

THE FOUNDATIONS OF CHINESE MEDICINE.
Giovanni Maciocia.

Yin – Yang.

De drie theorieën:

- de theorie Yin Yang.
- de theorie van de Vijf Elementen.
- de theorie van Qi.

Qi is de basis van alles.

Yi Jing: 'Book of Changes'.

De 64 hexagrammen symboliseren alle mogelijke fenomenen van het universum en laten zien hoe alle fenomenen afhankelijk zijn van Yin en Yang.

Warring States period: 476 – 221 v. Chr.

Zou Yan: 350 – 270 v. Chr.

Yin: ' de schaduw kant van een heuvel'.

Yang: ' de zonnige kant van een heuvel'.

Yang	Yin
Licht	Donker
Zon	Maan
Helder	Schaduw
Activiteit	Rust
Hemel	Aarde
Rond	Plat
Tijd	Ruimte
Oost	West
Zuid	Noord
Links	Rechts

Lente: yang in yin, groei van yang.

Zomer: yang in yang, maximaal yang.

Herfst: yin in yang, groei van yin.

Winter: yin in yin, maximum yin.

Yang symboliseert meer de immateriële dingen, zoals hitte en licht.

Yin symboliseert meer de materiële dingen, zoals water en hout.

Yang	Yin
Immaterieel	Materieel
Produceert energie	Produceert vorm
Geeft leven	Groei
Niet substantieel	Substantieel
Energie	Materie
Uitzetten	Samentrekken/inkrimpen
Stijgen	Dalen
Boven	Beneden
Vuur	Water

Yin / Yang:

- complementeren elkaar.
- bevatten deel van elkaar (kleine punten in het yin yang symbool).
- niets is helemaal yin of helemaal yang.
- gaan in elkaar over.

Yang	Yin
Superieur	Ondergeschikt
Buitenkant	Binnenkant
Achter – zij aanzicht	Voor – midden aanzicht
Achterkant	Voorkant
Functie	Structuur

Yang	Yin
Achterkant	Voorkant
Hoofd	Lichaam
Buitenkant (huid / spieren)	Binnenkant (organen)
Boven de middel	Onder de middel
Achter – buitenzijde ledematen	Voor – binnenzijde ledematen
Yang organen	Yin organen
Functie van organen	Structuur van organen
Qi	Bloed
Verdedigende qi	Voedende qi

Het is de natuur van yang om aan de buitenzijde te zijn en te verdedigen.
Het is de natuur van yin om aan de binnenzijde te zijn en te voeden.

Het hoofd is gevoelig voor yang pathogenen, zoals wind en zomerhitte.

De rest van het lichaam is gevoelig voor yin pathogenen, zoals kou en damp.

De yang organen transformeren, opnemen en uitscheiden van (on)zuivere producten uit voedsel en vloeistof.

De yin organen slaan de zuivere essenties op, die ontstaan door het transformeren door de yang organen.

Een orgaan is nooit helemaal yang of yin.

Bijvoorbeeld de lever: deze slaat bloed op (yin aspect) en controleert de stroming van qi in de rest van het lichaam (yang aspect).

Qi is yang in relatie tot bloed.

Bloed is compacter en een meer materiele vorm van qi en dus meer yin.

Functies qi:

Verwarmen, beschermen, transformeren en produceren (yang functies).

Functies bloed:

Voeden en bevochtigen (yin functies).

Verdedigende qi is yang ten opzichte van voedende qi.

Yang	Yin
Vuur	Water
Hitte	Kou
Rusteloosheid	Rustig
Droog	Nat
Hard	Zacht
Opwinding	Onderdrukking
Snel	Langzaam
Niet stoffelijk	Stoffelijk
Transformatie / verandering	Behoud / opslag / aanhoudend

Vuur, het psychologische vuur, helpt het hart om Shen (Mind) te huisvesten, het voorziet de milt van warmte die deze nodig is voor transformatie en transport, het stimuleert de dunne darm tot het scheiden van stoffen, het zorgt voor de warmte voor de blaas en onderste verwarmen voor het transformeren en uitscheiden van vloeistoffen en het voorziet de baarmoeder van warmte om het bloed te laten stromen.

Ming Men: 'The Fire of the Gate of Life'. (het levens vuur).

Komt voort vanuit de nieren.

De balans tussen water en vuur is van groot belang voor alle psychologische processen van het lichaam.

Yang	Yin
Acute ziekte	Chronische ziekte
Snel begin/aanvang	Geleidelijk begin/aanvang
Snelle pathologische veranderingen	Sluimerende ziekte
Warm	Koud
Rusteloosheid / slapeloosheid	Slaperig / lusteloosheid
Afgooien beddengoed	Inpakken met dekens
Languit liggen	Opgerold liggen
Warm lichaam	Koud lichaam
Rood gezicht	Wit gezicht
Houdt van koude dranken	Houdt van warme dranken
Harde stem, veel praten	Zachte stem, houdt niet van praten
Ruw/grof ademen	Slikken, zwak ademen
Dorst	Geen dorst
Donkere urine	Lichte urine
Constipatie	Losse ontlasting
Rode tong met gele aanslag	Bleke tong
Volle pols	Lege pols

Te veel yin = volle koude.
Te veel yang = volle hitte.
Te weinig yin = lege koude.
Te weinig yang = lege hitte.

De vijf elementen: Wu Xing.

De Vijf Elementen als basis kwaliteiten:

- Hout: kan buigen en strekken.
- Vuur: beweegt omhoog.
- Aarde: zorgt voor zaaien/verspreiden, groeien and oogsten.
- Metaal: kan gevormd worden en hard worden.
- Water: bevochtigd naar beneden.

De Vijf Elementen als beweging:

- Hout: beweging is naar buiten gericht.
- Vuur: beweging is naar boven gericht.
- Aarde: centrum, referentie punt, stabiel.
- Metaal: beweging is naar binnen gericht.
- Water: beweging is naar beneden gericht.

De Vijf Elementen als seizoen:

- Hout: lente (geboorte).
- Vuur: zomer (groei).
- Aarde: geen seizoen (transformatie).
- Metaal: herfst (oogsten).
- Water: winter (opslag).

Tijdens de laatste periode van elk seizoen is de milt sterk genoeg om pathogene factoren te weerstaan.

De Hemelse energie gaat terug naar Aarde voor aanvulling.

De Vijf Elementen en hun numerologie:

1. Water.
2. Vuur.
3. Hout.
4. Metaal.
5. Aarde.

6. Water.
7. Vuur.
8. Hout.
9. Metaal.
10. (of 5) Aarde.

Zie schema's bijlage 1.

De Vijf Elementen en hun organen (yin – yang):

- Hout: lever en galblaas.
- Vuur: hart en dunne darm (Keizerlijk Vuur), maar ook pericardium en drievoudige verwarmer (Ministerieel Vuur).
- Aarde: milt en maag.
- Metaal: longen en dikke darm.
- Water: nieren en blaas.

De lever controleert de milt.
Het hart controleert de longen.
De milt controleert de nieren.
De longen controleren de lever.
De nieren controleren het hart.

Zie schema's bijlage 1.

De lever is de moeder van het hart:
- de lever slaat bloed op en het hart huist shen.

Het hart is de moeder van de milt:
- hart qi duwt het bloed en helpt de milt met transporteren.

De milt is de moeder van de longen:
- de milt zorgt voor voeding qi voor de longen, waar het met behulp van lucht Zong Qi vormt.

De longen zijn de moeder van de nieren:
- long qi daalt om nier qi te ontmoeten en vloeistoffen worden naar de nieren gestuurd.

De nieren zijn de moeder van de lever:
- nier yin voedt lever bloed.
De nieren controleren de botten en de lever de pezen.

De lever controleert de maag en milt:
- de lever met zijn vrije stroom van qi, helpt de maag met rotten en rijpen van voedsel en de milt met transformeren en transport.

Het hart controleert de longen:
- beiden bevinden zich in de Bovenste Verwarmer.
- het hart regeert over bloed en longen regeren over qi.
Bloed en qi assisteren en voeden elkaar wederzijds.

De milt controleert de nieren:
- beiden transformeren lichaamsvloeistoffen.
- het transformeren en transporteren van vloeistoffen door de milt is essentieel voor het transformeren en uitscheiden van vloeistoffen door de nieren.

De longen controleren de lever:
- de longen sturen qi naar beneden, terwijl de lever qi naar boven verspreidt.
Als long qi zwak is en niet kan dalen, kan lever qi te veel stijgen.

De nieren controleren het hart:
- assisteren en steunen elkaar.

Water is het begin. Dit correspondeert met de belangrijkheid van de nieren als de grondlegger van yin en yang. Zij behoren tot water en zorgen voor opslag van Jing (Essentie), maar zorgen ook voor de opslag van Ming Men (Fire of the Gate of Life).

Tussen de nieren en het hart is een directe communicatie. Deze fundamentele relatie tussen water en vuur is waarschijnlijk de belangrijkste en basis balans tussen yin en yang.

De nieren zorgen voor water en dit stijgt naar het hart om te voeden. Het hart zorgt voor vuur en dit daalt naar de nieren.

Deze relatie laat ook de samenwerking zien tussen essentie en mind. De essentie is de materiele basis voor de mind, dus als deze zwak is zal de mind daaronder lijden.

De maag en milt zijn de oorsprong/basis van de Voorhemelse Qi van Qi en Bloed: zij voeden alle organen en spelen een centrale rol in de menselijke psychologie.

Aarde bevindt zich tussen water en vuur en is de support voor vuur, dus maag en milt zijn de grootste support voor het hart.

De nieren zijn de oorsprong van Ming Men, de bron van de originele yin en de originele yang en de opslagplaats van Jing.

De vitale substanties.

- Qi
- Bloed
- Jing (essentie)
- Lichaamsvloeistoffen
- Shen (geest)

Ji is een (materiële) vorm van Qi, maar Qi is niet altijd Ji.

Qi is een voortdurende vorm van materie, resulterend in psychische vorm (Xing) wanneer het condenseert.

Xing is een niet voortdurende vorm van materie, resulterend in qi wanneer het zich verspreidt.

-Qi is continu in een staat van voortdurende beweging en in variërende staten van totalen.

Als qi condenseert, transformeert energie en hoopt op in psychische vorm;

als qi zich verspreidt, ontstaat er een meer subtiele vorm van materie.

- Qi is een energie die zich gelijktijdig manifesteert op het psychische en mentaal-spirituele niveau.

Ying Qi (Nutritive Qi) ontstaat in het binnenste van het lichaam.

De functie is voeden en het is compacter van Wei Qi (Defensive Qi), dat zich aan de buitenzijde van het lichaam bevindt en het lichaam beschermt.

Zong Qi (Gathering Qi) bevindt zich in de longen en voedt het hart en de longen.

Yuan Qi (Original Qi) bevindt zich in de Onderste Warmer en voedt de nieren.

Jing: essentie.

Twee 'soorten' qi:

- de energie geproduceerd door de interne organen, in verschillende vormen en op verschillende plaatsen.
- de functionele activiteit van een intern orgaan (bv. lever qi).

Essentie:

- Voor Hemelse Essentie: deze voedt de embryo / foetus tijdens de zwangerschap.

- Na Hemelse Essentie: deze ontstaat na de geboorte uit voedsel en vloeistof.

- Nieren Essentie: deze is opgeslagen in de nieren, maar het circuleert overal in het lichaam.

Het speelt een belangrijke rol in de menselijke psychologie. Het komt voort uit zowel de Voor- als de Na Hemelse Essentie.

Verschillen tussen Essentie en Qi in het menselijk lichaam:

- Essentie is primair ontstaan vanuit de ouders voor de geboorte, qi wordt na de geboorte gevormd.

- Essentie wordt moeilijk aangevuld, qi wordt makkelijk aangevuld van dag tot dag.

- Essentie volgt lang cycli van 7 of 8 jaar, qi volgt kortere, wisselende, cycli.

- Essentie verandert langzaam en geleidelijk over langere perioden, qi beweegt en verandert snel van moment tot moment.

Functies van Jing:

- groei, reproductie en ontwikkeling.
- basis van nier qi.
- producent van merg.
- basis van conditie/gesteldheid.
- basis voor de 'Three Treasures' (Essentie-Qi-Mind, Jing-Qi-Shen).

Bij een minder functioneren van Essentie kunnen de volgende problemen ontstaan:

- groei, reproductie en ontwikkeling: belemmerde groei bij kinderen, slechte bot ontwikkeling, onvruchtbaarheid, miskraam, mentaal achterblijven bij kinderen, bot verslechtering bij volwassenen, voortijdig tanden verliezen en haaruitval of grijs worden.
- basis voor nier qi: mindere seksuele functie, impotentie, zwakke knieën, nachtelijke afgifte, tinnitus en doofheid.
- basis voor merg: slecht concentreren, slecht geheugen, duizeligheid, tinnitus en een gevoel van leegte in het hoofd.
- basis voor conditie/gesteldheid: constant vatbaar voor koude, griep en andere ziektes van buitenaf, chronische rhinitis en allergische rhinitis.

