

Neerud

kui organismi energiareservuaar

TEKST: RENE BÜRKLAND, HIINA MEDITSIINI ARST

Hiina meditsiinis on neerud keha energiavarude reservuaar ja vundament, millele kogu organism toetub. Neeruenergiat on võimalik ka ise tugevdada.



Lääne meditsiini järgi on neerud paarisorgan, mille peamine ülesanne on filtreerida verest jääkaineid, viia need uriiniga kehast välja ning reguleerida vedeliku tasakaalu organismis. Hiina meditsiinis vaadeldakse neere veidi laiemalt.

Ajal, mil Hiina meditsiin välja arenes, ei olnud kasutada instrumentaalseid diagnostikavahendeid – röntgeniaparaati, kompuutertomograafi, ultraheli vms. Seetõttu loodi diagnostika, mis põhineb arusaamal, et väline on sisemise peegeldus. Kõik, mis toimub meie sees, väljendub välises: nahal, juustel, emotsioonidena, mõtetena. Hiina meditsiinis omistatakse siseorganitele palju rohkem funktsioone ja neid vaadeldakse komplekssemalt kui Lääne meditsiinis.

Organism toetub neerudele

Igapäevaeluks vaja mineva energia võib jagada laias laastus kaheks: pärilikuks energiaks, mis asub neerudes, ning igapäevaselt saadavaks energiaks, mida omandatakse toidu, vedeliku ja õhu kaudu. Pärilik energia antakse sünnihetkel, see asub neerudes ning elu jooksul seda juurde ei tule. Pärilik energia kulub elades ning kui see otsa saab, lõpeb ka elu.

Kuigi pärilik energia asub neerudes, ei ole see sama mis neerude energia. Neerud on väga tihedalt päriliku energiaga seotud, aga erinevalt pärilikust energiast on neeruenergiat võimalik tugevdada ja toetada. Tugevate neerudega inimesel kulub päriliku energiat optimaalsemalt ning seda jätkub kauemaks. Kui Hiina meditsiinis räägitakse organi energia nõrkusest või blokeerumisest, ei tähenda see, et organ on füüsiliselt haige. Kõik objektiivsed testid ja uuringud võivad anda normaalse tulemuse,

aga sellele vaatamata on kaebusi.

Pärilik energia reguleerib neerude kaudu organismi füüsilist kasvu, emotsionaalset ja vaimset arengut. Kui neerudes olev pärilik energia ja neeruenergia on väga nõrgad, siis võib lapseas esineda kasvu- ja emotsionaalse arengu häireid ning puberteedias seksuaalse arengu häireid. Neerud on kogu organismi energiabaas. Kui see jääb nõrgaks, on inimene väsinud, kurnatud ja jõuetu.

Mis on seotud neerudega?

Kui neerude energia ja pärilik energia on tugevad, on **luude** ainevahetus hea, kiire. Lastel, kel on pärilikku energiat palju, on luud elastsed, tugevad ja paranevad üsna kiiresti. Vanadel inimestel, kel neeruenergia on nõrk, muutuvad luud hõredamaks, murdud tekivad kergemini, paranemine võtab rohkem aega. Ka kergesti väsiv ja valutav alaselg viitab neerude energia nõrkusele.

Hiina meditsiini järgi on **hambad** luude pikendus, mistõttu need on samuti neerude mõjuväljas. Kui neerud on tugevad, on hambad terved, elujõulised, säravad. Juhul kui neerud jäävad nõrgaks, hakkavad hambad välja langema, muutuvad tuhmiks, neisse tekib kergemini auke. Hambaaukudega on seotud ka magu: kui maos on palju kuumust, **yang'i**, siis tekib kaaries kergemini.

Juukseid peetakse Hiina meditsiinis samuti luude pikenduseks. Tugevad neerud väljenduvad elujõulistest, säravates, tihedates, tugevates juustes. Nõrga neeruenergia korral muutuvad juuksed kiiremini halliks, elutuks ja võivad välja langeda.

Meelelund, mille eest neerud vastutavad, on **kõrvad**. Kui neerud on tugevad, on kuulmine terav. Kui neerudega tekib probleeme, siis võib tekkida kuulmislangus või tinnitus – pinyin või kohin kõrvades.

Neerudega seotud emotsioon on **hirm**,

MIS KAHJUSTAB NEERE?

ÜLETÖÖTAMINE

Neerudele teeb kõige rohkem kahju ületöötamine ehk töö ja puhkuse tasakaalutus. Kui süüa ja magada korralikult, siis taastub enamik energiast. Liiga palju või tugevalt töötades ei piisa aga toidust ja puhkusest enam vajaliku energia saamiseks ning organism võtab kasutusele neerudes peituvad energiavarud.

EMOTSIOONID

Hirm, stress, pinge ja muud negatiivsed emotsioonid imevad neerudest energiat.

