

Neerude tööd aitavad tugevdada Hiina meditsiini tarkused

Neerud on organismi filtersüsteem. Nad puhastavad verd, eraldades jääained ja reguleerides keha vedeliku tasakaalu. See toimub uriini moodustades. Nii käsitleb neerude tööd lääne meditsiin. Kuidas mõistab neerude tööd Hiina meditsiin ning kuidas neerude tööd tugevdada, selgitab Hiina meditsiini spetsialist doktor Rene Bürkland.

TEKST: SIIRI REBANE ILLUSTRATSIOON: ISTOCK FOTO: KALEV LILLEORG

Neerud on paarisorgan, üks paikneb ühel, teine teisel pool selgroogu, viimase roide kõrgusel. Üks neer on umbes rusikasuurune. Hiina meditsiini kohaselt on neerud energiabaas, mis hoiab kogu organismi üleval. Kui inimene on väsinud, kurnatud, jõuetu, siis on nõrk neeru *yang* – tuleenergia. Kui neeru *yin* – vee-energia – on nõrk, siis on tavaline sümptom õhtune või öine kuumatunne, higistamine, kuumavad jalad. Tähtsaim neerude juures

on, et nad on me päriliku energia asukoht. «Päriliku energia saame sünnihetkel kaasa, elu jooksul ta kulub, seda juurde ei anta. Kui see otsa saab, siis elu lõpeb. Aga pärilik energia on tihedalt seotud neerude enda energiaga ning seda saab tugevdada. Kui neerude energia on tugev, siis pärilikku energiat kulub vähem.»

Nii Hiina kui lääne meditsiin käsitlevad neere eritusorganitena, kuid lisaks on neil teisigi funktsioone. Hiina meditsiini järgi vastutavad neerud ka teatud kehapiirkondade eest.

HIINA MEDITSIIINI VAATENURGAST

Millised märgid viitavad neerude tugevusele või nõrkusele?

► **Luud:** Neerud vastutavad luude eest. Kui neerude energia ja pärilik energia on tugevad, on luude ainevahetus hea, kiire. Lastel, kel pärilikku energiat on palju, on luud elastsed, tugevad ega murdu kergelt.

Vanas eas, kui neeruenergia on nõrk, muutuvad luud hõredamaks, murrud tekivad kergemini, paranemine võtab rohkem aega.

► **Selgroog:** Neerud vastutavad ka selgroo eest. Tugevate neerude korral on selg painduv, tugev. Kui neerud jäävad nõrgaks, siis hakkab alaselg väsima, valutama, inimene vajub longu.

► **Hambad:** Hiina meditsiini järgi on hambad luude pikendus, nii on hambadki neerude mõjuvõljas. Tugevate neerude puhul on hambad terved, elujõulised, säravad. Kui neerud jäävad nõrgaks, hakkavad hambad välja langema, muutuvad tuhmi, augud tekivad kergemini.

Hammaste lagunemine on sage rasedusega kaasnev probleem. Hiina meditsiini järgi on põhjuseks see, et loode kasvab palju ema neeruenergia arvelt. Rasedus, sünnitus ja imetamine kulutavad ema neeruenergiat.

► **Juuksed:** Ka juukseid peab Hiina meditsiin luude pikenduseks, nii on

juuksedki neerude mõjuvõljas. Tugevad neerud väljenduvad elujõulistes, säravates, tihedates, tugevates juustes. Nõrga neeruenergia korral muutuvad juuksed kiiremini halliks, elutuks ja võivad välja langeda.

► **Kõrvad:** Meelelund, mille eest neerud vastutavad, on kõrvad. Kui neerud on tugevad, on kuulmine terav. Kui neerudega tekib probleem, siis võib tekkida kuulmislangus või tinnitus.

► **Jalad:** Neerud on seotud ka jalgadega. Kui neeru *yang*-energia on nõrk, siis on tavaline sümptom jalgade külmetamine, külmad on ka alaselg ja põlved, mis võivad ka valutada.

DR BÜRKLANDI NÕUANNE

Kuidas hoida neerud töökorras?

Selleks, et hoida ära neerude nõrgenemist, on vaja piisavalt puhata, korraldada kult süüa ning mitte ülearu seksida.

Taimed, mis panevad neerud tööle

Iga Hiina vanamees sööb iga päev ženšenni. See tugevdab neerude *yang*-energiat. Vanad mehed võivad seda surmani võtta, liialdamist ei pea kartma, sest ženšennil on teistsugune toime kui energijookidel. Energijook ei tugevda organismi, vaid võtab organismist viimase välja. Noored mehed võiksid ženšenniga siiski ettevaatlikud olla, et mitte ennast läbi põletada.

Yang on meesenergia, *yin* naisenergia. Niisiis on ženšenn meeste taim. Naistele sobib ta vaid teatud haiguste puhul. Kindlasti ei sobi ženšenn üleminekueas või üle selle naistele, kel on *yin*'i nõrkus.

Naised võiksid kasutada korditseptsi. See sobib ka meestele, tugevdades neerude *yang*-energiat ja kopsude *yin*'i.

Neerude *yang*'i tugevdavad veel kaneel, kardemon, kuivatatud ingver.

Toiduained, mis tugevdavad neere

Neerusiid saab tugevdada õigesti toitumises. Kasulikud on naturaalse soolase maitsega toidud, kõige paremad on merevetikad, aga head on ka teised mereannid: krabid, krevetid, kalad,



teod. Kõõgiljadest sobivad oad, herned, seesamiseemned, kaer, rukis ning lihatoodetest sea- ja lambaneerud, lambaliha. Hiina meditsiini järgi tugevdab iga organit vastava organi söömine.

Harjutused, mis tugevdavad siseorganite energiat

Ravi seisukohast ei piisa ainult õigesti toitumisest ja taimedest. Üks tähtsamaid ravimeetodeid on *qigong*'i harjutused. Pikaajalisel tegemisel tugevdavad need märkimisväärselt siseorganite energiat, loovad tugeva energeetilise vundamendi. Harjutusi peaks tegema iga päev. Parema harjutusi iga päev 10–15 minutit kui kord nädalas tund aega. Efekt ilmneb alles kuudega, aga kui see on tulnud, tunnetab inimene seda selgelt.

HIINA MEDITSIIINI EKSPERT JUHIB TÄHELEPANU

Mis kahjustab neerusid?

- 1 Kõige rohkem kahjustab neerusid ületöötamine ehk töö ja puhkuse tasakaalutus.
- 2 Hirm, stress, pinged ja teised negatiivsed emotsioonid imevad neerud energiast tühjaks.
- 3 Seksiga kaotavad mehed neeruenergiat, seega kahjustab liigne seks meeste neere. Naiste neerude energiat vähendavad liiga sagedased rasedused ja sünnitused.
- 4 Neerudele ei meeldi väline külm, eriti jalgade ja selja külmetamine. Külma ilmaga palja vöökohaga käimine on kahjulik nii nee-

rude kui ka günekoloogilise piirkonna seisukohast.

5 Soolaste toitumise pikaajaline liialdamine kurnab neere. Soolane on neerusid kõige rohkem mõjutav maitse, neeruenergia tugevdamiseks ja neerude stimuleerimiseks on soolast vaja, aga mitte ülearu.

6 Kohvi ei mõju neerudele halvasti, kuid kahju teeb organismile see, kui kohvi kasutatakse väsimusest hoolimata enda vägisi ärkvel hoidmiseks. Kui me väsimuse vastu aga kohviga võitleme, siis käitume vastupidiselt organismi vajadustele.