Jing: de compactste staat van condensatie van qi.

Qi: dunner .

Shen: meest subtiel en onstoffelijk.

Jing en Qi zijn de essentiële grondleggers voor de Shen.

Als deze gezond en succesvol zijn, dan is de Shen blij en dit leidt tot een blij en gelukkig leven.

Als deze uitgeput zijn, dan zal de Shen automatisch hieronder lijden.

De Shen is afhankelijk van de Voor en Na Hemelse Essentie.

Mind – Hart – Hemel.

Qi – Maag/Milt – Mens.

Essentie – Nieren – Aarde.

Yuan Qi (Oorspronkelijke qi): deze vorm van qi is essentie getransformeerd in qi.

De oorsprong ligt in de nieren. Het is het fundament van alle yin en yang energieën van het lichaam.

Wordt gevoed door Voor Hemelse essentie.

Functies van nier essentie:

- het zorgt voor groei, reproductie en ontwikkeling.
- het is de basis van nier qi.
- het produceert merg.
- het is de basis van conditie/gesteldheid.
- het is de foundation van de 'Three Treasures' (Essence, Mind, Qi).

Functies Yuan Qi:

- het is de motiverende kracht.
- het is de basis van nier qi.
- het faciliteert de transformatie van qi.
- de Drievoudige Verwarmer brengt yuan qi over.
- het faciliteert de transformatie van bloed.
- it comes out at the Source (Yuan) points.

Yuan Qi fungeert als agent voor verandering in de transformatie van Zong Qi in Zhen Qi .

Yuan Qi faciliteert de transformatie van Gu Qi (Food Qi) in Bloed in het hart.

Yuan qi:

- is zoals essentie in qi vorm.
- het komt voort uit Voor Hemelse Essentie.
- het wordt constant aangevuld door Na Hemelse Qi.
- het is in relatie met de Ming Men ('Gate of Life').
- is afhankelijk van de Drievoudige Warmer om te circuleren door het lichaam.
- het circuleert door de kanalen om tevoorschijn te komen at the Yuan (Source) punten.

Drie manieren om Yuan qi te behandelen met acupunctuur:

- naalden zetten in de Yuan (bron) punten.
- naalden zetten en moxa gebruiken op de punten op het rechtstreekse kanaal onder de navel.
- naalden zetten en moxa gebruiken op het punt Du-4 Mingmen, dat correspondeert met de plaats vanwaar de originele qi komt.

Functies van Yuan qi:

- het is de motiverende kracht van alle psychologische activiteiten.
- het is de basis van nier qi.
- het helpt Gathering Qi (Zong Qi) transformeren in True Qi (Zhen Qi).
- het helpt Food Qi (Gu Qi) transformeren in Bloed.
- it comes out at de Source (Yuan) points.

Gu Qi (Food Qi): representeert het eerste stadium van de transformatie van bloed in qi.

- ontstaat uit maag en milt.
- het is de oorsprong van qi en bloed.
- het stijgt naar de borst, in de longen, waar het in combinatie met lucht Zong Qi vormt.
- het stijgt naar de borst, in het hart, waar het getransformeerd wordt tot bloed.

Zong Qi (Gathering Qi): Borst Qi.

Deze qi ontstaat door de interactie tussen Gu qi (die door de milt omhoogt wordt gestuurd naar de longen) en lucht.

Zong Qi is subtieler en een meer verfijnde vorm van qi en deze kan door het lichaam worden gebruikt, in tegen stelling tot Food qi.

Functies Zong Qi:

- het voedt hart en longen.
- het versterkt en bevordert de longfunctie door het controleren van qi en de ademhaling en de hartfunctie die over bloed en bloedvaten regeert.
- het controleert de spraak en de sterkte van de stem.
- het bevordert bloed circulatie naar de extremiteiten.
- het is gecoördineerd met yuan qi om de ademhaling te reguleren en het ondersteunen van de nieren.

Zhen Qi (True Qi): dit is de laatste fase van de transformatie van qi.

- ontstaat vanuit Zong Qi (mbv Yuan Qi).
- ontstaat vanuit de longen.
- neemt twee vormen aan: Ying Qi (Nutritive Qi) en Wei Qi (Defensive Qi).

Ying Qi (Nutritive Qi): voedt de interne organen en het hele lichaam.

Het ontstaat uit voedsel en water.

Deze qi wordt geactiveerd als er een naald in een acupunctuur punt wordt gezet.

- voedt de interne organen.
- is nauw gerelateerd aan bloed.
- stroomt in kanalen en bloedvaten.

Wei Qi (Defensive Qi): is meer yang dan Ying Qi.

Ying Qi bevindt zich aan de binnenzijde van het lichaam en voedt.

Wei Qi bevindt zich aan de buitenzijde van het lichaam en beschermt.

Wei Qi circuleert 50 keer per etmaal: 25 keer overdag en 25 keer 's nachts.

Overdag circuleert hij aan de buitenzijde van het lichaam, 's nachts in de yin organen.

- huist in de nieren (onderste verwarmmer), wordt gevoed door de middelste verwarmmer (maag en milt) en verspreidt zich in de bovenste verwarmmer (longen).
- het is een voortdurende ('course') vorm van qi.
- het circuleert buiten de kanalen in de ruimte tussen huid en spieren.
- het beschermt het lichaam tegen externe pathologische factoren.
- het verwarmt de spieren.
- het bevindt zich, vermengd met zweet, in de ruimte tussen huid en spieren en het reguleert het openen en sluiten van porieën.
- het circuleert 50 keer in 24 uur: 25 keer overdag en 25 keer 's nachts.

Zhong Qi (Central Qi): Middelste Verwarmer: refereert aan:

- Zhen (True) Qi van de maag en milt.
- de functie van de milt tot transporteren en transformeren (yun-hua).
- de functie van de milt voor het omhoog sturen van qi.

Zheng Qi (Upright Qi):

- duidt op alle typen qi die een rol spelen in de bescherming van het lichaam tegen externe pathologische factoren.
- wei qi, ying qi en nier essentie.
- is tegengesteld aan pathogene factoren (Xie Qi).

Functies van qi:

- transformeren.
- transporteren.
- behoud (op de juiste plaats) van vloeistoffen en bloed.
- omhoog houden van de lichaamsstructuren.
- bescherming.
- verwarmen.

Qi mechanisme:

- de qi stroom in het hele lichaam.
- de beweging van qi bestaande uit stijgen/dalen en naar binnen/naar buiten in het hele lichaam.
- is een vast systeem van 'wegen' welke gereguleerd moet worden dmv eenrichtingswegen.
- de gelijkmatige beweging van qi is afhankelijk van het stijgen/dalen en naar binnen/naar buiten gaan op de juiste manier .
- de balans tussen yin en yang is cruciaal voor een gelijkmatige beweging van qi. (stijgen en naar buiten zijn yang bewegingen en dalen en naar binnen zijn yin bewegingen).
- een overmaat van yang zal overmatig stijgen / naar buiten gaan van qi veroorzaken, een overmaat van yin zal overmatig dalen / naar binnen gaan van qi veroorzaken.
- als het qi mechanisme wordt verstoord, zal er qi stagnatie of rebellerende qi ontstaan.

Qi richtingen:

- Long qi: daalt naar de nieren.
- Lever qi: stijgt, controleert gelijkmatige stroming van qi in alle richtingen.
- Nier qi: stijgt naar de longen, daalt soms (urineren).
- Milt qi: stijgt.
- Hart-Nieren: hart qi daalt om nier qi te ontmoeten, welke stijgt.

De milt en maag zijn de belangrijkste bron voor bloed.

Long qi speelt een belangrijke rol in de voortbewegen van Gu qi naar het hart: dit is een voorbeeld van het principe dat qi bloed tot bewegen brengt.

Bloed is een vorm van qi, maar qi is geen bloed.

Bloed ontstaat uit Gu qi (die door de milt omhoog is gestuurd naar de longen, welke de qi doorstuurt naar het hart).

- de milt en maag zijn de belangrijkste bron van bloed.
- **long qi speelt een belangrijke rol bij het bewegen van Gu qi naar het hart.** (qi zorgt dus voor transport/beweging van bloed).
- Gu qi wordt getransformeerd tot bloed in het hart (het hart regeert over bloed).

Bloed:

- komt voort uit gu qi (food qi) in het hart onder met tussenkomst van Yuan Qi.
- **de nieren leveren een bijdrage aan het maken van bloed door merg en nier Jing.**
- voedt het lichaam.
- circuleert met Ying qi (Nutritive Qi).
- bevochtigd het lichaam.
- huisvest de mind.
- regelt menstruatie.

Tian Gui: menstratiebloed bij vrouwen en sperma bij mannen.
Het komt direct voort van uit de nier Jing.

Jin Ye: lichaamsvloeistoffen.

Bloed pathologie:

- bloed tekort.
- bloed hitte.
- bloed stagnatie.

Lichaamsvloeistoffen ontstaan uit eten en drinken.

Nieren in relatie tot lichaamsvloeistoffen:

- zorgen voor de warmte die nodig is voor de milt voor het transformeren van lichaamsvloeistoffen.
- ondersteunen de dunne darm bij het scheiden van zuivere en onzuivere lichaamsvloeistoffen.
- voorzien de blaas van qi zodat deze qi kan transformeren.
- ondersteunen de drievoudige verwarmer bij het transformeren en uitscheiden van vloeistoffen.

'Fluids': Jin.

- Helder, licht en dun/waterig en circuleren met wei qi aan de buitenzijde (huid en spieren).
- Bewegen snel.
- Staan onder controle van de longen, die ze naar de huid over het lichaam verspreidt en onder de bovenste verwarmer, die de transformatie en beweging naar de huis controleert.
- Bevochtigen huid en spieren.

'Liquids': Ye.

- Troebeler, zwaar en compact.
- Circuleren met ying qi aan de binnenzijde.
- Bewegen langzaam.
- Bevochtigen hersenen, ruggengraat, been merg, gewrichten en zintuigen.

De functies van de interne organen.

Zangfu: interne organen.

Zang: Yin

Fu: Yang

De yin organen slaan de vitale substanties op: qi, bloed, essentie en lichaamsvloeistoffen. Ze slaan alleen pure substanties op, die ze hebben ontvangen van de yang organen na transformatie van voedsel.

De yang organen transformeren en zuiveren voedsel en drank om de pure essenties te verkrijgen, die dan worden opgeslagen in de yin organen.

Ook zorgen de yang organen voor het uitscheiden van afval producten.

De relatie tussen yin en yang organen is een structurele-functionele relatie.

De vijf yin organen:

- lever
- hart
- milt
- longen
- nieren

Interne organen en vitale substanties:

- het hart regeert bloed.
- de lever slaat bloed op.
- de longen regeren over qi en beïnvloeden lichaamsvloeistoffen.
- de milt regeert over qu qi, controleert bloed en beïnvloedt lichaamsvloeistoffen.
- de nieren slaan essentie op en beïnvloeden lichaamsvloeistoffen.

Als de lever bloed opslaat en het hart regeert over bloed: versterk de lever en het hart om bloed te voeden.

Als de longen en milt over qi regeren: versterk de longen en de milt om qi te versterken.

Als de nieren regeren over essentie, versterk de nieren om essentie te voeden.

Interne organen en weefsel:

- lever – pezen
- hart – bloedvaten
- milt – spieren
- longen – huid
- nieren – botten.

Interne organen en zintuig organen:

- lever – ogen
- hart – tong
- milt – mond
- longen – neus
- nieren – oren

Interne organen en emoties:

- lever – woede
- hart – vreugde
- milt – zwaarmoedigheid
- longen – zorgen
- nieren – angst

Interne organen en spirituele aspecten:

- Hun (astrale ziel) houdt verband met de lever.
- Shen (geest) houdt verband met het hart.
- Yi (denken) houdt verband met de milt.
- Po (stoffelijke ziel) houdt verband met de longen.
- Zhi (wilskracht) houdt verband met de nieren.

Hun is het komen en gaan van de mind (shen).

Po is het binnen komen en naar buiten gaan van essentie (jing).

Interne organen en klimaat:

- lever – wind
- hart – hitte
- milt – damp
- longen – droogte
- nieren – kou

Interne organen en manifestatie:

- het hart manifesteert zich in de huidskleur.
- de lever manifesteert zich in de nagels.
- de longen manifesteren zich in het lichaamshaar.
- de milt manifesteert zich in de lippen.
- de nieren manifesteren zich in het haar.

Interne organen en vloeistoffen:

- lever – tranen
- hart – zweet
- milt – speeksel
- longen – neus vocht
- nieren – speeksel (dikker)

Interne organen en geur:

- lever – 'ranzig'
- hart – scherp
- milt – zoet
- longen – rot, stinkend
- nieren – rot

Interne organen en kleur:

- lever – groen
- hart – rood
- milt – geel
- longen – wit
- nieren – donker, zwart

Interne organen en smaak:

- lever – zuur
- hart – bitter
- milt – zoet
- longen – scherp
- nieren – zout

Interne organen en geluid:

- lever – schreeuwen
- hart – lachen
- milt – zingen
- longen – huilen
- nieren – kermen

Yin organen (Zang):

- slaan de vitale substanties op: qi, bloed, essentie en lichaamsvloeistoffen.
- slaan alleen pure, zuivere substanties op, die ze hebben ontvangen van de yang organen, na transformatie van voedsel.

