

# **NERKI**

## **- SIŁA ŻYCIOWA CZŁOWIEKA**



**Magdalena Lubiewska**

**Dietetyk, Terapeuta TCM, Akupunktura**

## SPIS TREŚCI:

CEL WYKŁADU	4
PLAN WYKŁADU	4
1. FUNKCJE NEREK W ROZUMIENIU MEDYCYNY ZACHODNIEJ	5
1.1. NERKI – DLACZEGO TAK WAŻNE!	5
1.2. NAJCZĘŚCIEJ SPOTYKANE DOLEGLIWOŚCI NEREK	5
1.3. BADANIA OCENIAJĄCE FUNKCJE NEREK	5
2. ROLA NEREK I RÓŻNICOWANIE DOLEGLIWOŚCI WEDŁUG MEDYCYNY CHIŃSKIEJ	6
2.1. TEORIA PIĘĆ PRZEMIAN	6
2.2. PIĘĆ PRZEMIAN – PERSPEKTYWA NIEBIAŃSKA	7
2.3. SKŁADOWE YIN I YANG	7
2.4. NERKI – KORZEŃ ŻYCIA	8
2.4.1. NERKI SĄ ŹRÓDŁEM OGNIĄ I WODY	9
2.4.2. NERKI – SIŁA ŻYCIOWA CZŁOWIEKA	9
2.4.3. PRAWA NERKA - "MAŁY OGIEŃ ŻYCIA"	10
2.4.4. LEWA NERKA	10
2.4.5. JING	10
2.4.6. ELEMENT WODY	11
2.4.7. ZEGAR NARZĄDÓW WEWNĘTRZNYCH	11
2.4.8. SAN JAO - POTRÓJNY OGRZEWACZ	12
2.5. CO OSŁABIA NERKI?	12
2.6. OGÓLNE OBJAWY ZABURZENIA PRACY NEREK	12
2.7. PATOLOGIE WODY WG TCM	13
2.8. 5 SMAKÓW - SŁONY	13
2.8.1. KIERUNEK DZIAŁANIA POSZCZEGÓLNYCH SMAKÓW	14
2.8.2. PIĘĆ SMAKÓW I ICH DZIAŁANIE	14
2.8.3. TERMIKA PRODUKTU WPŁYWA NA WZMACNIANIE YIN I YANG	15
3. PODSTAWOWE ZALECENIA ŻYWIENIOWE, ZIOŁOWE ORAZ INNE SKUTECZNE DZIAŁANIA TERAPEUTYCZNE WZMACNIAJĄCE NERKI ORAZ PRZEMIANĘ WODY	15
3.1. POŻYWIENIE, KTÓRE WZMACNIA NERKI	15

3.2. WU WEI – OWOC CYTRYŃCA	16
3.3. KUN BU - ALGI	17
3.4. ROU – NERKI WOŁOWE	17
3.5. DAO DU – FASOLA ZWYCZAJNA	18
3.6. POŻYWIENIE I ZIOŁA OGRZEWAJĄCE NERKI	18
3.7. ROU GUI – KORA CYNAMONOWCA WONNEGO	19
3.8. MOKSYBUCJA I AKUPUNKTURA	19
3.9. MOCZENIE NÓG I AKUPRESURA	20
3.10. POŻYWIENIE I ZIOŁA WZMACNIAJĄCE YIN I JING NEREK	20
3.11. PIERZGA PSZCZELA	20
3.12. MLECZKO PSZCZELE	21
3.13. O NATURZE WODY	21
PRZYKŁADOWE PRZEPISY I ZIOŁA NA WZMOCNIENIE NEREK	22
TABELE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH	25

## CEL WYKŁADU

- Przedstawienie sposobów wsparcia pracy Nerek - PRZEMIANY WODY - według Medycyny Chińskiej oraz porównanie ich znaczenia z podstawowymi aspektami rozumienia medycyny akademickiej.
- Podstawowe zalecenia diety chińskiej.
- Suplementy oraz zioła poprawiające pracę Nerek oraz Pęcherza Moczowego.

## PLAN WYKŁADU

- Funkcje Nerek w rozumieniu medycyny zachodniej.
- Rodzaje dolegliwości związanych z osłabieniem pracy Nerek oraz Pęcherza Moczowego.
- Rola Nerek oraz różnicowanie dolegliwości według Medycyny Chińskiej.
- Podstawowe zalecenia żywieniowe, ziołowe oraz inne skuteczne działania terapeutyczne wzmacniające Nerki oraz Przemianę Wody.

## 1. FUNKCJE NEREK W ROZUMIENIU MEDYCYNY ZACHODNIEJ

### 1.1. NERKI – DLACZEGO TAK WAŻNE!

- **Nerki oczyszczają krew z toksyn, nadmiaru soli i mocznika oraz zbędnych produktów przemiany materii.**
- **Regulują gospodarkę wodno - elektrolitową**, dbając o stały poziom potasu i sodu.
- Nerki **produkują aktywną witaminę D3**, która wpływa na gospodarkę wapniowo-fosforanową.
- Zajmują się wydzielaniem hormonów:
  - **reniny**, która wpływa na ciśnienie krwi,
  - **erytropoetyny**, która pobudza szpik do produkcji erytrocytów.

