

## **NERKI SPOJRZENIE DIETETYCZNE Z WYKORZYSTANIEM WIEDZY TRADYCYJNEJ MEDYCYNY CHIŃSKIEJ.**

**Iwona Gryszkin, Dorota Silarska Klinika Diety Gryszkin, 2015**

**Nerki** pomagają utrzymać właściwy metabolizm, regulują równowagę hormonalną (hormony mające wpływ na ciśnienie krwi i produkcję czerwonych krwinek), gospodarkę wodno-elektrolitową i metabolizm witaminy D3. Oprócz tego: zdrowe nerki = dobrze funkcjonujący układ odpornościowy, zdrowe włosy, paznokcie i mocne kości.

W tradycyjnym podejściu zalecana jest **dieta niskobiałkowa ze względu na upośledzoną filtrację nerkową oraz kontrola spożycia sodu, potasu i fosforu.**

*Spożywanie pokarmów bogatych w błonnik może przyczynić się do obniżenia poziomu mocznika, podobnie jak dieta niskobiałkowa przez zwiększenie wydalania azotu wraz ze stolcem. Połączenie spożycia błonnika i diety niskobiałkowej może być pomocne we właściwej kontroli chorób nerek. Produkty bogate w błonnik zawierają dużo potasu, ale pierwiastek należy ograniczać dopiero w momencie wzrostu poziomu potasu w surowicy.*

### **WEDŁUG TRADYCYJNEJ MEDYCYNY CHIŃSKIEJ:**

Nadwyrężenie ciała i psychiki, które powstaje z powodu przewlekłego stresu, fizycznego przemęczenia, przepracowania i braku odpoczynku oraz zatrucia organizmu toksynami z pożywienia i otoczenia, prowadzi do energetycznego wyczerpania Nerek. Układ Nerek w ujęciu medycyny chińskiej, zawiera w sobie nie tylko narządy układu moczowego i rozrodczego, a również nadnercza i ich funkcje endokrynologiczne.

*Wśród amerykańskich lekarzy w ostatnich latach pojawiła się teoria, która koresponduje z powyższym poglądem (Dr. J.L. Wilson, Dr. C. Northrup). Ta teoria zakłada, że podłożem zaburzeń lękowych jest „wyczerpanie nadnerczy” (ang. adrenal fatigue, adrenal exhaustion), czyli osłabienie ich funkcji wydzielniczej, które prowadzi do obniżenia poziomu kortyzolu. Objawami takiego zaburzenia są te same objawy, które medycyna chińska przypisuje energetycznemu niedoborowi Nerek: chroniczne zmęczenie, uczucie niepokoju, osłabienie pamięci i zdolności koncentracji, pogorszenie krążenia krwi w kończynach, bóle w części lędźwiowej pleców.*

### **Jakie objawy charakteryzują problemy z nerkami?**

- Problemy z tkanką kostną (kolana, dolna część pleców, zęby)

- Paradontoza
- Bóle w biodrach
- Utrata słuchu, infekcje i choroby uszu
- Wypadanie włosów, rozdawanie końcówek, przedwczesne siwienie
- Zaburzenia układu moczowego, rozrodczego, funkcji seksualnych
- Spowolnienie umysłowego i fizycznego wzrostu i rozwoju
- Przedwczesne starzenie
- Lęk, brak poczucia bezpieczeństwa

**Zależnie od specyficznych objawów (związanych z Yin, Yang lub energią Qi) zaleca się metody terapii:**

- 1. Niedobór Yin: zawroty głowy, dzwonienie w uszach, suchość gardła, gorączka, ból dolnej części pleców, osłabienie nóg, spontaniczne poty wyraźnie czerwony język.**

**Zalecane produkty:** proso, jęczmień, tofu, fasola (szparagowa, czarna, mung, kidney, biała), kielki faoli mung, owoce: melony, czarne jagody, jeżyny, borówki

Zarodki pszenicy, ziemniaki, wodorosty, spirulina, chlorella, nasiona czarnego sezamu, jaja

**Zioła:** korzeń prawoślazu, korzeń remanii, korzeń asparagusa, żel z liści aloesu, srebro koloidalne

**Unikać:**

- kawy, alkoholu, tytoniu, jagnięciny, ostrych przypraw.
- sytuacji powodujących zniecierpliwienie, gniew, stres i zdenerwowanie

- 2. Niedobór Yang: niechęć do zimna, zimne kończyny, blada sera, słabe kolana i dolna część pleców, otępienie umysłowe, brak libido, nieregularne miesiączki, upławy, bezpłodność, częstomocz, jasny kolor moczu, obrzęki, astma, brak silnej woli, powiększony i blade język.**

**Zalecane produkty:** goździki, kozieradka, koper włoski, nasiona anyżu, czarny pieprz, suszony imbir, cynamon, orzechy włoskie, czarna fasola, czosnek, cebula, szczypior, por, quinoa, kurczak zagrodowy, pstrąg, jagnięcina, łosoś.