Yang organen (Fu):

- slaan niet op.
- zijn constant gevuld en leeg.
- transformeren en zuiveren voedsel en drank om de pure essenties eruit te halen, die dan worden opgeslagen in de yin organen.
- scheiden afval producten uit.
- functie: ontvangen, beweging, transformeren, vertering en uitscheiding.

Twaalf organen, zes yin en zes yang:

Yin organen	Yang organen	Element
Hart	Dunne darm	Keizerlijk Vuur
Lever	Galblaas	Hout
Longen	Dikke darm	Metaal
Milt	Maag	Aarde
Nieren	Blaas	water
Pericardium	Drievoudige verwarmers	Ministerieel Vuur

De functies van het hart.

- regeert over bloed.
- controleert de bloedvaten.
- het manifesteert in de huidskleur.
- het huist Shen.
- het is gerelateerd aan vreugde.
- het opent in de tong.
- het controleert zweet.

Een dunne, lange spleet midden op de tong betekent een zwakke hart conditie en de neiging tot emotionele problemen.

Het hart regeert over bloed:

- gu qi wordt getransformeerd in bloed in het hart.
- het hart controleert de circulatie van bloed.
- hart-bloed beïnvloedt menstruatie indirect.
- hart-bloed huist Shen (mind).

Bloedvaten refereren ook aan een van de vijf energetische lagen:

- huid (longen).
- spieren (milt).
- pezen (lever).
- bloedvaten (hart).
- botten (nieren).

Het hart controleert de vaten:

- het hart beïnvloedt de staat van de bloedvaten.
- de bloedvaten vereenzelvigt zich met een van de vijf energie lagen (huid, spieren, pezen, bloedvaten en botten).

Het hart en de huidskleur:

- mat bleek: hart-bloed zwakte.
- bright white: hart-yang zwakte.
- donkerrood/paars: hart-bloed stagnatie.
- rood: hart-hitte.

Nauwgezet: Shen behoort tot het hart (Mind).

In breder opzicht: Shen behoort tot alle yin organen, inclusief Hun, Po, Yi, Zhi, en Shen van het hart zelf (Spirit).

Vijf belangrijkste hart-mind functies:

- mentale activiteit (inclusief emoties).
- bewustzijn.
- geheugen.
- denken.
- slapen.

Relatie yin organen en een mentaal-spiritueel aspect:

- Shen – hart.
- Hun – lever.
- Po – longen.
- Zhi – nieren.
- Yi – milt.

De vijf spirituele aspecten:

- Shen (geest): huist in het hart, verantwoordelijk voor bewustzijn, denken, genegenheid, geheugen en slaap.
- Hun (astrale ziel): huist in de lever, verantwoordelijk voor slaap, plannen, projecten, levensdoelen en 'komen en gaan van Shen'.
- Po (stoffelijke ziel): huist in de longen, verantwoordelijk voor psychologische activiteiten, gevoel, zicht, gehoor, geur, smaak, 'komen en gaan van Jing'.
- Yi (denken): huist in de milt, verantwoordelijk voor denken, geheugen en concentratie.
- Zhi (wilskracht): huist in de nieren, verantwoordelijk voor wilskracht, doorzettingsvermogen en vastberadenheid.

Het hart is gerelateerd aan vreugde:

- een normale staat van vreugde is goed voor de interne organen en hun mentale aspecten.
- als vreugde te excessief is, kan vreugde het hart schaden.
- vreugde als grote hunkering beweegt zich richting het Ministerieel Vuur en de geest wordt over gestimuleerd.
- excessieve vreugde leidt tot over stimulatie van het hart en maakt het groter.
- plotselinge vreugde brengt yang qi in beweging, de bloedvaten en het hart in vertraging en de pols die langzaam wordt en licht overstromend maar leeg.

Het hart opent in de tong:

- Kleur, zweren, lijnen/kerven.
- spraak.

Overige hart relaties:

- geur: scherp.
- kleur: rood.
- smaak: bitter.
- klimaat: hitte.
- geluid: lachen.

De functies van de lever.

- Opslaan van bloed;

Het reguleert bloed volume in relatie tot rust en activiteit.

Het reguleert de menstruatie.

Het bevochtigt ogen en zenuwen.

- zorgt voor een goede stroming van qi.

Beïnvloedt emotionele staat.

Beïnvloedt vertering.

Beïnvloedt afscheiden van gal.

- controleert de pezen.

Lever bloed normaal: soepele zenuwen en spierpezen, vrije beweging.

Lever bloed zwakte: krampen, verstijfd/verdoofd, tintelingen.

Lever bloed stagnatie: stijfheid van zenuwen, onbuigzaamheid, pijn.

- manifesteert zich in de nagels.

- opent in de ogen.

- controleert tranen.

Lever bloed normaal: goed zicht.

Lever bloed zwakte: wazig zicht, 'drijvers' in het oog, bijziend, droge, zanderig/korrelig gevoel in ogen.

Lever yin zwakte: droge, zanderig/korrelig gevoel in ogen.

Lever bloed stagnatie: pijnlijke oogbal.

Lever yang stijgend: waterige ogen.

Lever vuur: droge, bloeddorlopen ogen (kunnen ook rood, gezwollen en pijnlijk zijn).

Lever wind: bewegende oogbal.

Afnemende nier essentie: chronische oog ziekten.

Hart vuur: pijn en roodheid van het oog.

Nier yin zwakte: verminderd zicht en droogheid van de ogen.

- huist de etherische ziel.

- wordt beïnvloedt door woede.

Lever bloed en menstruatie:

- lever bloed normaal: reguliere en normale menstruatie.

- lever bloed zwakte: geringe perioden..

- lever bloed stagnatie: pijnlijke perioden.

- lever bloed hitte: zware perioden.

Overige lever relaties:

- geur: 'ranzig'.

- kleur: groen.

- smaak: zuur.

- klimaat: wind.

- geluid: schreeuwen.

De functies van de longen.

- regeert over qi en ademhaling.
- controleren kanalen en bloedvaten.
- controleren verspreiden en dalen van qi en lichaamsvloeistoffen.
- reguleren van alle psychologische activiteiten.
- reguleren water passages.
- controleren van de huid en de ruimte tussen huid en spieren.
- manifesteren zich in het lichaamshaar.
- openen in de neus.
- controleren neus vocht.
- huisvest de Po.
- worden beïnvloedt door zorgen, verdriet and bedroefdheid.

De longen inhaleren 'Heavenly Qi' (air).

De lucht van de longen gecombineerd met Gu Qi van de milt vormt Zong Qi (Gathering Qi).

De longen regeren over Zong Qi in de borst.

Dalen van long qi en vloeistoffen:

De longen sturen qi naar de nieren.

De longen sturen lichaamsvloeistoffen naar de nieren: deze transformeren de vloeistoffen tot damp/mist en sturen ze terug naar de longen waar ze de longen bevochtigen.

De longen sturen lichaamsvloeistoffen naar de blaas, waar ze worden uitgescheiden als urine.

Verspreidende en dalende functie van long qi:

De longen reguleren alle psychologische activiteiten:

- door het regeren over qi.
- door het controleren van de ademhaling.
- door het controleren van alle kanalen en bloedvaten.
- door het controleren van the stijgen-dalen en komen-gaan van qi.

De longen reguleren de waterpassages door:

- het verspreiden van lichaamsvloeistoffen naar de ruimte tussen huid en spieren.
- het naar beneden sturen van lichaamsvloeistoffen naar de nieren en blaas.

De longen huisvesten Po (stoffelijke ziel):

- Po is een psychische ziel in charge van alle psychologische processen.
- Po is verantwoordelijk voor gevoelens en sensaties.
- Po is yin in relatie tot Hun.
- Po overlijdt met het lichaam, Hun niet.
- Po is gevormd bij de conceptie.
- een pas geboren baby's leven wordt compleet beslist rondom Po.
- Po is het komen en gaan van de Jing.
- door Po speelt Jing een rol in alle psychologische processen.
- Po wordt beïnvloedt door zorgen, verdriet en bedroefdheid.

Po wordt beïnvloedt door zorgen, verdriet en bedroefdheid.

- zorgen voor moeilijkheden/knopen in long qi en veroorzaken een gevoel van strakheid van de borst, lichte ademnood en spanning in de schouders.
- bij vrouwen, beïnvloeden zorgen de borsten en kunnen knobbels/bulten in de borst veroorzaken.
- bedroefdheid en verdriet put long qi uit en veroorzaakt een lichte ademnood en vermoeidheid, een bleek gezicht, een zwakke, fijne pols en een zwakke, huilerige stem.
- alle drie de emoties kunnen leiden tot qi stagnatie in de borst, met als gevolg een gevoel van strakheid en ademnood.

Overige relaties longen:

- geur: rot.
- kleur: wit.
- smaak: scherp.
- klimaat: droog.
- geluid: huilen.

De longen controleren de 100 vaten.

De longen hebben een afkeer van koude.

De longen regeren over de stem.

De longen zijn een delicaat orgaan.

De functies van de milt.

- het regeert over transformatie en transport.
- het controleert het stijgen van qi.
- het controleert het bloed.
- het controleert de spieren en de vier ledematen.
- het opent in de mond en manifesteert zich in de lippen.
- het controleert speeksel.
- het controleert het 'omhooghouden' van qi.
- het huist Yi (intellect).
- het wordt beïnvloedt door zwaarmoedigheid (incl. teveel denken, piekeren, hunkeren naar het verleden, obsessief denken: een milt zwakte veroorzaakt zwaarmoedigheid, wat omgekeerd de milt weer schaadt).

Milt qi transformeert en transporteert voedsel essentie.

Qi in het verteringsproces leidt tot the formatie van qi en bloed.

Milt qi transformeert en transporteert vloeistoffen.

Tian Gui: menstruatiebloed. Dit ontstaat vanuit nier essentie.

Bloed in het lichaam ontstaat vanuit de milt en nieren.

De milt transporteert voedsel essentie naar alle spieren in het lichaam en vooral naar de ledematen.

Als milt qi zwak is, dan zal er vermoeidheid ontstaan en in sommige gevallen, spier atrofie.

De milt controleert de mond maakt kauwen en proeven mogelijk.

Als de milt 'goed' is, zijn de lippen roze en vochtig.

De milt beïnvloedt speeksel, welk bijdraagt aan de vertering.

Xian (speeksel): een dunne en heldere vloeistof.

De milt produceert een 'omhooghoudend' effect op de organen.

De coördinatie tussen het stijgen van (helder) qi (Yang) en het dalen van (troebel) qi (Yin) speelt ook een rol in het op de plaats houden van de organen.

Als milt qi zwak is en de 'omhooghoudende' qi zwak is, kunnen er verzakkingen ontstaan.

De milt huist Yi (intellect), die verantwoordelijk is voor studeren, geheugen en concentratie en het hart huist Shen, die het geheugen van lange termijn geheugen controleert.

De nieren huizen de Zhi (wilskracht), die geheugen en het korte termijn geheugen controleert.

Overige relaties van de milt:

- de geur is zoet.
- de kleur is geel.
- de smaak is zoet.
- het klimaat is damp.
- het geluid is zingen.

De functies van de nieren.

De nieren zijn de basis voor alle yin en yang energieën van het lichaam.

Functies van de nieren:

- opslaan van essentie en het regeren over geboorte, groei, reproductie en ontwikkeling.
- produceren merg, vullen de hersenen en controleren de botten.
- regeren over water.
- controleren het ontvangen van qi.
- opent in de oren.
- manifesteert zich in de haren.
- controleert speeksel (dikker).
- controleert de twee onderste lichaamsopeningen.
- huist de Zhi.
- controleert Minister Fire (The Gate of Life).

De functie van nier essentie:

- regeert over groei.
- regeert over reproductie.
- regeert over ontwikkeling.
- governs sexual maturation.
- beslist over de 7- en 8 jaar cycli.
- beïnvloedt conceptie.
- ondersteunt zwangerschap.
- bij falen komt de menopauze (eerder) op gang.
- beslist over ouder worden.
- het is de materiele basis voor nier yin en nier yang.
- het heeft een yin (essentie) en een yang (minister fire) aspect.
- het is de basis voor de transformatie van nier yin in nier qi onder invloed van nier yang.

Nier essentie produceert merg.

Merg is de substantie dat de hersenen vormt.

Merg wordt ook getransformeerd tot beenmerg.

Merg en beenmerg doen de botten ontstaan.

De nieren zijn de poort die het urineren controleert.

De nieren beïnvloeden de onderste verwarmers met het uitscheiden van vloeistoffen.