### 1.2. NAJCZĘŚCIEJ SPOTYKANE DOLEGLIWOŚCI NEREK

- ostre lub przewlekłe zapalenie nerek – a dokładnie kłębuszków,
- wielotorbielowatość nerek,
- kamienie nerkowe,
- niedokrwistość nerkowa,
- zespół sercowo-nerkowy.

### 1.3. BADANIA OCENIAJĄCE FUNKCJE NEREK

- stężenie kreatyniny w surowicy krwi,
- wskaźnik GFR,
- ogólne badanie moczu,
- białko w moczu,
- stężenia mocznika i kwasu moczowego we krwi.

Niezdiagnozowane i nieleczone choroby nerek prowadzić mogą do zaburzeń rytmu serca, niewydolności oddechowej, obrzęku mózgu czy anemii, spadku odporności.

## 2. ROLA NEREK I RÓŻNICOWANIE DOLEGLIWOŚCI WEDŁUG MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

### 2.1. TEORIA PIĘĆ PRZEMIAN

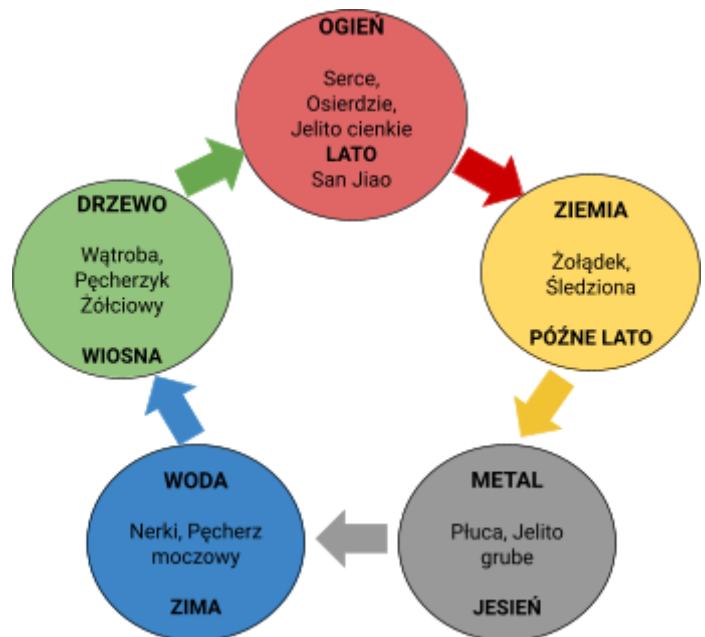
- **OGIEŃ**
  - Lato
  - Serce, Osierdzie, Jelito cienkie, San Jiao

- **ZIEMIA**
  - Późne Lato
  - Żołądek, Śledziona

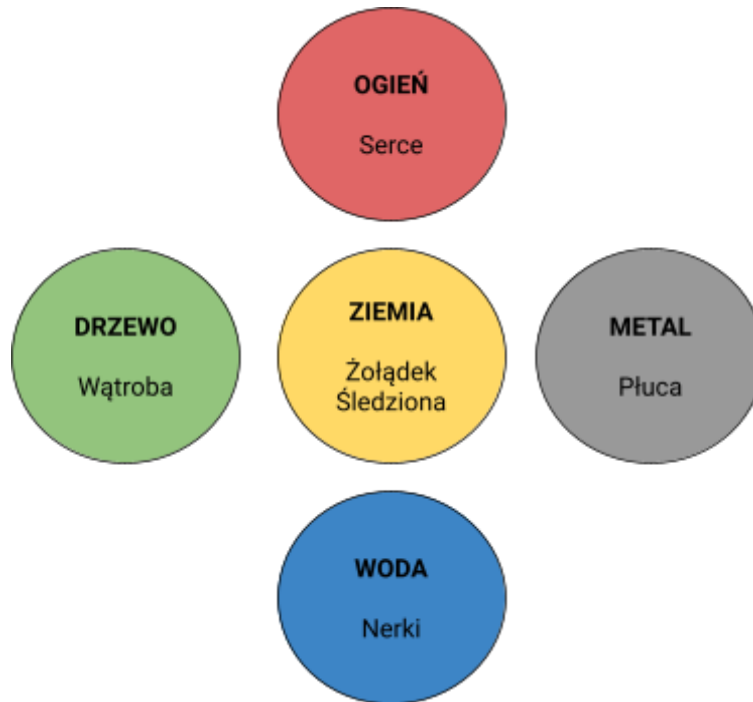
- **METAL**
  - Jesień
  - Płuca, Jelito Grube

- **WODA**
  - Zima
  - Nerki, Pęcherz Moczowy

- **DRZEWO**
  - Wiosna
  - Wątroba, Pęcherzyk Żółciowy



## 2.2. PIĘĆ PRZEMIAN – PERSPEKTYWA NIEBIAŃSKA



## 2.3. SKŁADOWE YIN I YANG

Cztery kolumny życia:



- Wszystkie zasady terapeutyczne w TCM mają na celu zachowanie równowagi między **Yin i Yang**.
- Całkowita **równowaga między Yin i Yang oznacza zdrowie**, zaś nierównowaga lub brak harmonii – chorobę.