Jeść ciepłe posiłki, rozgrzewające zupy, do potraw dodawać wyżej wymienione przyprawy. Pić ciepłą wodę z cytryną, rozgrzewające owocowe herbatki i zioła

**Unikać:** nadmiaru surowego pożywienia, soli, wodorostów i ochładzających pokarmów

3. **Problemy z energią Qi:** Ból dolnej części pleców, słabe kolana, bledy język, słaby puls, częstomocz, nietrzymanie moczu, problemy z układem moczowo – płciowym.

**Zalecane produkty:** pietruszka, ziarna pszenicy, słodki ryż.

Przy **problemach z pęcherzem moczowym** należy jeść pokarmy zasadowotwórcze i lekko ochładzające – fasole, seler, marchew, dynię, ziemniaki ze skórką, grzyby, szparagi. Szczególnie polecana jest **fasolka adzuki**, która jest wyjątkowo skuteczna przy usuwaniu stanu gorąca i wilgoci.

Częste infekcje pęcherza moczowego wskazują na stan jednoczesnego gorąca i wilgoci w tym obszarze. Infekcje rozwijają się w wilgotnym środowisku, do którego przyczynia się spożycie zbyt dużej ilości zakwaszających pokarmów, czyli cukru rafinowanego, białej mąki, nadmiernej ilości mięsa i zbyt wiele skrobi.

#### **W terapii chorób nerek poleca się:**

- Zwiększenie czasu na odpoczynek
- Codzienna umiarkowana aktywność fizyczna
- Proste ćwiczenie: Usiądź na podłodze z wyprostowanymi nogami. Dłonią złap palce stóp. Gdy czujesz, że Twoje ciało rozciągnęło się maksymalnie, postaraj się rozluźnić i weź dwa głębokie oddechy.

#### **ZALECANE ZIOŁA:**

Do ziół, które oczyszczają drogi moczowe, należą: liście brzozy, czarnej porzeczki, melisy, borówki brusznicy, rdestu ptasiego, pokrzywy, kora wierzby, kwiat nawłoci, ziele skrzypu i wrzosu, jagody jałowca, kłącze perzu, korzeń i nać pietruszki, korzeń selera oraz nasienie kozieradki i czarnuszki.

#### **Czarna porzeczka**

Wykazuje działanie oczyszczające. Odpowiada za regulowanie pracy nerek, przyspieszając wydalanie substancji toksycznych z organizmu. Ponadto posiada właściwości witaminizujące.

#### **Borówka brusznica**

Ze względu na zawartość arbutyny (przekształcanej w hydrochinon), wykazuje działanie dezynfekujące. Sprawdza się doskonale do odkażania dróg moczowych, działając jednocześnie przeciwzapalnie.

**Rdest ptasi**

Wykazuje działanie moczopędne. Wspomaga leczenie przewlekłego zapalenia nerek oraz skąpomoczu. Stosuje się go w postaci odwaru lub naparu.

**Pokrzywa**

Działa moczopędnie. Dodatkowym walorem jest zawartość sporej dawki witamin. Może być stosowana w postaci odwarów i naparów.

**Kwiat nawłoci**

Wykazuje właściwości moczopędne (m.in. z powodu sporej ilości flawonoidów). Ponadto zawarte w niej garbniki działają bakteriobójczo oraz przeciwdziałają zapaleniom.

**Kora wierzby**

Zawarte w niej substancje wykazują silne działanie przeciwzapalne. Ponadto działają bakteriobójczo.

**Liście brzozy**

Działają przeciwzapalnie oraz moczopędnie. Pomocne są w leczeniu niewydolności nerek, przewlekłych infekcjach, obrzękach i kamicy nerkowej.