Nier yang beïnvloeden de darm capaciteit tot transformatie en het scheiden van vloeistoffen.

De nieren ontvangen vloeistoffen van de longen en zij sturen verdampte vloeistoffen naar de longen toe.

Nier yang voorziet de milt van warmte voor de transformatie en het transport van vloeistoffen.

De longen sturen qi naar beneden naar de nieren: deze reageren door het ontvangen of grijpen van qi om het beneden te houden.

Als de nieren de qi niet ontvangen en beneden houden, zal de qi naar boven ontsnappen en ademnood veroorzaken.

De nieren voeden de oren.

Nier zwakte kan doofheid veroorzaken of tinnitus.

De nieren voeden het haar.

Bij een nier zwakte kan het haar dun, breekbaar, droog, mat/dof, vroegtijdig grijs worden.
Ook lever bloed beïnvloedt het haar.

'Spittle' (speeksel): een dikke vloeistof achter op de tong en keel.
Het ontstaat uit nier essentie en het voedt nier essentie.

De nieren beïnvloeden:

- de blaas.
- het sperma 'kanaal'.
- de anus.

De nieren controleren de wilskracht, vastberadenheid en vasthoudendheid.
De nieren controleren het geheugen.

Functies van Ming Meng (The Gate of Life):

- het is de oorsprong van de originele qi.
- het is de bron van Vuur voor alle interne organen.
- het verwarmt de Onderste Verwarmer en blaas.
- het verwarmt de maag en milt om zo te helpen met de vertering.
- het harmoniseert de seksuele functie en verwarmt de essentie en baarmoeder.
- het assisteert de nieren bij het ontvangen van qi.
- het assisteert het hart bij het huizen van shen.

Overige relaties met de nieren:

- de geur is 'rot'.
- de kleur is zwart.
- de smaak is zout.
- het klimaat is koud.
- het geluid is kermen.

De functies van de maag.

- controleert het ontvangen van voedsel en drank.
- controleert het rotten en rijpen van voedsel.
- controleert het transport van voedsel essentie.
- controleert het dalen van qi.
- het is de oorsprong van vloeistoffen.

De maag ontvangt voedsel en drank en houdt het beneden.

Het ontvangen van de maag heeft ook een relatie met de eetlust.

De maag wordt 'The Great Granary' en 'De Zee van Voedsel en Drank' genoemd.

De maag controleert het rotten en rijpen van voedsel:

- de maag helpt voedsel afbreken.
- het is de oorsprong van qi en bloed, omdat Gu qi zijn oorsprong in de maag heeft.
- een sterke maag qi indiceert een goede prognose, een slechte maag qi indiceert een slechte prognose.
- de laag op de tong reflecteert de maag qi.

De maag controleert het transport van voedsel essentie:

- de maag transporteert voedsel essentie in het hele lichaam en speciaal naar de ledematen.
- als het transport is verzwakt, zal er een gevoel van moeheid ontstaan en de ledematen voelen zwak aan.
- de maag transporteert de qi uit voedsel naar de pols.
- de maag transporteert enige 'vieze dampheid' naar de tong, om zo een normale tong laag te produceren.

De maag controleert het dalen van qi:

- maag qi daalt om zo voedsel bezinksel naar de dunne darm te transporteren.
- de maag bevindt zich in het centrum en het dalen van qi is essentieel.
- lever qi helpt maag qi dalen.

De maag is de oorsprong van vloeistoffen:

- doordat de maag helpt bij het afbreken van voedsel en drank.
- in relatie tot vloeistoffen is de maag de poort naar de nieren.
- een zwakte van maag vloeistoffen is het begin van het proces tot yin zwakte.

Maag en milt:

- de maag is yang; de milt is yin.
- maag qi daalt; milt qi stijgt.
- de maag houdt van vocht en niet van droogte; de milt houdt van droogte en niet van vocht.
- als de maag te droog is, kan maag qi niet dalen en het voedsel kan niet worden getransporteerd naar de dunne darm; als de milt te vochtig is, kan de milt qi niet stijgen en voedsel en vloeistoffen kunnen dan niet worden getransporteerd.
- de maag lijdt makkelijk aan een exces, de milt lijdt makkelijk aan zwakte.
- de maag is vatbaar voor hitte; de milt voor koude.
- de maag neigt de lijden onder yin zwakte; de milt onder yang zwakte, echter het omgekeerde is ook mogelijk.

De functies van de dunne darm.

- controleert het ontvangen en transformeren.
- het scheiden van vloeistoffen.

De dunne darm controleert het ontvangen en transformeren:

- de dunne darm ontvangt voedsel en drank van de maag.
- het scheidt deze in een zuiver deel, dat naar de milt gaat en een onzuiver deel, dat naar de dikke darm en de blaas gaat.

De dunne darm controleert het scheiden van vloeistoffen:

- de dunne darm scheidt vloeistoffen (die ontvangen zijn vanuit de maag), in een zuiver deel, dat naar de blaas gaat om uitgescheiden te worden als urine en een onzuiver deel, dat naar de dikke darm gaat om deels gereabsorbeerd te worden en deels om via ontlasting uitgescheiden te worden.
- het scheiden van de vloeistoffen wordt ondersteund door nier yang, die voor qi en warmte zorgt.

De dunne darm is in staat om relevante kwesties te onderscheiden zodat je een beslissing kunt nemen. Er is dus een verband tussen het hart en de dunne darm op psychologisch niveau.

De dunne darm controleert onze mogelijkheid om keuzen te onderscheiden; de galblaas zorgt voor de uiteindelijke beslissing die we nemen.

De functies van de dikke darm.

- controleert de doorgang en begeleiding.
- transformeert ontlasting en reabsorbeert vloeistoffen.

De dikke darm beweegt het verteerde voedsel vanaf de dunne darm en begeleidt het naar beneden.

Dan begeleidt de dikke darm de ontlasting naar beneden om te worden uitgescheiden.

De dikke darm transformeert verteert voedsel tot ontlasting.

De dikke darm reabsorbeert een deel van de vloeistoffen.

De dikke darm beïnvloedt onze capaciteit om 'los te laten' en om niet te blijven hangen in het verleden.

De long- en dikke darm kanalen zijn binnen-buiten gerelateerd, wat belangrijk is voor de uitvoering van gebruikelijke lichaamsfuncties zoals ontlasten.

Als long qi zwak is, geeft het niet genoeg qi aan de dikke darm en zal er constipatie ontstaan.

Als de dikke darm niet goed in staat is om voedsel om te zetten, dan zal de stagnatie van voedsel de dalende functie van de longen verzwakken, met als gevolg ademnood.

Als de longen over de huid controleren, heeft de dikke darm hier dus ook invloed op.

De functies van de galblaas.

- opslaan en uitscheiden van gal.
- controleert over het nemen van beslissingen.
- controleert over pezen

De galblaas slaat gal op en scheidt deze uit:

- de galblaas ontvangt gal van de lever en slaat deze op om tijdens de vertering deze uit te scheiden.
- **het is het enige yang orgaan dat een pure substantie opslaat.**
- het minister vuur bereikt de galblaas en verwarmt deze; de galblaas draagt de warmte over aan de verteringsorganen om zo de vertering te ondersteunen.
- de stroom van gal hangt af van de vrije stroom van lever qi.
- galblaas qi ondersteunt het stijgen van lever qi.
- de geleidelijke stroom van gal helpt de maag om te verteren en de milt om te transformeren.

De galblaas controleert over het nemen van beslissingen:

Deze functie van de galblaas helpt alle 11 andere interne organen.

De galblaas voorziet de pezen van qi om ze goed bewegelijk en behendig te laten zijn.
Het Hui punt voor de pezen bevindt zich op de galblaas meridiaan (GB-34).

Lever (Hun): plannen, dromen hebben.

Nieren (Zhi): wilskracht.

Dunne darm: onderscheidend vermogen.

Galblaas: besluitvaardigheid na het analyseren van alle opties.

Hart (Shen): mentale helderheid en integreren.

Op psychologisch vlak controleert de galblaas de mate van moed en kracht voor Shen, voor het maken van veranderingen;
een zwakke galblaas veroorzaakt besluiteloosheid, angst en bij de geringste tegenslag wordt de persoon meteen ontmoedigd.

Op psychologisch niveau zijn de lever en galblaas afhankelijk van elkaar om hun functies goed uit te kunnen voeren: de galblaas die gal opslaat en uitscheidt is afhankelijk van de vrije stroom van qi die door de lever wordt geregeld.

Andersom, helpt de galblaas het stijgen en vrij laten stromen van qi in relatie tot de maag en milt.

Het stijgen van de galblaas qi stimuleert het stijgen en vrij stromen van lever qi, waarop de 'beweging' van Hun is gebaseerd.

Als deze 'beweging' ontbreekt, kan er depressiviteit ontstaan.

Als deze 'beweging' excessief is, kan er lichte manie ontstaan.

De galblaas heeft invloed op de kwaliteit en de duur van slaap:

bij een zwakte zal de persoon vroeg in de morgen wakker worden en niet meer in staat zijn om weer in slaap te vallen.

De functies van de blaas.

- verwijderen van water door qi transformatie.

De blaas ontvangt zuivere vloeistoffen van de dunne darm.

Het transformeert deze in urine, welke wordt uitgescheiden.

De energie voor deze transformatie is genaamd: Qi transformatie.

De qi en warmte die hiervoor nodig is komt van nier yang.

Andere organen die, in samenspraak met de blaas, over het urineren controleren zijn de dunne darm, het hart, de drievoudige verwarmer, de lever en de longen.

Een disbalans in de blaas kan negatieve emoties veroorzaken zoals jaloezie, wantrouwen en het hebben van langdurige wrok gevoelens.

De nieren en Ming Men zorgen voor de qi en warmte die de blaas nodig is voor het transformeren van vloeistoffen: de nieren zijn afhankelijk van de blaas voor het bewegen en uitscheiden van sommige van hun onzuivere vloeistoffen.

De functies van de drievoudige verwarmers.

- het mobiliseert de Yuan Qi.
- het controleert over het transport en het penetreren van qi.
- het controleert de water passages en de uitscheiding van vloeistoffen.

Yuan Qi voorziet de milt van warmte die nodig is voor het transformeren en transporteren van voedsel essentie en de nieren worden van warmte voorzien voor het transformeren van vloeistoffen.

De middelste verwarmers zorgt ervoor dat yuan qi de milt bereikt en helpt bij het transformeren en transporteren van voedsel essentie en de onderste verwarmers zorgt ervoor dat yuan qi de nieren verwarmt om vloeistoffen te kunnen transformeren.

Yuan Qi voorziet in de transformatie van Zong Qi in Zhen Qi, doordat de bovenste verwarmers qi transporteert door de borst.

Yuan Qi voorziet in de transformatie van Gu Qi in bloed in het hart, doordat de bovenste verwarmers qi transporteert door de borst.

Yuan Qi geeft de transformatie kracht van qi weer in alle interne organen.

De drievoudige verwarmers mobiliseert yuan qi door het verschillend te maken voor verschillende functies.

De drievoudige warmer staat yuan qi toe om zijn verschillende functies uit te voeren in relatie tot verschillende organen.

De lever zorgt voor een vrije stroom van qi en dit ondersteunt het stijgen en dalen van qi, vooral in de maag, milt en darmen.

De invloed van de drievoudige verwarmers op het stijgen en dalen van qi reikt tot alle organen. De drievoudige verwarmers controleert het komen en gaan van qi in alle delen van het lichaam en speciaal de lichaamsholtes.

De lever heeft deze functie niet in relatie tot de lichaamsholtes.

De longen beïnvloeden qi in de betekenis van het binnen krijgen van lucht, ademen en de productie van Zong qi vanuit Gu qi.

De drievoudige verwarmers heeft deze functie niet in relatie tot qi.

De longen beïnvloeden ook het stijgen / dalen en komen / gaan van qi, maar dit gebeurt voor het grootste gedeelte in de bovenste verwarmers, welke qi verder transporteert naar alle organen en alle drie verwarmers.

De drievoudige verwarmers controleert het stijgen / dalen en komen / gaan van qi in alle organen en alle delen van het lichaam.

De drievoudige verwarmers controleert de beweging en penetratie van qi in het algemeen.

De drievoudige verwarmers controleert de drie qi-en: Gathering Qi (bovenste verwarmers), Nutritive Qi (middelste verwarmers) en Defensive Qi (onderste verwarmers).

* De drievoudige verw warmer heeft de leiding over irrigatie.

Het controleert het transport en uitscheiden van vloeistoffen in het lichaam.

Het transporteren en uitscheiden van vloeistoffen is afhankelijk van het transporteren en penetreren van qi.

Het transformeren van vloeistoffen leidt tot zweet in de bovenste verw warmer, maag vloeistoffen in de middelste verw warmer en urine in de onderste verw warmer.

* De drievoudige verw warmer als een van de zes yang organen:

- vanuit dit oogpunt is de drievoudige verw warmer een yang orgaan en heeft een 'vorm'.

