



Το Στοιχείο του Νερού 水 shuǐ

Αντιστοιχίες

Γιν Όργανο (Zang)	Νεφρά
Γιάνγκ Όργανο (Fu)	Ουροδόχος Κύστη
Φάση Γιν -Γιάνγκ	Μεγάλο (Υπέρτατο) Γιν (Tàiyáng 太陰)
Στάδιο	Αποθήκευση, αδράνεια, Σύλληψη
Ώρα - περίοδος	Νύχτα
Εποχή	Χειμώνας
Κλίμα	Ψυχρό, κρύο
Κατεύθυνση	Βορράς
Χρώμα	Μαύρο, μπλε
Κατεύθυνση- κίνηση Κι	Επιπλέουσα & κάτω
Περιοχή	Σπονδυλική στήλη, μέση, γλουτοί, γοφοί, γόνατα
Ιστοί & όργανα	Οστά, νευρικό & αναπαραγωγικό σύστημα, εγκέφαλος, μεδούλι
Που εκδηλώνεται / φαίνεται	Μαλλιά



Το Στοιχείο του Νερού 水 shuǐ

Αντιστοιχίες

Αίσθηση	Ακοή
Ήχος	Βαθύς, από τα έγγατα
Οσμή	Αποπνικτική, μούχλα, σαν τη θάλασσα
Γεύση	Αλμυρή
Σωματικά υγρά	Σάλιο & ούρα, σπέρμα
Ανοίγματα	Αυτιά & Πρωκτός, Ουρήθρα
Ιδιότητες	Επιθυμία, θεμελιώδης δύναμη & θέληση, επιταγή επιβίωσης
Πνεύμα	Θέληση «Zhi»
Αρετή	Σοφία
Ισορροπία	Ευαισθησία
Ανισορροπία	Σκόρπισμα, αδυναμία



Το Στοιχείο του Νερού 水 shuǐ

Αντιστοιχίες

Φυσιολογικά συναισθήματα	Φόβος, τρομάρα
Παθολογικά συναισθήματα	Τρόμος, σοκ, χρόνια ανασφάλεια
Ψυχολογικά το άτομο θα νιώθει..	Ανασφάλεια, φόβο και έλλειψη βαθύτερης δύναμης ή θέλησης ψυχικά και σωματικά, έλλειψη ενδιαφέροντος, βαριεστημάρα, ντροπαλότητα, τεμπελιά
Δοκιμάζεται από	Υπερβολική ορθοστασία, σκύψιμο, σήκωμα
Γενικά συμπτώματα ανισορροπίας	Μπλε χροιιά στο πρόσωπο Σκούροι κύκλοι κάτω από τα μάτια Πόνοι στη μέση & τα οστά Μείωση της μνήμης & Προβλήματα ακοής Προβλήματα του ουρογεννητικού, ορμονικού & νευρικού συστήματος, Μείωση αναπαραγωγικής και σεξουαλικής λειτουργίας

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΜΩΝΑ

Σύμφωνα με το Huángdì Nèijīng:

«η ασθένεια θεραπεύεται με σούπα» bìng zhì ér zhì zhī tāngyè 病至而治之汤液

Τροφές που Τονώνουν τα Νεφρά και το στοιχείο του Νερού

Γενικά οι αλμυρές γεύσεις ανήκουν στο στοιχείο του Νερού.

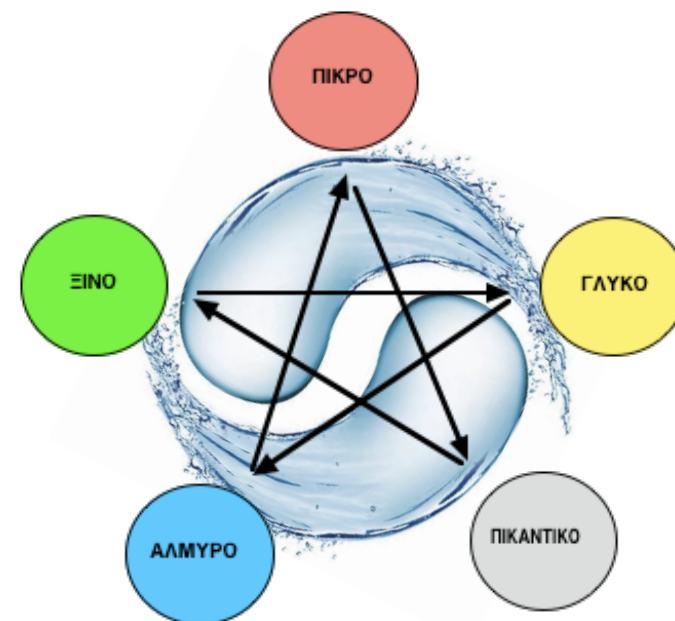
Η αλμυρή γεύση παραδοσιακά έχει τις εξής λειτουργίες:

- ✓ Μαλακώνει τη σκληρότητα
- ✓ Κατευνάζει το Qi
- ✓ Τονώνει τα Νεφρά
- ✓ Βελτιώνει την όρεξη

Ενδείξεις:

- ✓ Διογκωμένοι και σκληροί αδένες, κύστες, μάζες, βρογχοκήλη
- ✓ Δυσκοιλιότητα
- ✓ Ανεπάρκεια Νεφρών
- ✓ Μειωμένη όρεξη/ανορεξία

Οι αλμυρές τροφές, αλάτι, θαλασσινά, οστρακοειδή, ορισμένα λαχανικά (τσουκνίδα) και σιτηρά (κριθάρι), κρεατικά (κοτόπουλο, χοιρινό), αυγό κ.ά. χρησιμοποιούνται παραδοσιακά για να τονώσουν τα Νεφρά, να προάγουν την ούρηση και αφόδευση και να μαλακώσουν σκληρυμένες περιοχές, μάζες, όζους κ.λπ. λόγω συσσώρευσης φλέγματος.



Τα άλατα μαγνησίου (Epsom salt), σε εξωτερική χρήση βοηθούν στο να διαλύουν τη συμφόρηση και αντιμετωπίζουν σκληρυμένες περιοχές που έχουν υποδόριες μάζες, αρθριτικά, όζους, λόγω συσσώρευσης φλέγματος.

Προσοχή, οι περισσότεροι άνθρωποι τρώνε παραπάνω αλάτι απ' ότι χρειάζεται. Η προσθήκη παραπάνω άλατος στο φαγητό θεωρείται «άδεια» τροφή και δεν έχει τις ευεργετικές ιδιότητες - μόνο τις αρνητικές επιπτώσεις!

Η λήψη άλατος καθώς και η υπερβολική λήψη φυσικά αλμυρών τροφών οδηγεί σε ξηρότητα και βλάπτει το κυκλοφορικό σύστημα, οδηγώντας σε υπέρταση, παχυσαρκία και στάση Αίματος.

Σκληραίνει τους μύες, τους κάνει άκαμπτους και βλάπτει τα οστά. Επίσης, επιδρά αρνητικά στη Καρδιά και το shen, μειώνει τη νοητική διαύγεια και οδηγεί σε “άκαμπτη” ή “αυστηρή” ψυχολογική συμπεριφορά.

Τροφές για τα Νεφρά γενικώς

Γενικά τα θαλασσινά ειδικά όπως η σουπιά, το καλαμάρι, το στρείδι και το μύδι, μαύρο σισάμι, τα φασόλια γενικά- αλλά ειδικά τα μαύρα φασόλια θεωρούνται πολύ τονωτικά για την ενέργεια των Νεφρών, τα πράσινα φασολάκια, κεχρί, βρώμη, σιτάρι, φράουλα, φραμπουάζ σμέουρα, μούρα, μαραθόσπορος, μαϊντανός, σπαράγγια, κάστανο, καρύδι, κρέας από ελάφι, αρνί και χοιρινό.

Διατροφή για τόνωση του Γιάνγκ

Γενικές συμβουλές

Γενικά μια διατροφή με ζεστές και θρεπτικές τροφές διατηρεί το yang. Όταν το yang είναι σε ανεπάρκεια, η πεπτική φωτιά 'το κοχλάζον καζάνι' είναι αδύναμο και δεν 'ψήνει' αρκετά τις τροφές.

Έτσι είναι καλύτερο να καταναλώνονται μαγειρεμένες τροφές (όχι ωμά) και τροφές ζεστές (όχι κρύες). Ακόμα και το νερό που πίνεται πρέπει να είναι ζεστό.

Η προσθήκη μπαχαρικών με θερμή ποιότητα όπως η κανέλλα και το πιπέρι ενδείκνυται. Αλλά προσοχή, μην το παρακάνετε με τα ζεστής ποιότητας μπαχαρικά γιατί αυτά οδηγούν σε εφίδρωση και δασπεύουν την ενέργεια.