**POTRAWY WZMACNIAJĄCE NERKI WG PIĘCIU PRZEMIAN**

**SAŁATKA Z RYŻEM I FASOLĄ MUNG**

Fasola mung:

W – 1 szklanka zimnej wody, ¼ szklanki fasolki mung

Ryż:

O – 2 szklanki wrzątku

Z – 1 łyżeczka oliwy

M – 1 szklanka ryżu

Sos:

Z – 2 łyżki oliwy

M – 2 czubate łyżeczki musztardy francuskiej, 1 ząbek czosnku, 1 gałązka rozmarynu, szczypta pieprzu, szczypta kardamonu

W – sól do smaku, 1 łyżeczka tamari

D – 2 łyżeczki soku z limonki



Pozostałe składniki sałatki:

D – 1 łyżka płatków z suszonych pomidorów, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki

O – 1/2 łyżeczki świeżego lub suszonego tymianku

Z – 1 łyżka pestek słonecznika

M – 2 szklanki ugotowanego ryżu

W – 100 g czarnych oliwek, 1 szklanka ugotowanej fasolki mung

Fasolę mung zalać zimną wodą, ugotować pod przykryciem na małym ogniu, gotować przez około 40 minut. Ugotować ryż pod przykryciem na małym ogniu do wyparowania wody. Do salaterki włożyć składniki sosu, wymieszać, dodać pozostałe składniki sałatki w podanej kolejności, wymieszać.

### **FASOLA PO BRETOŃSKU**

Opłucz 1 kg fasoli na sicie. Namocz ją na noc (lub z samego rana, 4-5 h) w dużym (4-5-litrowym garnku, zalewając kilka centymetrów nad ziarnami).

Następnie dolej wody i zagotuj fasolę. Pierwsze 20 minut bez przykrycia, by uleciały substancje wzdymające. Potem zmniejsz ogień i gotuj pod pokrywką. Dodaj do fasoli:

Z– 1,5 łyżeczki mielonego kminku,

M– 1 łyżeczkę cząbrku, 1 płaską łyżeczkę mielonego imbiru,

W– 3 łyżeczki soli.

Gotuj 1.5 h, dodaj:

D– pół łyżeczki bazylii, pół łyżeczki koperku suszonego lub 1 łyżeczkę świeżego,

O– pół łyżeczki kurkumy, wrzątku – jeśli jest za mało wody,

Z– pół łyżeczki masła,

M– 7-8 wyciśniętych średnich ząbków czosnku, 2 średnie poszatkowane cebule (można je zeszklić na patelni), 1/3 łyżeczki pieprzu Cayenne, liść laurowy, 3 ziarna ziela angielskiego, pół łyżeczki mielonej kolendry,

W– 30 dag pokrojonego i wytopionego na patelni boczku wędzonego, 0,5 kg pokrojonej podsmażonej kiełbasy.

Wszystko dobrze wymieszaj i gotuj 1 godzinę.

W- Spróbuj, dodaj soli, jeśli trzeba, ewentualnie ciut Vegety do smaku,

D– dodaj kilka łyżek koncentratu pomidorowego, 1 łyżeczkę soku z cytryny,

O– 1 łyżkę majeranku,

Z– szczyptę kminku,

M– pieprz czarny do smaku.

Gotuj jeszcze pół godziny.

### **CZARNA FASOLA Z BURACZKAMI I KASZĄ GRYCZANĄ**

Czarną fasolę namoczyć na noc, rano odlać wodę i gotować w świeżej wodzie z kilkoma jagodami

jałowca, kilkoma plasterkami świeżego imbiru i solą.

Kaszę gryczaną – ugotować z łyżką oliwy z oliwek lub łyżeczką masła i ze szczyptą soli.

Buraki obrać, ugotować na parze, pokroić w kostkę lub utrzeć na tarce, dodać odrobinę pieprzu, szczyptę soli, pokrojonych drobno ogórków kiszonych, majeranku, dodać kilka łyżek posiekanej natki pietruszki lub świeżego koperku i oleju lnianego, wymieszać dokładnie.

#### **KOTLETY Z FASOLKI SZPARAGOWEJ I JAJEK**

- 700 g fasolki szparagowej (S)
- 8 jajek (7 jajek na twardo + 1 dodatkowo) (S)
- 5-6 łyżek mielonego lnu (S)
- 2 łyżki ziaren sezamu (S)
- olej kokosowy do smażenia (S)
- 2 łyżki ziaren babki płesznik (O)
- 1 łyżeczka mielonego imbiru (O)
- 1 pęczek szczypiorku (O)
- pieprz (O)
- sól (Sł)
- 1 łyżeczka soku z cytryny (K)
- kurkuma (G)



Fasolkę szparagową ugotować do miękkości. 7 jajek ugotować na twardo. Szczypiorek drobno pokroić. Fasolkę zmiksować z ugotowanymi jajkami. Dodać jedno surowe jajko, len mielony i ziarna sezamu (S) Wymieszać z ziarnami babki płesznik i szczypiorkiem. Przyprawić imbirem, pieprzem (O) i solą (Sł) Skropić sokiem z cytryny (K) i wymieszać z kurkumą (G) Lepić kulki niewielkiej wielkości i smażyć na rozgrzanym oleju kokosowym na rumiano z obu stron.