- het heeft de functie van het handhaven van de vrije doorgang ('tong') en het laten gaan (chu) van qi.

- het laat Wei Qi in de bovenste, Ying Qi in de middelste en vloeistoffen in de onderste verw warmer los.

* De drievoudige verw warmer als verzamelplek van yuan qi:

- in dit opzicht heeft het geen 'vorm'.

- het mobiliseert yuan qi om van tussen de nieren uit te voorschijn te komen om te differentiëren.

Drievoudige verw warmer:

- bovenste verw warmer: vanaf het middenrif naar boven.

Longen, hart en pericardium.

- middelste verw warmer: tussen het middenrif en de navel.

Maag, milt en galblaas.

- onderste verw warmer: vanaf de navel naar beneden.

Lever, nieren, blaas, dunne en dikke darm.

De bovenste verw warmer is als 'mist' (zweet).

De middelste verw warmer is als een 'moeras' (maag vloeistoffen).

De onderste verw warmer is als een 'riool' (urine).

Bovenste verw warmer: Zong Qi.

Middelste verw warmer: Ying Qi.

Onderste verw warmer: Yuan Qi.

De drievoudige verw warmer is een systeem van lichaamsholtes.

De bovenste verw warmer is de borstholte.

De middelste verw warmer is de bovenste buik holte.

De onderste verw warmer is de onderste buik holte en 'pelvic' holte.

De drievoudige verw warmer controleert de penetratie van qi binnen en buiten de holtes en het komen/gaan van qi.

In de buikholte controleert de drievoudige verw warmer het komen/gaan van qi in en uit de membranen.

In de borstholte controleert de drievoudige verw warmer het komen/gaan van Zong qi.

In de ruimte tussen huid en spieren, controleert de drievoudige verw warmer het komen/gaan van Wei qi.

In de gewrichtsholtes controleert de drievoudige verw warmer het komen/gaan van qi en vloeistoffen in de gewrichtcapsules.

Vuur (met pericardium):

De drievoudige verw warmer ondersteunt Shen en Hun bij het in stand houden van relaties.

Hout (met galblaas):

De drievoudige verw warmer ondersteunt de lever met het vrij laten stromen van emoties.

Er is geen hechte relatie tussen het pericardium en de drievoudige verw warmer.

Als kanalen hebben ze wel een hechte en symmetrische relatie.

Beide hebben effect op de mentale-emotionele staat omdat het minister vuur naar beide toe stijgt.

Het pericardium is het openingspunt van Yin Wei Mai en de drievoudige verw warmer van de Yang Wei Mai.

De drievoudige verw warmer is binnen/buiten gerelateerd aan Ming Men, welke ook ministerieel vuur wordt genoemd.

Het pericardium is nauw gerelateerd aan het hart en behoort tot het vuur element.

De functies van de zes buitengewone yang organen.

- Baarmoeder.
- Hersenen.
- Merg.
- Botten.
- Bloedvaten.
- Galblaas.

Functies baarmoeder:

- De baarmoeder regelt de menstruatie.
- Het huist de foetus gedurende de zwangerschap.

REN MAI EN CHONG MAI STROMEN DOOR DE BAARMOEDER.

REN MAI BRENGT QI, YIN EN ESSENTIE NAAR DE BAARMOEDER (VOEDT).

CHONG MAI BRENGT BLOED NAAR DE BAARMOEDER (REGULEERT EN BEWEEGT QI EN BLOED).

De relatie tussen de baarmoeder en de interne organen:

- **nieren: de oorsprong van menstruatie bloed (Tian Gui).**
- **hart: regeert over bloed.**

Hart yang ontmoet nier essentie om Tian Gui te vormen.

Hart qi daalt om het uitscheiden van menstruatie bloed en eicellen te bevorderen.

Hart qi daalt om de transformatie op gang te brengen van yang naar yin en omgekeerd.

- lever: slaat bloed op, dat de baarmoeder vult.
- milt: maakt bloed, dat Tian Gui aanvult.
- maag: is verbonden aan de baarmoeder via de Ren Mai.

Vier fasen in de menstruatie cyclus:

- bloedfase: het bloed is in beweging.
- postmenstruele fase: bloed en yin zijn relatief leeg en yin begint te groeien.
- intermenstruele fase: yin bereikt zijn maximum tijdens de ovulatie en zwakt dan af, yang begint te groeien en dit produceert de warmte die noodzakelijk is voor ovulatie.
- premenstruele fase: yang groeit en bereikt zijn maximum en qi gaat bewegen.

Functies hersenen:

- het controleert over intelligentie.
- het is de zee van merg en controleert zicht, gehoor, geur en smaak.

Functies merg:

- het vult de botten.
- het draagt bij aan het maken van bloed.
- het voedt de hersenen.

Functies botten:

- structureel bouwwerk van het lichaam.
- de botten zijn de holtes die merg huizen en zijn functioneel gerelateerd aan de nieren.

Functies bloedvaten:

- huizen van bloed en zijn de vervoerder van qi en bloed.
- transporteren van de zuivere voedsel essentie, qi en bloed over het hele lichaam.

De galblaas is een buitengewoon yang orgaan omdat het, in tegenstelling tot andere yang organen, zuivere substantie (gal) opslaat en niets te maken heeft met voedsel, drank of afvalproducten.

De qi en galblaas (yang orgaan) geven Hun de capaciteit tot bewegen.

De vier zeeën zijn:

- zee van qi.
- zee van voeding.
- zee van bloed.
- zee van merg.

Symptomen van de vier zeeën:

- zee van qi:
teveel: volte in de borst, rood gezicht, ademloos.
tekort: kortademig, hekel hebben aan praten.
rebellierend: ademloos, volte in de borst, rood gezicht.

- zee van bloed:
teveel: gevoel dat het lichaam groter/dikker wordt.
tekort: gevoel dat het lichaam kleiner/dunner wordt.

- zee van voedsel:
teveel: abdominale volheid.
tekort: honger, maar geen zin in eten.

- zee van merg:
teveel: licht gevoel in ledematen en gevoel van kracht.
tekort: duizeligheid, tinnitus, wazig zicht, zwakke benen, verlangen om te liggen.

Long meridiaan.

De long meridiaan heeft zijn oorsprong vanuit de middelste verwarmer en daalt om contact te maken met de dikke darm.

Dan stijgt hij naar de maag, passeert het middenrif en gaat de longen in.

Van daaruit stijgt hij naar de keel en komt te voorschijn bij LU-1 Zhongfu.

Hij daalt langs de binnenzijde van de arm om te eindigen op het topje van de duim aan de binnenzijde.

Dikke darm meridiaan.

De dikke darm meridiaan begint bij het topje van de wijsvinger.

Hij gaat dan langs de buitenzijde van de wijsvinger omhoog langs de buiten- en voorzijde van de arm. Hij bereikt de schouder bij het punt LI-15 Jianyu.

Vanuit dit punt bereikt hij DU-14 Dazhui en daalt om de long binnen te gaan en hij stijgt om naar de kaak te gaan. Hij maakt dan een draai om te eindigen bij de neus waar hij de maag meridiaan ontmoet.

Maag meridiaan.

De maag meridiaan begint naast de neus (LI-20) en stijgt om de blaas meridiaan te ontmoeten bij het punt BL-1 Jingming.

Hij draait rond de lippen en gaat via de onderkaak naar boven voor het oor langs naar het voorhoofd.

Vanuit ST-5 Daying daalt hij richting keel en dan verder naar maag en milt om daar naar binnen te gaan.

Vanaf ST-30 daalt hij langs de voorzijde van het been om te eindigen bij de tweede teen.

Milt meridiaan.

De milt meridiaan begint bij het puntje van de grote teen en gaat via de binnenzijde van de voet en het been de milt en maag binnen, waar hij verder stijgt en eindigt onder de tong.

Hart meridiaan.

De hart meridiaan heeft zijn oorsprong in het hart en gaat van daaruit naar de dunne darmen. Een aftakking van de meridiaan gaat omhoog naar de keel en de ogen en een gaat de longen binnen. Via de binnenzijde van de arm eindigt de meridiaan bij het puntje van de pink.

Dunne darm meridiaan.

De dunne darm meridiaan begint op het topje van de pink. Van daaruit gaat hij via de buitenzijde van de hand omhoog, om via de achterzijde van de arm naar het schoudergewricht te gaan. Hij maakt een draai, bereikt het hart en van daaruit daalt hij naar de dunne darmen.

De hoofdtak stijgt naar de nek en kaak om bij het oor naar binnen te gaan. Vanaf de kaak gaat een zijtak omhoog om de blaas meridiaan te ontmoeten (BL-1 Jingming).

Blaas meridiaan.

De blaas meridiaan start aan de binnenzijde van het oog.

Hij gaat omhoog via het voorhoofd en vanuit DU-20 Baijui gaat er een aftakking naar de slaap. Vanaf de nek gaat hij omlaag om bij de nieren en blaas naar binnen te gaan.

Via de achterzijde van het lichaam gaat hij naar beneden naar de buitenzijde van de kleine teen waar hij de nier meridiaan ontmoet.

Nier meridiaan.

De nier meridiaan start onder de kleine teen, loopt onder de voet door en komt aan de binnenzijde van het dijbeen terecht.

Hij gaat bij de nieren en blaas naar binnen, vervolgens gaat hij bij de lever naar binnen en daarna bij de longen. Hij stijgt naar de keel en eindigt bij de basis van de tong.

Pericardium meridiaan.

De pericardium meridiaan begint in de borst en gaat het pericardium binnen. Het daalt om te communiceren met de bovenste, middelste en onderste verwarmer.

Een aftakking gaat via de tepel met een klein boogje omhoog naar de arm om hierlangs te dalen (via de binnenzijde), om zo te eindigen aan het binnenkant van de middelvinger (topje).

Drievoudige verwarmer meridiaan.

De drievoudige verwarmer meridiaan start bij het topje van de ringvinger.

Via de buitenzijde van de arm gaat hij naar het schoudergewricht, om vervolgens te dalen naar het pericardium. Dan gaat hij naar beneden naar de middelste en onderste verwarmer.

Vanuit de borst gaat een aftakking omhoog richting nek en achterzijde oor om daarna te dalen naar de kaak en gezichtsholte.

Van achter het oor gaat een aftakking het oor binnen om aan de voorzijde weer tevoorschijn te komen en de galblaas meridiaan te ontmoeten.

Galblaas meridiaan.

De galblaas meridiaan start bij de buitenzijde van het oog.

Hij stijgt via het voorhoofd en draait dan om achter het oor uit te komen (GB-20). Vervolgens gaat hij via de nek naar beneden.

Een aftakking gaat vanachter het oor naar binnen. Een andere aftakking ontmoet de drievoudige verwarmer in de gezichts holte. Dan daalt deze naar de nek waar hij de hoofdtak ontmoet. Hij gaat omlaag naar de borst en gaat bij de lever en galblaas naar binnen. Het grootste gedeelte gaat via de borst naar de ribben en heup waar het de rest weer ontmoet. Hij daalt via het been om te eindigen op de bovenzijde van de vierde teen.

Lever meridiaan.

De lever meridiaan begint op de grote teen en gaat via de binnenzijde van de voet en het been omhoog naar de genitale zone, waar het omheen draait en vervolgens omhoog gaat naar de onderbuik. Hij stijgt verder, draait om de maag heen en gaat bij de lever en galblaas naar binnen. Hij stijgt verder en gaat via de keel en het oog naar de bovenkant van het hoofd.

Qi Jing Ba Mai

Deze meridianen zijn buitengewoon omdat:

- zij niet tot de hoofdmeridianen behoren.
- zij geen binnen/buiten relaties hebben.
- zij iets toevoegen aan het meridiaan systeem.

- Ren Mai **LU-7**.
- Du Mai **SI-3**.
- Chong Mai **SP-4**.
- Dai Mai **GB-41**.
- Yin Wei Mai **P-6**.
- Yang Wei Mai **Sj-5**.
- Yin Qiao Mai **KI-6**.
- Yang Qiao Mai **BL-62**.

De buitengewone meridianen als qi reservoirs:

- qi reservoiren absorberen het teveel aan qi van de hoofdmeridianen.
- de organen worden intern verwarmd en de ruimte tussen huid en spieren wordt extern bevochtigd
- qi wordt geabsorbeerd van de hoofdmeridianen en qi wordt vervoerd naar de hoofdmeridianen.

De buitengewone meridianen en nier Jing:

- ontstaan allemaal vanuit de ruimte tussen de nieren.
- circuleren Jing, met name Ren Mai, Du Mai en Chong Mai.
- brengen Jing in beeld met betrekking tot het beschermen van het lichaam tegen pathogene factoren.
- verbinding tussen voorhemelse en nahemelse Jing.

De buitengewone meridianen en Wei qi:

- teveel aan qi wordt opgenomen door de buitengewone meridianen en bevochtigd de ruimte tussen huid en spieren waar Wei circuleert.
- circuleren Wei qi in buik, borst en rug.
- spelen een rol in het beschermen tegen externe pathogene factoren.

