

EL CUIDADO DEL RIÑÓN EN OTOÑO E INVIERNO

NOTA DE SALUD PSICOFÍSICA N° 114

Los riñones regulan el ciclo del agua, y se ocupan de convertir los productos sobrantes en orina. Contienen miles de diminutos vasos porosos, que sirven para filtrar las toxinas de la sangre y los sobrantes. Es un órgano filtro del organismo, porque su función fundamental es la de eliminar desechos. Filtra la sangre, convierte los productos sobrantes en orina.

Una alimentación con exceso de proteínas, contrae a los riñones y exige al sistema circulatorio. El riñón es uno de los órganos más afectado por el exceso de ácidos.

Una de las enfermedades de la civilización, tan común hoy en día, es la sobrecarga renal, riñones que no funcionan bien. De hecho que es común ver en las ciudades, tantos centros de diálisis. El riñón de la mayoría de las personas no funciona adecuadamente. Un riñón contraído, afecta al sistema circulatorio. La hipertensión es generada por disturbios renales.

Por otro lado el riñón alberga las glándulas adrenales, que de acuerdo a la medicina oriental, controlan la función sexual. Los riñones son considerados como los gobernantes de los órganos sexuales, y fuente de todos los problemas generados de esta índole. De aquí que los riñones sean considerados como la base de la vida.

Los riñones también afectan la condición de los huesos. Los problemas de artrosis, reuma, artritis y la misma fibromialgia, tienen su base en un mal funcionamiento renal.

Según la medicina china, los riñones están relacionados al sentimiento de temor. Cuantos más miedos inconscientes existan, el riñón más se afectará. De ahí que el exceso de adrenalina, que es un neurotransmisor u hormona relacionada con el estrés y estados de ansiedad, sea hoy tan común y frecuente en las personas. Adrenalina que es temor... Es la sensación de sentirse inseguro y necesitar adrenalina para defenderse frente a esa inseguridad. Un nivel de adrenalina es normal y nos permite defendernos ante un peligro externo, pero el exceso, afecta nuestra salud y fundamentalmente a los riñones.

El hecho de que el riñón esté tan afectado en los últimos tiempos, tiene que ver fundamentalmente

con el nivel de sobre exigencia que todos hoy día padecemos, o casi todos. Exigencia laboral fundamentalmente, exigencia por razones particulares, pero exigencia al fin.

Puede uno llevar adelante la mejor alimentación, la actividad física cotidiana, pero si hay esfuerzo en el vivir cotidiano, el riñón se verá afectado.

Por otro lado, todas las manifestaciones relacionadas con la piel, también tienen que ver con el riñón. Los riñones arrojan los sobrantes a través de la orina y la piel los arroja a través de la transpiración. El sudor y la orina son dos composiciones similares. Una enfermedad de la piel es siempre resultado de una inhabilidad renal, para filtrar todo el sobrante adecuadamente, que se dirige hacia la piel tratando de salir.

También es importante tener en cuenta, que si los riñones no funcionan bien, se pierden minerales a través de la orina. El calcio se pierde a través de la orina. Riñones exigidos, no permiten que los nutrientes se mantengan de forma adecuada en el organismo.

Demasiada frecuencia a orinar no es bueno. La orina debe ser clara, no incolora, de un amarillo claro. Si es incolora es que se pierden minerales a través de ella, si es oscura se está reteniendo líquido.

Beber agua en exceso, hace que el riñón se exija, por lo que el corazón luego va a estar más exigido también. Riñón y corazón van juntos. En una alimentación basada en cereales integrales, legumbres y verduras fundamentalmente, no hace falta ingerir tanta agua.

El agua ya está presente en la cocción de los cereales, las legumbres, que llevan horas para estar a punto, en las verduras, en las frutas. Si se bebe agua, el agua acumulada va a estar por demás. Es mejor beber té de hierbas, que contienen propiedades terapéuticas en lugar de tanta cantidad de agua.

El agua sí, es necesaria en una alimentación basada en carnes y harinas, donde no hay presencia de fibra y ésta actúa, entonces, como una manera de ayudar a drenar. Claro que si estamos en verano y necesitamos más líquido, beberemos más agua, jugos, etc. Pero en

invierno dónde ya hay exceso de agua en la naturaleza, con cuatro téis diarios, más las sopas, más el agua de la preparación de cereales, legumbres, verduras, es suficiente.

Orinar cuatro a cinco veces por día, para una mujer está bien, para un hombre serán cinco o seis. Menos de esto es poco y habla de retención de líquidos y más, es demasiada exigencia renal y pérdida de energía. Levantarse más de una vez en la noche a orinar es síntoma de que el riñón está exigido.

Para el buen funcionamiento del riñón es necesario:

Te de cola de caballo + 1 cucharada de aduki + 1/2 de cucharada de semillas de habu: Se coloca un puñado de cada una y se hierve 20 minutos en 1 litro de agua, hasta reducir la cantidad a medio litro. Ayuda a expandir el riñón contraído y frente a piedras, cálculos e infecciones renales.

Consumir sopa de cebada perlada (fundamentalmente) y arroz integral.

Sopa de poroto aduki.

Rehogado de zapallo, nabo y verdeo con aceite de maíz y salsa de soja.

Sopa de zapallo, nabo y verdeo con miso, algas, jengibre y furikake. Evitar lechuga, tomate, berenjena, rúcula, espinaca, acelga, cítricos, kiwi, banana, lácteos, harinas, azúcares.

*Un saludo muy afectuoso para todos.
Liliana Racauchi - José Bidart.*

Las Dalias

Posada - Spa Ecológico de Terapias Naturales
(C.P. 5885) Las Chacras Norte - Villa de Las Rosas
Valle Traslasierra - Córdoba - Argentina
Tel/Fax: (54) 03544-494559 / 03544-15562837

Web: www.spalasdalias.com.ar
E-mail: info@spalasdalias.com.ar
Blog: blog.spalasdalias.com.ar
Facebook.com/SpaLasDalias
Youtube.com/SpaLasDalias