SEKSIIGA LIIALDAMINE

Liigne seks kahjustab meeste neere. Naiste neere kahjustavad liiga sagedased rasedused ja sünnitused. Kui uus rasedus tekib siis, kui naine pole eelmisest sünnitusest ja imetamisest veel korralikult taastunud, siis tühjenevad ta neerud energiast intensiivselt.

KÜLM

Neerudele teeb halba väline külm, eriti jalgade ja selja külmetamine.

SOOLANE

Soolaste toitudega pikaajaline liialdamine kurnab neere. Soolane on neere kõige rohkem mõjutav maitse, neeruenergia tugevdamiseks on soolast vaja, aga mitte ülearu.





ka stress, pingelise elamine. Nüüdisaja inimestel on palju selliseid emotsioone ja igapäevaseid hirme, mis kurnavad neere. Kui hirmu tagajärjel neeruenergia nõrgeneb, väljendub see lastel öises voodimärgamises, täiskasvanutel seksuaalfunktsiooni häiretes – potentsi ja libiido languses, viljakusprobleemides. Liiga palju hirme kiirendab ka juuste hallinemist.

Neerud, eriti neeru *yang*-energia (tule energia), on organismi **seksuaalenergia** aluseks. Kui neeru *yang* on tugev, siis tunneb inimene seksuaaliha ning meestel pole probleeme potentsiga. Kui neeruenergia, eriti neeru *yang* jääb nõrgaks, siis seksuaaliha väheneb. Iga seemnepurskega kaotab mees neeruenergiat, sperma on n-ö materialiseerunud neeruenergia. Kui neerud jäävad nõrgaks, siis organism kaitses end seksuaalenergia ja seksuaaliha vähenemisega. Naine ei kaota orgasmiga neeruenergiat, liigne seks pole neerude seisukohast nii kurnav. Naised kaotavad neeruenergiat menstruatsioonivere, raseduse, sünnituse ja imetamisega. Kui menstruatsioon on regulaarne, vere kogus normis, valusid pole ja viljakus on hea, siis võib arvata, et neerud on tugevad.

Neerud vastutavad ka **jalgade** eest. Kui neeru *yang*-energia on nõrk, siis on tavaline sümptom jalgade külmetamine, külmad on ka alaselg ja põlved, need võivad valutada.

Mida vanemaks inimene saab, seda nõrgemaks ta neerud jäävad, seda rohkem hakkavad neerudega seotud kehapiirkonnad endast märku andma. **a.**

KUIDAS HOIDA NEERE TUGEVANANA?

- » Neerude toetamiseks on vaja piisavalt puhata, korralikult süüa ja mitte ülearu seksida. Mida tähendab ülearu, on individuaalne, aga näiteks kui mees on pärast vahekorda kurnatud, oli see tema jaoks liiga palju.
- » Neere hoiab heas seisus tasakaalukas elu. Emotsioonide seisukohast on hea, kui pole midagi sellist, mis kogu aeg kuklas tiksus ja hirmu tekitab.
- » Neere saab tugevdada õigesti toitudes. Soolane toniseerib neere, kuid liigne sool kurnab neid. Neerudele on kasulikud naturaalse soolase maitsega toidud, kõige paremad on merevetikad, aga head on ka krabid, krevetid, kalad, teod, köögiviljadest oad, herned, seesamiseemned, kaer, rukis. Lihatoitude suhtes ollakse Hiina meditsiinis seisukohal, et vastava organi söömine tugevdab vastavat organit. Seega teevad neerudele head sea- ja lambaneerud. Ka lambaliha tugevdab neeru *yang*'i.

Taimed ja neerud

Miks söövad hiina vanamehed **ženšenni**? See tugevdab nimelt neerude *yang*-energiat. Vanad mehed võivad seda surmani võtta, kartmata sellega liialdada, sest ženšennil on teistsugune toime kui energiajookidel. Energiajook võtab organismist viimase välja, aga ženšenn tugevdab neerude *yang*-energiat. Noored mehed võiksid seda siiski ettevaatusega kasutada, et hoiduda end läbi põletamast.

Yang on meesenergia, *yin* naisenergia. Niisiis on ženšenn meeste taim. Naistele sobib see mõningate haiguste korral, kui on tekkinud tugev *yang*'i nõrkus, aga kuna naine on olemuselt *yin*'i tüüpi, siis ta ei tohiks *yang*'itoonikutega liialdada. Naised võiks kasutada **korditsepsi**. See sobib ka meestele. Korditseps tugevdab nii neerude *yang*'i kui ka kopsude *yin*'i. Neeru *yang*'ile on head ka **kaneel, kardemon ja kuivatatud ingver**.

Ravi seisukohast ei piisa ainult õigest toitumisest ja taimedest. Üks täht-



samaid ravimeetodeid on **qi gong'i harjutused**. Need tugevdavad märkimisväärselt siseorganite energiat, annavad tugeva energiavundamendi. Harjutusi peaks tegema iga päev – parem iga päev 10–15 minutit kui kord nädalas tund aega. Efekt tuleb küll aeglaselt, kuudega, kuid seda võib selgelt oma seisundis tunnetada.