De buitengewone meridianen en levenscycli.

- regeert over de 7 en 8 jaar cycli van vrouwen en mannen.
- de levenscycli is afhankelijk van het opslaan van essentie.
- tian gui is een transformatie van nier essentie onder toezicht van de buitengewone meridianen: menstruatiebloed in vrouwen en sperma in mannen.

De buitengewone meridianen en de zes buitengewone yang organen:

- de buitengewone meridianen integreren deze yang organen in de interne organen.
- hersenen: Du Mai, Yin Qiao Mai en Yang Qiao Mai.
- baarmoeder: Chong Mai en Ren Mai.
- bloedvaten: Chong Mai.

- galblaas: Dai Mai.
- merg: Chong Mai en Du Mai.
- botten: Chong Mai, Du Mai en Ren Mai.

Zee van bloed: Chong Mai.
Zee van qi: Ren Mai.
Zee van merg: Du Mai (en Yin en Yang Qiao Mai).
Zee van voedsel: Chong Mai.

Ogen: Yin en Yang Qiao Mai.
Neus en geest: Chong Mai.
Mond: Ren Mai.
Oren: Yang Wei Mai.
Baarmoeder en anus: Ren Mai en Chong Mai.
Geest: Yin Wei Mai.

Functies van de buitengewone meridianen:

- reservoirs van qi.
- gerelateerd aan de nieren.
- gerelateerd aan Wei qi.
- controleren van levenscycli.
- integreren van de zes buitengewone yang organen.
- integreren van de vier zeeën.
- controleren van de lichaamsopeningen.
- regulatie, balanceren en integratie functie.

Du Mai, Ren Mai en Chong Mai komen alle drie vanuit de ruimte tussen de nieren.
Het zijn drie aftakkingen vanuit een meridiaan.

Yin Qiao Mai komt vanaf de nier meridiaan.
Yang Qiao Mai komt vanaf de blaas meridiaan.
Balans tussen links/rechts en voor/achter.

De Yin Wei Mai verbindt alle Yin meridianen.
De Yang Wei Mai verbindt alle Yang meridianen.
Balans tussen binnen/buiten.
Balans tussen Ying qi en Wei qi.

Dai Mai is een horizontale meridiaan.
Verdeelt het lichaam in twee helften.
Harmoniseert boven en beneden.
In vergelijking tot een familie:
- vader: Chong Mai.
- moeder: Yin Wei Mai.
- echtgenoot: Du Mai.
- echtgenote: Yang Qiao Mai.
- zoon: Yang Wei Mai.

- dochter: Dai Mai.
- gastheer: Ren Mai.
- gast: Yin Qiao Mai.

De buitengewone organen reguleren de volgende structuren:

Du Mai – Ren Mai: achter en voor.

Chong Mai – Dai Mai: verticaal en horizontaal.

Yin Qiao Mai – Yang Qiao Mai: links/rechts.

Yin Wei Mai – Yang Wei Mai: binnen/buiten, yin/yang en Ying qi/Wei qi.

Externe oorzaken van ziekte.

Zes klimatologische factoren:

- wind: lente, lever.
- kou: winter, nieren.
- zomerhitte: zomer, hart.
- damp: zomer, milt.
- droogte: herfst, longen.
- vuur: zomer, hart.

De zes fases:

- Tai Yang (groter yang).
- Yang Ming (helder yang).
- Shao Yang (kleiner yang).
- Tai Yin (groter yin).
- Shao Yin (kleiner yin).
- Jue Yin (minimaal yin).

Kenmerken warmte ziekten:

- worden in eerste instantie allemaal veroorzaakt door wind hitte.
- koorts.
- komen binnen via neus en mond.
- kan snel omslaan in interne hitte.
- snelle veranderingen.
- eenmaal binnen gekomen, kan hitten yin snel beschadigen.

Wen Bing: de vier niveaus:

- wei qi.
- qi.
- ying qi.
- xue.

Pathogene factoren van buitenaf komen binnen via de huid, of via de neus en mond.

Ze vallen eerst de ruimte tussen huid en spieren aan.

Daarna kunnen ze naar binnen dringen.

Aversie tegen koude: de patiënt voelt zich plotseling koud, wil binnen blijven en bedekken.

Wei kan de spieren niet verwarmen.

De intensiteit van de aversie tegen koude is gelijk aan de intensiteit van de pathogene factor.

Aversie tegen koude betekent dat de pathogene factor nog aan de buitenzijde zit.

Als de aversie aanhoudt en de patiënt warm aanvoelt, is de pathogene factor binnen gedrongen.

Invasie van pathogene factor die nog aan de buitenzijde zit:

Aversie tegen kou, koorts.

Invasie van pathogene factor: directe invasie van koude in maag, darmen en baarmoeder.

Invasie van pathogene factor resulterend in obstructie in spieren en kanalen: BI syndroom (Painful Obstruction Syndrome).

Interne oorzaken van ziekte.

Interne emotionele oorzaken van ziekte:

- woede.
- vreugde.
- verdriet.
- zorgen.
- zwaarmoedigheid.
- angst.
- shock.

Interactie tussen lichaam en geest:

Emotionele overbelasting veroorzaakt een disharmonie in de interne organen.
Omgekeerd veroorzaakt dit emotionele disbalans.

De zeven emoties en de interne organen:

- woede: lever.
- vreugde: hart.
- verdriet: longen en hart.
- zorgen: longen en milt.
- zwaarmoedigheid: milt.
- angst: nieren.
- shock: hart.

Woede laat qi stijgen.

Vreugde remt qi.

Verdriet laat qi oplossen.

Zorgen laat qi in de knoop komen.

Zwaarmoedigheid laat qi in de knoop komen.

Angst laat qi dalen.

Shock laat qi 'verdwijnen'.

Alle emoties hebben invloed op het hart.

Alle emoties hebben de neiging om qi te laten stagneren.

Effect emotionele stress:

- qi stagnatie.
- bloed stagnatie.
- hitte.
- vuur.
- slijm.

Effect woede:

- beïnvloedt de lever.
- laat qi stijgen.
- hoofdpijn, duizeligheid, tinnitus, rood gezicht, stijve nek.
- het kan lever qi stagnatie, stijgende lever yang en lever vuur.
- kan ook invloed hebben op de maag, darmen of hart.

Effect vreugde:

- beïnvloedt het hart.
- vertraagt qi.
- hartkloppingen, overenthousiasme, slapeloosheid, rusteloosheid, rood puntje tong.
- plotselinge vreugde is verwant aan shock.

Effect verdriet:

- beïnvloedt longen en hart.
- laat qi oplossen.
- ademloos, moeheid, een gevoel van ongemak in de borst, depressief, huilen.
- het kan lever bloed (bij vrouwen) uitputten.

Effect zorgen:

- beïnvloedt longen en milt.
- het zorgt voor knopen in qi.
- ongemakkelijk gevoel in de borst, lichte ademnood, spanning in de schouders, droge hoest, zwakke stem, zuchten, bleek gelaat.
- slechte eetlust, moeheid, bleek gelaat.

Effect zwaarmoedigheid:

- beïnvloedt de milt.
- het zorgt voor knopen in qi.
- slechte eetlust, moeheid, bleek gelaat.

Effect angst:

- beïnvloedt de nieren.
- laat qi dalen.
- incontinentie / diaree.
- soms laat het qi stijgen met hartkloppingen, slapeloosheid, nachtelijk zweten, droge mond.

Effect shock:

- beïnvloedt het hart.
- laat qi 'verdwijnen'.
- hartkloppingen, ademloosheid, slapeloosheid, bewegende pols.

Verschillende oorzaken van ziekte.

Overwerk: jaren lang te veel werken zonder genoeg rust.
Het leidt tot yin zwakte, voor nier yin zwakte.
Buitensporig mentaal werk en concentratie verzwakt de milt.

Overmatige seksuele activiteit put de nier essentie uit.
Seksueel verlangen is afhankelijk van nier yang en Ming Men.

Slecht eten leidt tot qi en bloed zwakte.
Te veel eten verzwakt de milt en leidt tot damp en slijm.
Te veel koud eten verzwakt milt yang.
Te veel zoet en suiker veroorzaakt damp.
Te veel heet/scherp eten veroorzaakt hitte, vooral in maag en lever.
Te veel vet eten veroorzaakt damp en slijm.
Onregelmatig eten verzwakt maag yin.

Lichte trauma's veroorzaken qi stagnatie.
Zware trauma's veroorzaken bloed stagnatie.

Beta blokkers beïnvloeden de pols: maken hem langzaam en nogal diep.
Tranquillizers maken de pols traag en 'aarzelend'.
Antibiotica beïnvloedt de tong (rondjes).
Cannabis veroorzaakt een nier zwakte en een zwakke Zhi en het beïnvloedt hart bloed en Yi (intelligentie).
Cocaïne veroorzaakt de vorming van slijm vuur in het hart.
LSD beïnvloedt het hart door hart vuur te veroorzaken.
Ecstasy verzwakt de nieren en belemmert het hart.

Diagnose door observeren.

Elk apart, klein onderdeel van het lichaam reflecteert het hele lichaam:

Bv. het gezicht, het oor, de tong en lichaamsbotten.

Indeling gezicht:

- Voorhoofd: hart.
- Neus: milt.
- Kin: nieren.
- Rechterwang: longen.
- Linkerwang: lever.

De observatie van Shen (spirit):

- gelaat: glans / geen glans.
- ogen: glans, helder / geen glans, dof.
- mentaal: alert, helder / mat, depressief.
- ademhaling: gelijkmatig / moeizaam.

Hout type:

- groenig gelaat.
- klein hoofd.
- lang gezicht.
- brede schouders.
- rechte rug.
- pezig lichaam.
- smal.
- kleine handen en voeten.

Vuur type:

- rood gelaat.
- brede tanden.
- puntig, smal hoofd.
- ontwikkelde schouderspieren.
- krullend haar of weinig haar.
- kleine handen en voeten.
- vlotte loop.

Aarde type:

- gelig gelaat.
- rond gezicht.
- brede kaken.
- 'groot' hoofd.
- ontwikkelde schouders en rug.
- 'omvangrijke' buik.
- brede dijnen en grote kuitspieren.
- goed gebouwde spieren.

Metaal type:

- bleek gelaat.
- vierkant gezicht.
- klein hoofd.
- smalle schouders en rug.
- platte buik.
- sterke stem.

Water type:

- 'donker' gelaat.
- rimpelige huid.
- groot hoofd.
- brede kaken.
- smalle schouders.
- omvangrijke buik.
- lange ruggengraat.

Observatie lichaamsweefsels:

- pezen (lever).
- bloedvaten (hart).
- spieren (milt).
- huid (longen).
- botten (nieren).

Lichaamstekenen:

- grote, volle borst en middenrif: volte longen en/of maag.
- dikke dijbenen: milt tekort.
- dun lichaam: yin tekort.
- overgewicht: yang tekort (en slijm).

Houding en bewegingen:

- veel beweging: yang/vol/hitte.
- weinig beweging: yin/leeg/koude.
- snelle bewegingen, warmte gevoel: te veel yang.
- langzame bewegingen, koude gevoel: te weinig yang.
- kleine bewegingen en continue bewegen (benen): lege hitte nieren.
- huiveren: lever-wind (volle-wind).
- kleine huiveringen, tics: lever-wind (lege-wind).
- verlamming: interne wind.
- stijfheid: qi stagnatie, bloed stagnatie, interne wind.

Glans en vochtigheid van het gelaat:

- glans: spirit aanwezig.
- vochtigheid: maag qi aanwezig.

Of spirit en maag qi aanwezig zijn of niet, is niet afhankelijk van de gelaatskleur.

De vier uitingen van een normaal gelaat:

- glans.
- een subtiele, licht roodachtige kleur.
- een 'beheerste gesluisde' kleur.
- vochtig.

Pathologische kleuren:

Wit:

- mat wit: bloed leegte
- helder wit: yang leegte.
- blauwig wit: yang leegte met koude.

Geel:

- vaal geel: maag of milt leegte / bloed leegte.
- helder oranje/geel: damp hitte waarbij hitte overheerst.
- rokerig, mat geel: damp hitte waarbij damp overheerst.
- vervaagd, opgedroogd geel: hitte in maag/milt.
- mat lichtgeel: koude damp in maag/milt.
- grijs geel: langdurige damp.
- licht geel met rode punten: milt leegte en lever bloed stagnatie.
- helder en vochtig geel tussen de wenkbrauwen: maag qi herstellend na een ziekte die maag/milt beïnvloedde.
- vervaagde, opgedroogd geel tussen de wenkbrauwen: slechte prognose.

Rood:

- gehele gezicht rood: volle hitte.
- rode jukbeenderen: lege hitte.