#### **ZUPA WZMACNIAJĄCA (do picia/ podstawa do zup warzywnych)**

2 litry wody mineralnej, 250 g wołowiny z kością, 1 seler korzeniowy, 1/4 pęczka natki pietruszki, 1 pietruszka korzeniowa, 4-5 daktyli bez pestek, 3 marchewki, 2 pędy selera naciowego, 1 szczypta kurkumy, 1 por (biała część), 1 cebula surowa, 3 ząbki czosnku, 4 goździki, 2- 3 ziarna kardamonu (opcjonalnie – niezalecane w chorobach nerek), 1 mała laska cynamonu, 2 anyże gwiazdkowate, 1 kłącze świeżego imbiru 2 cm, 1 łyżka soli morskiej

#### **Przygotowanie zupy według 5 przemian:**

Pamiętaj, że do gotowania w pełni według 5 przemian najlepszy będzie garnek żeliwny z powłoką ceramiczną lub szklany.

W – do wody dodawaj kolejno

D – nać pietruszki

O – kurkumę

Z – zagotuj mięso wołowe z kością, marchew, korzeń pietruszki, seler korzenny i naciowy, daktyl, cynamon

M – dodaj por, cebulę, czosnek, imbir, goździki, anyż gwiazdkowaty, nasiona kolendry, kardamon (opcjonalnie)

W – dodaj sól morską i gotuj na wolnym ogniu minimum 4 godziny.

### **DLACZEGO ZUPY?**

Medycyna chińska bardzo wysoko ceni sobie wartości odżywcze i wzmacniające zupy. Skąd takie stanowisko?

- Otóż **zupa jest pewnym rodzajem wywaru, niczym wzmacniający eliksir**. W procesie gotowania, chociaż zmniejsza się ilość niektórych witamin (np. witaminy C, która najlepiej jest pozyskiwać z surowych owoców), jednak przedostaje się do wywaru bardzo wiele innych, cennych dla zdrowia substancji.



Medycyna chińska już dawno zrozumiała zasadę, że całość nie jest równa sumie składników. Dzisiaj współczesna medycyna akademicka mówi o synergiczności, czyli wzajemnym dopełnianiu się niektórych substancji. Tak np.

obecność witaminy C w diecie, zwiększa przyswajalność żelaza, a obecność wapnia zwiększa skuteczne oddziaływanie magnezu.

Podobnie rzecz ma się w zupie - zawiera ona wyciągi warzyw i innych substancji, które mają inne właściwości, kiedy spożywamy je oddzielnie, a inne gdy jemy je w wywarze, po wspólnym gotowaniu jakiś czas na ogniu.

Proces gotowania zarówno powoduje przechodzenie do wywaru najróżniejszych soli mineralnych i innych substancji, jak i wyzwala ze składników dodatkową energię.

W praktyce przygotowanie zupy wzmacniającej polega na gotowaniu przez dłuższy czas (np. przez 2 godziny na małym ogniu) warzyw (np. marchew, pietruszka, seler, por, cebula, fasolka itd.).

Istotnym szczegółem jest tutaj fakt, iż zupa taka powinna być gotowana nieco dłużej, niż zazwyczaj (minimum 2 godziny, lub dłużej).

Dodatkowo w celach wzmacniających doradza się dodanie innych składników. Np. by wywołać efekt ogólnego ocieplenia i wzmocnienia ciała - doradza się by do tego gotowania dodać kość wołową, jak i pewną ilość gorących przypraw (np. tymianek, czy też bazylię, estragon, majeranek, kminek itp.).

**Główną zatem zasadą zupy wzmacniającej jest jej proces długiego gotowania.**

Drugim elementem jest obecność w niej warzyw, lub innych składników, które to gotujemy tak długo, że ulegają one niemal zupełnemu rozgotowaniu. **W myśl medycyny chińskiej - powoduje to, że energia zawarta w składnikach zmienia swoją postać i staje się znacznie bardziej przyswajalna dla organizmu.**

**Często także zupy takie w swoim składzie zawierają niewielką ilość najróżniejszych fasolek, po to, by działały wzmacniająco także na nerki człowieka i jego żywioł wody.**

Piśmiennictwo:

1. Pitchford P. : Odżywianie dla zdrowia. Wyd. Galaktyka, Łódź 2008.
2. Peckenapugh N. : Podstawy żywienia i dietoterapia. Wyd. Elsevier Urban & Partner, Warszawa 2011.
3. Cyran B.: *Jedz i żyj zgodnie z porami roku.* Wyd. Galaktyka.
4. Temelie B.: Odżywianie według pięciu przemian. *Wyd. Czerwony Słoń, Łódź 2009.*