



Anastacia White

Bylinné receptury TČM srozumitelně a prakticky

VZDĚLÁVACÍ CYKLUS

živý webinář 15. prosince 2022

TŘI POKLADY (*sanbao*): *jing* – *qi* – *shen*: **JING**



Bezejmenná cesta – tao: to, co je takové samo od sebe, neviditelná přirozenost všech bytostí i věcí.

*Nebesa (*jang*) a země (*jin*), nezrození rodiče duálního světa, jenž vzniká a zaniká sám ze sebe.*

Všechny známé i neznámé jevy a jejich vztahy jsou různými složeninami nebes a země.

*Tyto složeniny přicházejí k sobě v proudu (střídání) času, (rozlišování) prostoru a (změny) pohybu, představujících nerozlišenou *čchi* neboli *tao*.*

*V lidských bytostech se to konstantně neznámé vyjevuje a tančí před našimi smysly – myšlenkami a pocity, jako duch *shen*.*

*Jing, *čchi* a *shen* jsou fenomén s mnoha fasetami, který nazýváme lidská bytost.*

- *Jing ve smyslu ztělesnění.*
- *Čchi ve smyslu pohybu v toku času.*
- *Shen je neustálé a zcelující uchopení jingu a *čchi*, jakožto naše zkušenost, prožitek.*

JING NEBOLI ESSENCE

Jing je považován za zdroj života a jinovou substanci našeho těla.

Cirkuluje v našem těle, především v osmi zvláštních drahách.

Jing má dva zdroje:

Prenatální *jing* (předchozí nebesa) zdědíme od svých rodičů při početí. Kvalita a kvantita prenatální esence je pevně daná při zrození, a spolu s *yanqi* určuje konkrétní konstituci daného jedince, naši genetiku.

Postnatální *jing* (pozdější nebesa) se vytváří z nejčistší části neboli esence potravy požitá po narození a úzce souvisí se žaludkem a slezinou. Postnatální esence není žádný zvláštní typ *jing*. Je to spíše obecný výraz pro esence produkované po narození, pro naši epigenetiku.

FUNKCE ESSENCE

- Růst, reprodukce a vývoj, vyspravování
- *Jing* je základem *čchi* ledvin
- *Jing* vytváří dřeň *
- *Jing* je základem síly naší konstituce.

* *Dřeň je v čínské medicíně substance, jež je společnou maticí kostní dřeně, míchy a mozku.*

JINGové PATOLOGIE:

- Nedostatečný růst, špatný vývoj kostí a mentální retardace u dětí.
- Neplodnost a habituální potraty, osteoporóza, uvolňování zubů, plešatění a předčasné šedivění i stárnutí u dospělých
- Chabá sexuální výkonnost, impotence, slabost kolenou, noční poluce, tinnitus a hluchota.
- Zhoršená schopnost soustředění a špatná paměť, závratě, pocit prázdnoty v hlavě.
- Sklon k častým nachlazením, chronické alergie.

Hmotným projevem esence *jing* je u žen menstruační krev a u mužů sperma.

Vztah mezi *yin-yangem-qi-jingem* ledvin

Jang ledvin je oheň hořící pod kotlem s tekutým, které představuje *jin* ledvin.

Výsledkem působení tepla na tekuté je pára v podobě energie, kterou představuje *čchi* ledvin.



Jieji – čchiový uzel

„velké sněžení (*daxue*)“ – vyzrávání *jin*

Toto období je čas vizí a magie. Náš vnitřní *jang* vidí zvláštní obrazy ve velké *jin*, jež proniká do našich snů. Jde o období vynořování se zapamatovaných nebo zapomenutých snů, které hovoří o nadcházejícím roce. Potemňování světla a krátké dny dávají prostor klidu. Aktivita se zpomaluje, mnoho věcí se jeví jako zastavené nebo mrtvé. Náš umenšený *jang* je stažen dovnitř jako řeřavý uhlík. Vnější *jinové* prostředí ho nevyživuje, a tak se stahuje dovnitř. Abychom v zimě zůstali zdraví, nesmíme *jang* násilím vyhnět ven, nýbrž ho musíme vyživovat uvnitř.

Léčba: vyživovat *jang*

Jídlo: polévky každý den, ráno obilninové kaše, vydatný vařený oběd, lehká večeře

Spánek: mnoho hodin spánku

Dech: *neigong* je třeba cvičit uvnitř, ráno a večer, nejlepší *čchi* v 11 večer.

Pomalou vařené hovězí s *wuweizi*, hruškami a zázvorem

1,5 kg hovězího ramene nebo krku

6 nezralých hrušek

8 plátků čerstvého zázvoru

1 středně velká cibule

¼ šálku octa

1 šálek hovězího, kuřecího nebo zeleninového vývaru

Sojová omáčka a sezamový olej

Čaj: ½ šálku odvaru z *wuweizi*, 1 lžice medu

Bylinné formule na esenci *jing*:

TTW8.8 *heshouwu pian* – Hair Phyto (*jang*)

WBO8.8 *qibao meiran dan* – Elixír sedmi pokladů (*jin*)

TTW8 *san, cha, extrasan zhiheshouwu* – jednotlivá bylina

GM T53 *Growing jade - Růst nefritu* – vyživení *jin* ledvin a *jing* ledvin

GM T61 *Unicorn Pearl - Perla jednorožce* – doplnění *jangu* ledvin, vyživení esence *jing* ledvin

Vetřete do masa olej a sojovou omáčku a nechte 1-2 hodiny odstát.

Nakrájejte hrušky na dílky a naskládejte je na dno hrnce. Přidejte sezamový olej a na pánvi orestujte maso po všech stranách do hněda a pak je vložte do hrnce na hrušky. V ještě horkém oleji na pánvi orestujte pokrájenou cibuli, zázvor a přidejte ocet a vývar, a když se chutě promísí, přilijte čaj z *wuweizi* a přiveďte k varu. Nalijte na maso a hrušky, zakryjte pokličkou a vařte na středním ohni asi hodinu. Poté vařte další 2-3 hodiny na mírném ohni, až maso úplně změkne. Štáva z masa a hrušek vytvoří lahodnou omáčku. Podávejte na kopečkách rýže.

Čaj: ½ šálku *wuweizi* na ½ šálku vařící vody, vařte 15 min., poté nechte louhovat ještě dalších 15 min.

PŘIPRAVOVANÁ VZDĚLÁVACÍ SETKÁNÍ S ANASTACIÍ WHITE

NAŽIVO velký 3denní seminář (nebo při nepřízni jako ONLINE 2víkendový odpoledně-večerní webinář)

BOLESTI, ASTMA&EKZÉMY, ZDRAVÍ STŘEV

- připravuje se na jaro 2023 - pořádá 1. škola TČM více viz <https://www.tcm.cz>

Author & design

© 2022 Anastacia White, čínské léčebné nauky

Chinese Herbal Medicine and Diet, Polestar Natal Astrology

www.eemedicinewisdom.com - white.anastacia@gmail.com

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

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



Czech Translation

© 2022 TCM Consulting and Publishing z.s.

poznání čínské medicíny tradičními i moderními cestami

www.tcmcap.cz

info@tcmcap.cz