

GUÍA DE LOS *Riñones*



Yoga Love México

APRENDE A CULTIVAR TU SALUD

ACERCA DE TUS RIÑONES



Los riñones son dos órganos con forma de frijol, cada uno del tamaño aproximado de un puño. Se encuentran debajo de las costillas a cada lado de la columna vertebral.

Tus riñones remueven los desechos y el fluido sobrante de tu sangre, filtrando alrededor de media taza de sangre cada minuto cuando se encuentran sanos. Los desechos que remueven, junto con el agua y otras sustancias forman la orina, que es enviada por dos tubos, uretra, hacia la vejiga.

Los riñones también remueven el ácido producido por tu cuerpo y mantienen un equilibrio sano de agua, sales y minerales en tu sangre,

Por último, los riñones producen una hormona llamada eritropoyetina (EPO) para controlar la presión arterial y ayudar a producir glóbulos rojos en la médula espinal.

DESDE LA PERSPECTIVA DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

Además de los síntomas físicos, la Medicina Tradicional China (MTC) toma en cuenta lo que ocurre en el cuerpo a nivel energético. El Qi es la energía que circula por todos los seres vivos. Incluso en un estado de reposo la energía está circulando constantemente por el organismo. Los latidos de tu corazón, la circulación de la sangre, el movimiento de tus células, todos estos tipos diferentes de energía, junto con tu respiración son lo que conforma tu qi.

El Qi no es lo mismo que la circulación sanguínea, pero están muy relacionados. Cuando estimulamos la circulación sanguínea o el movimiento de tu fluido linfático, el movimiento de qi también es estimulado. Todo fluye de manera conjunta.

Los canales por los que circula el qi se conocen como meridianos o canales energéticos.





De acuerdo con la MTC, la calidad y el movimiento de tu qi a través del cuerpo determina tu estado de salud. El estado de salud ideal es uno en el que el qi circula de manera suave, equilibrada y sin bloqueos o estancamientos. Si hay un estancamiento de qi esto eventualmente se verá manifestado como una enfermedad.

Los riñones son llamados "La Raíz de la Vida" y es importante que los cuidemos.

En la MTC los riñones tienen muchas funciones más allá de procesar la orina, tales como que son los responsables de nuestro proceso de envejecimiento. También son responsables de nuestra fertilidad, libido, oído, la fuerza de tu cabello, tu fuerza de voluntad y sabiduría.. El Riñón es conocido como el "Ministro del Poder" y se considera como la reserva de esencia vital, o jing, más importante del cuerpo. Se les atribuye el rol de controlar tu "constitución"- son lo que te permite continuar cuando no has desayunado o cuando tuviste una noche de insomnio. Cuando la energía de los riñones está débil, esto va a verse reflejado en tu salud.

Para la MTC cuidar de tus riñones es la clave para la buena salud. Se debilitan por el frío, exponerlos al ambiente, mucha actividad sexual, múltiples embarazos, etc.

SIGNOS FÍSICOS DE DESEQUILIBRIO EN LOS RIÑONES

Cabello adelgazado, piel flácida alrededor de la mandíbula y barbilla, mareos, tinnitus, vértigo, pérdida de memoria, sudoración nocturna, dolor de espalda, problemas urinarios, disfunción sexual.



SIGNOS EMOCIONALES DE DESEQUILIBRIO EN LOS RIÑONES



En la MTC se reconoce que cada una de nuestras emociones está conectada a un órgano específico, en el caso de los Riñones la emoción es el miedo.

No podemos ver las emociones pero sí podemos sentir las y expresarlas físicamente. La idea de que nuestras emociones están conectadas con nuestros órganos no es algo nuevo. En todo el mundo reconocemos que el Corazón está conectado con el amor. Hablamos de "ponernos verdes de envidia", o "congelarnos de miedo", etc.

Un desequilibrio en los Riñones no implica una enfermedad en los mismos es un signo sutil de que tu cuerpo no está balanceado y el esfuerzo está impactando a la energía de tus riñones, lo que puede, después de un tiempo, conllevar a un padecimiento

Buscamos los primeros signos para resolver los desequilibrios antes de que se conviertan en un problema mayor con el tiempo.

RIÑÓN YIN Y RIÑÓN YANG

El Riñón tiene dos tipos de esencia, Riñón yang y Riñón yin. La falta de cualquiera de las dos puede causar un desequilibrio, que se verá reflejado en problemas de salud. El Riñón yang se encarga de la energía, mientras que el Riñón yin se encarga de el fluido corporal. Si imaginamos que el cuerpo es un automóvil, el Riñón yang es el motor, y el Riñón yin es el combustible y el aceite de motor. Si te hace falta el Riñón yang es como si tu motor no funcionara adecuadamente, por lo que el auto no se mueve muy rápido. La falta de Riñón yin es como si no hubiera suficiente gasolina y aceite de motor, lo que causa desgaste en la maquinaria.