Groen:

- groen: lever patronen, interne kou, pijn of interne wind.
- lichtgroene kleur onder de ogen: lever bloed stagnatie of tekort.
- groenige kleur op de kaken: lever qi stagnatie, lever bloed stagnatie, koude in de levermeridiaan of lever wind.
- groen gelaat met een rood tintje: 'minder' yang patroon.
- groen gelaat met rode ogen: lever vuur.
- gelig/groene kaken: slijm met opstijgend lever yang.
- groene kleur op de neus: qi stagnatie met pijn in de buikstreek.
- donker roodachtig groen gelaat: stagnerende lever qi veranderend naar hitte.
- gras groen gelaat: ineengestorte lever qi.

Blauw:

- donker blauwig onder de ogen: koude in lever meridiaan.
- wit blauwig: koude of chronische pijn.
- mat blauwig: ernstige hart yang leegte met bloed stagnatie.
- blauwig gelaat bij kinderen: lever wind.

Zwart:

Koude, pijn of nier ziekte, meestal nier yin tekort.

- zwart / vochtig: koude.
- zwart / 'opgedroogd', verbrand uitziend: hitte.

Gelaatskleuren types:

- 'drijvend': buitenzijde, mild, yang.
- diep: binnenzijde, ernstig, yin.
- duidelijk: yang, upright qi intact.
- 'verborgen': yin, upright qi uitgeput.
- dun: leegte.
- dik: volte.
- verspreid: nieuwe ziekte.
- geconcentreerd: oude ziekte.
- vochtig: goede prognose.
- droog: slechte prognose.

De ogen reflecteren de staat van Shen en Jing.

Ogen:

- mat/troebel: mentale verstoring, essenties van de vijf yin organen verzwakt, lange termijn en zware emotionele problemen.
- rode ooghoek: hart vuur.
- doffe witte ooghoeken: hitte.
- bleek/witte ooghoeken: bloed leegte.
- rood oogwit: long hitte.
- geel oogwit: damp hitte.
- het hele oog rood, pijnlijk, gezwollen: invasie van wind hitte of lever vuur.
- zwelling onder de ogen: nier leegte.
- grijze en verspreide punten (zoals wolken): letsel dat stagnatie van qi veroorzaakt.
- diep zwarte punten (zoals sesamzaadjes): letsel dat stagnatie van bloed veroorzaakt.
- zwarte punten omgeven door een grijs 'wolken' gebied: letsel van zowel qi als bloed.
- rode aders die duidelijk zichtbaar zijn en spiraalvormig zijn: pijn.

Neus:

- groene of blauwe punt van de neus: pijn in de buikstreek als gevolg van koude in de milt.
- gele punt: damp hitte in de milt.
- witte punt: bloed leegte.
- rode punt: hitte in longen en milt.
- grijze punt: verzwakte water beweging.
- groenige neusbrug: lever qi stagnatie.
- grijzige/donkere brug: lever bloed stagnatie.
- rode brug: lever vuur.
- gelijkmatig vochtig en glanzend: goede prognose.
- droge neus: hitte in de maag of dikke darm.
- droge en zwarte neus: toxische hitte.
- heldere waterige uitscheiding: koude patroon.
- dikke gele uitscheiding: hitte patroon.
- trillende neusvleugels met hoge koorts: extreme hitte in de longen.

Oren:

- witte oren: koude patroon.
- blauwige of donkere oren: pijn.
- droge, dorre, donkere oorlellen: uitputting nier qi (gewoonlijk nier yin).
- glanzende, vochtige oorlellen: goede prognose.
- droge, dorre oorlellen: slechte prognose.
- zwelling en pijn in het middenoor: hitte in 'Lesser Yang' meridianen.
- gezwollen oor: pathogene factor.
- dun oor: qi of bloed leegte.
- lange en volle oorlel: sterke constitutie.
- kleine oorlel: slechte constitutie.

Mond en lippen:

- licht rode, vochtige en glanzende lippen: normale, goede conditie van de milt.
- bleke lippen: yang of bloed leegte.
- rode droge lippen: hitte in maag en milt.
- blauwige/paarsige lippen: bloed stagnatie.
- mond altijd iets open: leegte patroon.
- ademen door de mond: long qi leegte.
- groenige kleur rondom de mond: lever bloed stagnatie of lever qi stagnatie.

De tanden staan onder invloed van de nieren.

Het tandvlees staat onder invloed van de maag.

Tanden en tandvlees:

- gezwollen en pijnlijk tandvlees: maag hitte.
- gezwollen, maar geen pijnlijk tandvlees: lege hitte in de maag.
- bleek tandvlees: bloed leegte.
- vochtige tanden: goede conditie van de nieren.
- droge tanden: nier yin leegte.
- heldere en erg droge tanden: hitte in 'helder' yang.
- droge en grijzige tanden: lege hitte als gevolg van nier yin leegte.

Keel:

- donkerrood: hitte (intern/extern).
- bleekrood: lege hitte.
- acute pijn, roodheid en zwellen van de keel: invasie van wind hitte.
- chronische pijn, roodheid en zwellen van de keel: maag hitte.
- chronische rauwe, droge keel (niet gezwollen of rood): long/nier yin leegte met lege hitte.
- bleek rode keel: lege hitte long/nier meridianen.
- erosie, zwellen, gelig rood: volle hitte in maag en darmen.
- chronische erosie dat komt en gaat: lege hitte.
- chronische droogheid en erosie met grijzige zweren: ernstig yin tekort.
- chronische erosie met zweren met harde randen: bloed stagnatie met slijm hitte.

Keelamandelen:

- gezwollen, maar wel met een normale kleur: vasthouden van damp of slijm tegen een achtergrond van qi leegte.
- chronisch rood en gezwollen: hitte of toxische hitte, vaak in de maag en/of dikke darm meridiaan.
- acute roodheid en zwelling: invasie van wind hitte met begeleidende toxische hitte.
- chronische roodheid en zwelling die komt en gaat: of chronische hitte in de maag en/of dikke darm meridiaan of lege hitte in de long meridiaan.
- acute rode en gezwollen amandelen met afscheiding: invasie van wind hitte, verergerd door toxische hitte in de maag en/of de dikke darm meridiaan.
- grijsig: acuut stadium van ziekte van Pfeiffer.

Zwelling gewrichten ledematen:

- 'dampness painful obstruction syndrome' (BI)
- damp hitte: gewrichten zijn rood en heet bij aanraken.
- 'dampness painful obstruction syndrome' (BI) tegen een achtergrond van lever bloed leegte.

Water oedeem: yang leegte, met kuiltjes in de huid.

Qi oedeem: qi stagnatie of damp, geen kuiltjes in de huid.

Oedeem in de ledematen:

- oedeem met kuiltjes in de handen: long yang leegte.
- oedeem met kuiltjes in de voeten: nier yang leegte.
- oedeem met kuiltjes in de ledematen: milt yang leegte.
- oedeem zonder kuiltjes in de ledematen: damp.
- oedeem zonder kuiltjes in de ledematen: qi stagnatie.
- acute oedeem van de handen en het gezicht: invasie in de longen door wind-water.

Zwakke ledematen:

- long hitte verzwakt de lichaamsvloeistoffen (acuut).
- damp hitte in maag en milt.
- maag en milt leegte.
- nier yin leegte.

Stijfheid van de ledematen:

- invasie van externe wind (acuut).
- stijgend lever yang.
- lever wind (bij ouderen).
- BI syndroom met damp en slijm: stijfheid is vaak vergezeld door zwelling en pijn in de gewrichten.
- slijm met interne wind in de meridianen: stijfheid gewrichten (bij ouderen).
- bloed stagnatie: stijfheid vergezeld door pijn in gewrichten en spieren, dat 's nachts erger wordt.
- lever en nier yin leegte.
- milt en nier yang leegte.

Verlamming ledematen:

- maag en milt leegte.
- qi en bloed leegte.
- lever en nier yin leegte.
- damp in de spieren.
- bloed stagnatie.
- slijm en interne wind in de meridianen.

Samentrekken van de ledematen:

- acuut: invasie van wind.
- damp in de spieren.
- hitte die vloeistoffen in de spieren schaadt.
- lever bloed of lever yin leegte.

Beven / spasmen van de ledematen:

- beven van de hand: lever wind.
- beven van de ledematen bij ouderen: lever wind en slijm beïnvloeden de meridianen en pezen.
- stijgend lever yang.
- fijn beven bij vrouwen: lever wind als gevolg van lever bloed leegte.
- fijn beven van de ledematen: qi en bloed leegte.
- spasmen en beven bij 'febrile' ziekte: lever wind of lege wind als gevolg van yin leegte.

Duimmuis:

- Blauwige aderen: koude in de maag.
- Blauwige en korte aderen: leegte.
- Rode aderen: hitte in de maag.
- Paarse aderen: bloedstagnatie in de maag.

Huid:

- droge huid: lever bloed leegte.
- jeukende huid: wind.
- oedeem met kuiltjes: nier yang leegte.
- helder gele huid: yang als gevolg van damp hitte.
- mat gele huid: yin als gevolg van damp koude.
- rode adertjes: hitte in bloed.
- paarse adertjes: bloed stagnatie.
- groene adertjes: pijn.
- blauwe adertjes: koude in bloed.
- 'papules': hitte in longen/maag.
- blaasjes: damp.
- huidvlek: bloed niveau disbalans (rood: hitte, paars: bloed stagnatie, blauwig: koude in bloed).

De kleur van de tong geeft de conditie van bloed, voedende qi en yin organen weer.
Het geeft hitte/koude en yin/yang weer.

De vorm van de tong geeft de conditie van bloed en voedende qi weer.
Het geeft volte/leegte weer.

Het beslag geeft de conditie van de yang organen weer.
Het geeft hitte/kou en volte/leegte weer.

De vochtigheid geeft de conditie van de lichaamsvloeistoffen weer.

Vijf pathologische kleuren van de tong:

Bleke tong:

- bleek en vochtig: yang leegte.
- bleek en droog: bloed leegte.
- bleke zijkanten: lever bloed leegte.
- oranje zijkanten: ernstige lever bloed leegte.

Rode tong:

- rood: hitte.
- rood met beslag: volle hitte.
- rood zonder beslag: lege hitte.
- rode punt: hart vuur of hart lege hitte.
- rode zijkanten met beslag: lever vuur of galblaas hitte.
- rode zijkanten zonder beslag: lever yin leegte met lege hitte.
- rood centrum: hitte of lege hitte in de maag.
- rode stippen op de punt: hart vuur.
- rode stippen op de zijkanten: lever vuur.
- rode stippen op de wortel/oorsprong: hitte in de onderste verwarmers.
- rode stippen op of in de buurt van het centrum: maag hitte.

Paarse tong: altijd bloedstagnatie.

- rood/paars: bloed stagnatie als gevolg van hitte.
- blauw/paars: bloed stagnatie als gevolg van koude.
- rood/paarse zijkanten: lever bloed stagnatie.
- blauw/paarse zijkanten bij een vrouw: bloed stagnatie in de baarmoeder.
- paars in het centrum: bloed stagnatie in de maag.

Vorm tong:

- dun: bloed (bleek zonder beslag) of yin (rood zonder beslag) leegte.
- gezwollen: damp of slijm.
- gedeeltelijk gezwollen: hitte.
- gezwollen, rode punt: ernstig hart vuur.
- gezwollen, rode zijkanten: lever vuur.
- gezwollen zijkanten op een bleke tong: milt leegte.
- gezwollen 'long'gebied: slijm in de longen.
- stijf: interne wind of bloed stagnatie.
- slap: lichaamsvloeistoffen tekort.
- lang: hitte.
- kort: ernstige yang (bleek zonder beslag) of yin (rood zonder beslag) leegte.
- crack: volle hitte of yin leegte.
- trillend: milt leegte.
- afwijkende vorm: interne wind.
- tandafdrukken: milt qi leegte.

Tong beslag: geeft de conditie weer van de yang organen en in het bijzonder de maag.

- hitte/kou en vol/leeg.
- dun wit beslag: normaal.
- dik beslag: pathogene factor.
- beslag zonder oorsprong: maag qi leegte.
- gedeeltelijk ontbreken van beslag: maag yin leegte.
- totale afwezigheid van beslag (rode tong): maag/nier yin leegte met valse hitte.
- wit beslag: koude.
- geel beslag: volle hitte.
- grijs en zwart beslag: extreme koude (nat) of extreme hitte (droog).

Vochtigheid van de tong: geeft de conditie van de lichaamsvloeistoffen weer.

- een normale tong is vochtig.
- te nat: yang leegte, damp.
- te droog: hitte of yin leegte.
- plakkerig/glibberig: damp/slijm.

Diagnose door horen en ruiken.

Stem:

- hard: volte.
- zwak: leegte.
- tegenzin om te praten: koude of long qi leegte.
- veel praten: hitte.
- schreeuwend: disbalans lever.
- lachend: disbalans hart.
- zingend: disbalans milt.
- huilerig: disbalans longen.
- kermend: disbalans nieren.
- plotseling verlies van stem: invasie van wind hitte.
- geleidelijk verlies van stem: long qi of long yin leegte.

Ademen:

- luid: volte.
- zwak: leegte.

Hoesten:

- hard: volte.
- zacht: leegte.