- YANG porusza YIN,
- YIN uspokaja YANG,
- YIN i YANG są przeciwieństwami,
- YIN i YANG są oddzielne, ale nierozłączne,
- YIN i YANG wzajemnie się równoważą.



**Substancja Yin jest jak kotwica dla Energii Yang.**

## 2.4. NERKI – KORZEŃ ŻYCIA

- Nerki różnią się od innych narządów w Medycynie Chińskiej.
- Reprezentują zarówno aspekt **YIN**, jak i **YANG**, funkcję **QI**, a także stanowią rezerwuar dla **JING**.



**Qi** – siła życiowa, energia, siła witalna, stanowi siłę napędową dla wszystkich procesów życiowych zachodzących w ciele ludzkim.

Każdy narząd posiada własne Qi , które kontroluje jego funkcję.

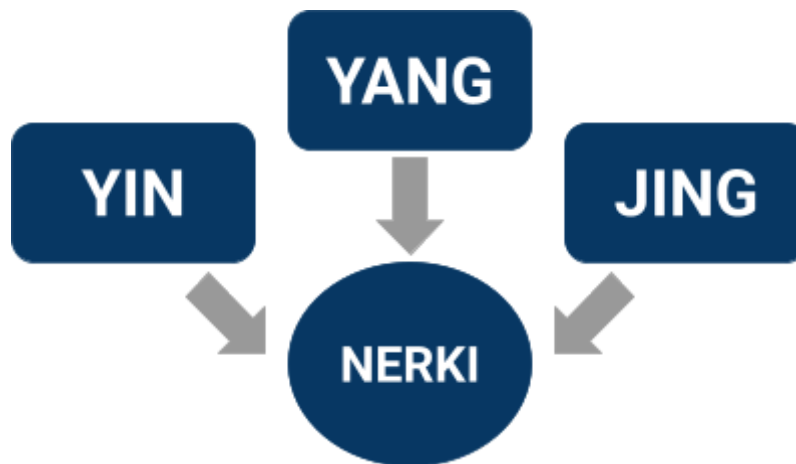


## „Jing jest źródłem, z którego powstaje ciało”

- **Jing przedurodzeniowe** – konstytucja, energia wrodzona.
- **Jing nabyte** - tworzone po narodzinach.
- **Jing przechowywane jest w Nerkach**; nie ma swojego odpowiednika w medycynie zachodniej.

Ilość Jing determinuje długość życia, kiedy się wyczerpie, dana osoba umiera.

### 2.4.1. NERKI SĄ ŹRÓDŁEM OGNIA I WODY



### 2.4.2. NERKI – SIŁA ŻYCIOWA CZŁOWIEKA

**Nerki wytwarzają i przechowują Esencję** – pierwotną materię, która stanowi podwaliny pod budowę wszystkich tkanek.

**Esencja Nerek** jest **odpowiednikiem informacji genetycznej** zakodowanej w DNA, wzorcem biologicznego przeznaczenia.

Nerki są **fundamentem nieprzerwanej energii** organizmu.






**Przekazują fizyczne dziedzictwo** milionów lat ewolucji ludzkiego rodu.

**Dają początek elementom strukturalnym ciała i kierują ich rozwojem.**

## ZAINWESTUJ W ZDROWIE!

Wykup dostęp do naszego webinaru i uzyskaj dostęp do pełnego, 31-stronicowego materiału!

W materiałach znajdziesz jeszcze takie informacje, jak:

- **główne zadania prawej oraz lewej Nerki** w organizmie, 
- **czynniki osłabiające Nerki** oraz **ogólne objawy zaburzenia pracy Nerek**, 
- **patologie Wody wg TCM**, 
- **5 smaków** - kierunki działania oraz rola **smaku słonego**, 
- **pożywienie i zioła, które wzmacniają Nerki**, 
- **przykładowe przepisy i zioła na wzmocnienie Nerek:**
  - zupa mocy z ogrzewającymi rodzajami mięsa,
  - mieszanka ziołowa na ogrzanie Nerek,
  - mieszanka ziołowa odżywiająca Płyny YIN,
  - przepis na oczyszczanie Nerek,
  - przepis na oczyszczanie stawów,
  - zioła na zapalenie Pęcherza Moczowego.
- **tabele produktów spożywczych z oznaczeniami smaków, termiki i działaniem.**

Nazwa	Smak	Termika	Działanie
Amarant	sł, lekko g	n	przekształca Śluz
Gryka	g	og	wspomaga trawienie, przekształca Wilgoć
Jęczmień	sł	och	wzmacnia Śledzionę, chłodzi Pęcherz, moczopędny