SIGNOS DE DEFICIENCIA DE RIÑÓN YANG



- Cuerpo frío, extremidades frías, abdomen frío, mala circulación, menstruación irregular, complexión pálida.
- Dolor en la cintura y rodillas, dolor de espalda baja y debilidad.
- Falta de energía, fatiga, cansancio, digestión débil.
- Orina frecuente, especialmente de noche, grandes cantidades de orina, orina clara, edema en extremidades inferiores, heces blandas.

SIGNOS DE DEFICIENCIA DE RIÑÓN YIN

- Cuerpo caliente, manos y pies calientes, sensación de ardor en el pecho.
- Irritabilidad o enojo.
- Sed, boca seca, orina escasa y oscura, heces secas, estreñimiento.
- Sudoración frecuente, sudoración nocturna.
- Alta presión arterial.

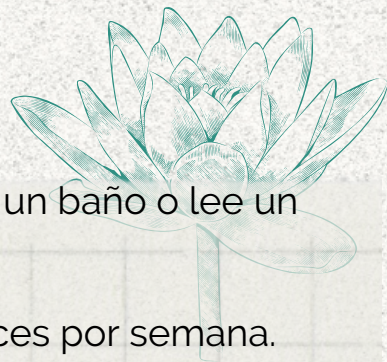
CÓMO AYUDAR A TUS RIÑONES

Nuestros consejos para ti van desde ajustes sencillos que puedes hacer en tu vida hasta prácticas de largo plazo.

AJUSTES SENCILLOS

- Para volver a tener energía de riñón aprende a hacer nada. Date un tiempo para no hacer nada, para descansar. En vez de intentar hacer un montón de cosas y pensar en un montón de cosas, intenta solo ser.
- Duerme y descansa suficiente, puedes tomar siestas cortas en las tardes.
- Meditar es de lo mejor que puedes hacer para ayudar a tus riñones.
- Descansa más en el invierno.
- Duérmete temprano cada que puedas, especialmente en el invierno.





- Establece un tiempo para estar a solas en silencio, toma un baño o lee un libro y disfruta del silencio.
- Incorpora sopa miso o caldo de huesos a tu dieta 2-3 veces por semana.
- Practica el sonido curativo de los riñones (El sonido curativo de los riñones es: CHUUUIIIIIII).
- Visualiza que respiras y le sonríes a tus riñones.
- Pasa tiempo cerca de cuerpos de agua como lagos, el mar o una fuente.
- Practica natación.

PRÁCTICAS A LARGO PLAZO O AJUSTES PROFUNDOS

- Confronta tus miedos y ponlos en perspectiva.
- Pasa tiempo con personas que admiras.
- Estudio filosofía.
- Trabaja en procesar o trascender tus emociones.

Esto significa que primero debes reconocer que estás experimentando una emoción negativa o nociva.

Después busca relajar tu cuerpo y relajar tu mente. Una vez que haz logrado esto procesa tu enojo dejándolo ir, haz énfasis en tu respiración. Imagina que con cada exhalación estás soltando la emociones que ya no quieres en forma de humo negro o mariposas. Y busca reemplazar esta emoción con otra, Por ejemplo, cultivar un sentimiento de compasión es ideal cuando sientes enojo. También sentir gratitud puede contrarrestar los sentimientos de tristeza o dolor.

Te va a tomar un tiempo generar esta nueva habilidad, pero con la práctica puedes dominar el dejar ir tus emociones conflictivas.

Las emociones que dañan a los Riñones son: miedo, estar nerviosx.

Las emociones que sanan los Riñones son: sabiduría, soltarse.



ALIMENTOS QUE AYUDAN A LOS RIÑONES



- Asegúrate de beber suficiente agua y de que estás bebiendo agua de buena calidad.
- Evita un exceso de sal en tu dieta.
- Incluye frutas y verduras de color negro en tu dieta.

SI TIENES DEFICIENCIA DE RIÑÓN YANG

- Nueces: nuez, castaña, nuez de la india, piñón, nuez pecana, avellana
- Frutas: bayas goji, frambuesas.
- Carnes: pollo, res, médula, huesos de res, cordero, hueso de cordero, caldo de huesos, huevo.
- Pescado: anguila.
- Condimentos: canela, hinojo.
- Limita el consumo de alimentos fríos o de naturaleza fría como: hojas crudas, melón, sandía, pepino, toronja, menta.

SI TIENES DEFICIENCIA DE RIÑÓN YIN

- Fruta: uvas negras y moradas, pera, manzanilla, blueberries.
- Hongos negros.
- Vegetales: apio, remolacha.
- Carne: Cerdo, pato, huevos hervidos.
- Pescado: lubina, camarones, caviar, ostras, moluscos, almejas.
- Granos: arroz negro, lentejas.
- Sésamo negro, frijoles negros.
- Algas marinas.
- Condimentos: miso, shoyu.
- Limita la comida grasosa todo lo que puedas.

Ésta es sólo la punta del iceberg, si encontraste útil esta información te invitamos a seguirnos en nuestras redes sociales y a unirte a nuestros Retiros de Yoga & Qi Gong para Manejo del Estrés y de Sanación Profunda. Pregunta por fechas y lugares disponibles.