ΝΑΙ

- Τροφές με ζεστή και θρεπτική ποιότητα
- Μαγειρεμένα σιτηρά, όσπρια και σούπες
- Μαγειρεμένα αργά και σιγά για πολύ ώρα

ΟΧΙ

- Κρύες και ωμές τροφές
- Γάλα, ειδικά κρύο
- Κρύα ροφήματα, πάγο
- Πολύ νερό
- Περιορίστε τις ωμές σαλάτες και τα φρούτα
- Πολύ αλάτι
- Επεξεργασμένα σάκχαρα

Τροφές με θερμή ποιότητα για υποστήριξη του yang

θερμαίνουν το σώμα και τονώνουν τη ζωτική ενέργεια το χειμώνα

Σιτηρά: (μαγειρευμένα και σε χυλό) ρύζι, βρώμη, ψημένο κριθάρι, ντίνκελ, κίνοα, φύτρο σταριού

Όσπρια, ξηροί καρποί, σπόρια: Ρεβύθι, μαύρο φασόλι, μαύρη φακή, κάστανο, φυστίκι (αιγίνης), καρύδι

Λαχανικά: παστινάκι, γλυκοπατάτα, κρεμμύδι, πράσο, κρεμμυδάκι, κολοκύθα, καρότο, λάχανο, διοσκορέα (yam), αρακάς, ρέβα, ραπάνι, φύλλα μουστάρδας, νεροκάρδαμο (watercress), σκόρδο

Φρούτα: σε κομπόστα ή αποξηραμένα και όχι ωμά φρούτα, κεράσι, ροδάκινο, χουρμάς, μήλο ψητό με μπαχαρικά

Θαλασσινά: γαρίδα, μύδι, αστακός, σκουμπρί, τόνος, αντζούγια, σολωμός

Κρεατικά: Αρνί, ελάφι, νεφρά μοσχαρίσια ή αρνίσια, μοσχάρι, κοτόπουλο

Γαλακτοκομικά: γενικά όχι

Βότανα & μπαχαρικά: Μαύρο πιπέρι, καυτερό πιπέρι (τσίλι, καγιέν), κανέλλα, μοσχοκάρυδο, γαρύφαλο, στεγνή πιπερόριζα (ginger), τριγωνέλλα [παστουρμά] (fenugreek), σπόρια κρεμμυδιού (ή πράσου), σπόρια από ραπάνι, σπόρια άνιθου, σπόρια γλυκάνισου, βασιλικός, κουρκουμάς (turmeric), μαραθόσπορος, κολιάνδρος, χρένο (Horseradish), βανίλια, δεντρολίβανο, φασκόμηλο, θυμάρι, μουστάρδα

Διάφορα: μαύρο τσάι, τσάι γιασεμί, τσάι Pu Erh, ινδικό τσάι (chai) με μπαχαρικά, μελάσσα, σιρόπι ρυζιού

Βιταμίνες & συμπληρώματα: τζίνσενγκ, γύρη, βασιλικός πολτός, νιασίνη

Αιθέρια έλαια: κανέλλα, δάφνη, κάρδαμο, πεύκο, μαύρο πιππέρι, καυτερό πιππέρι καγιέν, θυμάρι, βασιλικός, κέδρος, σανδαλόξυλο, άρκευθος, πιπερόριζα (τζίντζερ),

Συνταγή 5 μπαχακών

1 κουτ. καννέλα

1 κουτ. γλυκάνισο ή αστεροειδή γλυκάνισο

1/4 κουτ. μαραθόσπορο

1/4 κουτ. Μαύρο πιππέρι ή πιππέρι Szechuan

1/8 κουτ. teaspoon ground γαρύφαλο

Μπορείτε επίσης να προσθέσετε: Ginger, καυτερό πιππέρι, μοσχοκάρυδο, μπαχάρι

✓ Σούπες με ginger, κρεμμύδι, σκόρδο

✓ Τροφές μαγειρεμένες αργά

✓ Χυλός (Congee-Porridge)

✓ Μαγειρευτά στην κατσαρόλα

✓ Ψητά

Συνταγή για ποδόλουτρο

Σε μια λεκάνη βάλτε το δυνατόν πιο ζεστό νερό. Προσθέστε σκόνη μουστάρδας και αν θέλετε λίγο μηλόξυδο για να μαλακώνει το δέρμα των ποδιών σας.

Επίσης μπορείτε να προσθέστε τριμμένο ginger ή άλατα epsom (μαγνήσιο)

Επίσης μπορείτε να προσθέστε αιθέριο έλαιο σανδαλόξυλου που βοηθάει στην ηρεμία και «γείωση»