Een droge hoest: long yin leegte.

Overgeven:

- met veel geluid: volte, vaak met hitte (vaak maag hitte).
- met weinig geluid: leegte (vaak maag leegte en koude).

Hik:

- met veel geluid: volte (vaak lever qi die de maag aanvalt).
- met weinig geluid: leegte (vaak maag qi of maag yin leegte).

Borborygmi:

- met veel geluid: volte.
- met weinig geluid: leegte.

Zuchten:

- gewoonlijk qi stagnatie in de lever of longen.
- zacht zuchten: mogelijk milt en hart leegte, ontstaan door verdriet of zwaarmoedigheid.

Boeren:

- hard: volte, maag hitte of lever qi die de maag aanvalt.
- zacht: leegte, mogelijk maag qi leegte of maag qi leegte en koude.

Geur adem:

- sterk, vol: maag hitte of vasthouden van voedsel.
- zoet: vasthouden van voedsel, opeenhoping (bij kinderen).
- stinkend/scherp: damp hitte in maag en milt.
- rot: damp hitte in dikke darm.

Diagnose door ondervraging.

De twee aspecten van ondervragen:

- algemeen: vragen over levensstijl, werk, emoties ect.
- specifiek: vragen over klinische manifestaties.

De tien vragen volgens Zhang Jing Yue:

- aversie tegen koude of warmte.
- zweten.
- hoofd en lichaam.
- ontlasting en urine.
- eten en drinken.
- borst en buik.
- doofheid.
- dorst.
- vroegere ziekten.
- oorzaken van ziekten.

De meest gebruikte, moderne, versie van de tien vragen:

- aversie tegen koude of warmte.
- zweten.
- hoofd en lichaam.
- borst en buik.
- eten en drinken.
- ontlasting en urine.
- slapen.
- horen en tinnitus.
- dorst en drinken.
- pijn.

De twee extra vragen hebben betrekking op: symptomen bij vrouwen en bij kinderen.

De 16 vragen:

- pijn.
- eten en smaak.
- ontlasting en urine.
- dorst en drinken.
- energie niveau.
- hoofd, gezicht en lichaam.
- borst en buik.
- ledematen.
- slapen.
- zweten.
- oren en ogen.
- gevoel van koude of warmte.
- emotionele symptomen.
- seksuele symptomen.
- vrouwelijke symptomen.
- kindersymptomen.

Pijn kan als volte oorzaak hebben:

- invasie van externe pathogene factor.
- interne kou of hitte.
- stagnatie van qi of bloed.
- vasthouden van voedsel.
- obstructie door slijm.

Pijn kan als leegte oorzaak hebben:

- leegte qi of bloed.
- consumptie van lichaamsvloeistoffen door yin leegte.

Oorzaken van pijn:

- qi stagnatie: strakheid, 'opgeblazen' gevoel, geen specifieke locatie, komt en gaat.
- lever yang stijgend: chronische hoofdpijn met een kloppende pijn.
- bloed stagnatie: ernstige, vervelende of kloppende pijn, met een specifieke locatie.
- kou (vol / leeg): kramp, spastische pijn die verergert door kou en verbeterd door warmte.
- damp hitte: brandende pijn met een vol en zwaar gevoel.
- externe wind: hoofdpijn aan de achterzijde en stijfheid.
- externe damp: pijn in de gewrichten of 'epigastrium'.
- retentie van voedsel: intense pijn met een volte gevoel (meer bij kinderen).
- slijm: veroorzaakt gewoonlijk geen pijn, maar kan dit wel veroorzaken in de gewrichten (reuma).

Voedsel:

- als de conditie verbetert door eten: leegte.
- als de conditie verergert door eten: volte.
- gebrek aan eetlust: milt qi leegte.
- excessieve honger: maag hitte.
- gevoel van volte: damp of retentie van voedsel.
- gevoel van strakheid: qi stagnatie.
- scherpe pijn: bloed stagnatie.
- gevoel van zwaarte: damp.
- voorkeur voor warme dranken: koude patroon.
- voorkeur voor koude dranken: warmte patroon.

Smaak:

- bittere smaak (constant): volle hitte in de lever.
- bittere smaak (in de morgen, slapeloosheid): volle hitte in het hart.
- zoete smaak: milt leegte of damp hitte.
- zure smaak: retentie van voedsel of de lever die de maag aanvalt.
- zoute smaak: nier yin leegte.
- scherpe smaak: long hitte.
- gebrek aan smaak: milt en maag leegte.

Overgeven:

- zuur: invasie van de maag door de lever.
- bitter: lever en/of galblaas hitte.
- helder waterig: koude in maag.
- vlak na het eten: hitte in maag.
- plotseling met veel geluid: vol.
- langzaam met weinig geluid: leeg.

Constipatie:

- Verergering na een darmbeweging: leegte.
- verlichting na een darmbeweging: volte.
- acute constipatie met dorst en droog, geel beslag: hitte in maag en darmen.
- constipatie bij ouderen of vrouwen na een bevalling: bloed leegte.
- constipatie met kleine, droge stukjes ontlasting: lever qi stagnatie, hitte in de darmen.
- moeilijkheden met de darmbeweging (geen droge ontlasting): lever qi stagnatie.
- constipatie met buikpijn: volle of lege koude.
- constipatie met droge ontlasting, een droge mond, verlangen naar drinken in kleine slokjes: yin leegte, meestal nier/maag.
- afwisseling van constipatie en diaree: stagnerende lever qi die de maag aanvalt.

Losse ontlasting / diaree:

- chronisch: milt en/of nier yang leegte.
- chronische diaree elke dag in de ochtend: nier yang leegte.
- losse ontlasting met onverteerde voedselresten: milt qi leegte.
- ontlasting (niet los of hooguit iets los), maar erg vaak en moeilijk op te houden: central qi leegte met dalende milt qi.
- diaree met buikpijn en volheid, onverteerde voedselresten: interne koude in de darmen.
- zwarte of erg donkere ontlasting: stagnatie van bloed.
- diaree met slijm: damp in de darmen.
- diaree met slijm en bloed (bloed eerst, helderrood, spuit in alle richtingen: damp hitte in de darmen.
- eerst bloed (troebel), en de anus voelt zwaar en pijnlijk: hitte in het bloed.
- eerst ontlasting en dan waterig bloed: milt qi leegte (niet in staat bloed vast te houden).
- diaree met pijn: lever invloed of hitte.
- brandend gevoel in de anus tijdens (stinkende) ontlasting: hitte.
- geurloos: koude.
- borborygmi met losse ontlasting: milt leegte.
- borborygmi met buikpijn, geen losse ontlasting: stagnerende lever qi.
- opgeblazen gevoel/gas in de darmen: stagnerende lever qi.
- opgeblazen gevoel/gas in de darmen met stinkende ontlasting: damp hitte in de milt of hitte in de darmen.
- opgeblazen gevoel/gas in de darmen zonder geur: interne koude door milt yang leegte.

Urine:

Functie:

- incontinentie: nier leegte.
- vasthouden van urine: damp in de blaas, long qi leegte.
- moeilijkheden met urineren: damp in de blaas of nier leegte (meestal bij ouderen).

Pijn:

- pijn voor het urineren: qi stagnatie in de onderste warmer.
- pijn tijdens het urineren: damp hitte in de blaas.
- pijn na het urineren: qi leegte.

Kleur:

- licht: koude, meestal blaas en nieren.
- donker: hitte.
- troebel: damp in de blaas.
- overvloedige, heldere en lichte urine tijdens een externe invasie van wind koude of wind hitte: de pathogene factor is nog niet doorgedrongen tot het interne.
- donkere urine tijdens een externe invasie van wind koude of wind hitte: de pathogene factor is doorgedrongen tot het interne.

Hoeveelheid:

- vaak en overvloedig urineren: nier yang leegte.
- vaak en weinig urineren: qi leegte.
- donker en weinig urineren: nier yin leegte.

Dorst en drinken:

- dorst, verlangen naar grote hoeveelheden koud water drinken: volle hitte.
- dorst, verlangen naar kleine slokjes: maag/nier yin leegte.
- afwezigheid van dorst: koude, meestal maag of milt.
- dorst, maar geen verlangen om te drinken: damp hitte.
- verlangen naar koude dranken: hitte.
- verlangen naar warme dranken: koude.

Moeheid:

- chronisch, verlangen om te liggen, slechte eetlust, losse ontlasting: milt qi leegte.
- bovenstaand met koude symptomen: milt yang leegte.
- chronisch, zwakke stem, neiging tot kou vatten: long qi leegte.
- bovenstaand met koude symptomen: long yang leegte.
- chronisch, rugpijn, uitputting, koude gevoel, depressie, vaak urineren: nier yang leegte.
- chronisch, lichtelijk depressief, duizeligheid, geringe perioden: lever bloed leegte.
- chronisch, bezorgdheid, slapeloosheid, 's nachts een droge mond, tong zonder beslag: nier yin leegte.
- chronisch, gevoel van zwaarte in het lichaam, duf: vasthouden van damp.
- chronisch, benauwd gevoel in de borst, duizeligheid, duf: vasthouden van slijm.
- chronisch, bezorgdheid, gespannenheid, 'draad'pols: lever qi stagnatie.
- korte termijn vermoeidheid, wisselend koud en warm, geïrriteerd, eenzijdig tong beslag, draad pols: kleiner yang.

Hoofdpijn:

- plotseling, van korte duur: hoofdpijn als gevolg van een externe aanval van wind koude.
- langdurig, in aanvallen: intern.
- overdag: qi of yang leegte.
- avond: bloed of yin leegte.
- 's nachts: bloed stagnatie.
- achterkant van de nek: groter yang kanaal (externe invasie van wind koude, of interne nier leegte).
- voorhoofd: helder yang kanaal (maag hitte of bloed leegte).
- slapen / zijkanten van het hoofd: kleiner yang kanalen (externe wind in de kleiner yang, of intern stijgend lever- en galblaas vuur).
- kruin: 'terminal yin' kanalen (meestal lever bloed leegte).
- gehele hoofd: externe invasie van wind koude.
- zwaar gevoel: damp of slijm.
- pijn in het hoofd (pijn doen van de hersenen): nier leegte.
- kloppend: stijgend lever vuur.
- 'boring' (als een nagel in een klein punt): bloed stagnatie.
- duf, zwaar: damp.
- duf, zwaar, duizeligheid: slijm.
- aversie tegen wind of koude: extern.
- verergering door koude: koude patroon.
- verergering door warmte: hitte patroon.
- verergering door 'afmatten/vermoeien', verbetering door rust: qi leegte.
- verergering door emotionele spanning: stijgend lever yang.
- verergering door seksuele activiteit: nier leegte.

Duizeligheid:

- ernstige duizelingen waarbij alles lijkt te draaien en het evenwicht niet bewaard blijft: interne wind.
- duizeligheid met kloppende hoofdpijn: stijgend lever yang.
- duizeligheid, zwaarte gevoel en duf in het hoofd: slijm die in het hoofd blokkeert.
- licht duizelig die verergert door moeheid: bloed leegte.
- plotseling: volte.
- geleidelijk: leegte.

Een gevoel van hitte in het gezicht met koude symptomen in het algemeen bij vrouwen kan veroorzaakt worden door:

- gelijktijdig nier yin en nier yang leegte.
- bloed leegte met lege hitte.
- disharmonie van Chong Mai.
- yin vuur.

Pijn in het gezicht:

- invasie wind hitte: plotseling, erge pijn aan de kaken of jukbeenderen, gevoel van hitte in het gezicht, gezicht voelt heet aan, hoofdpijn, zere keel, aversie tegen koude, koorts.
- invasie wind koude: acuut, krampachtige pijn aan kaken en jukbeenderen, niezen, aversie tegen koude, rug handen voelen heet aan, lopende neus.
- damp hitte: erge pijn in de kaken en aan het voorhoofd, rode wangen, vette huid, plakkerig geel / groene uitscheiding neus, plakkerig geel tongbeslag.
- lever vuur: pijn aan de kaken en voorhoofd, rode wangen, dorst, bittere smaak, rode tong met rode zijkanten, hardere, snellere pols.
- qi leegte en bloed stagnatie: intense, vaak eenzijdige, pijn aan de kaken, vervelend en langdurend, donker gelaat, paarse tong.
- hersenzenuw / zenuwsteunweefsel: lever vuur met lever en nier yin leegte.

Bloedend tandvlees:

- milt qi leegte die het bloed niet vast houdt: bloedend tandvlees, vermoeidheid, slechte eetlust, losse ontlasting.
- maag volle hitte : ontstoken, bloedend tandvlees, gevoel van hitte, dorst.
- maag lege hitte: bloedend tandvlees, droge mond, verlangen naar drinken in kleine slokjes.
- nier yin leegte met lege hitte: bloedend tandvlees, duizeligheid, tinnitus, nachtelijk zweten, rode jukbeenderen.

Mond zweren:

- vol: zweren die zeer frequent aanwezig zijn of die er bijna permanent zijn.
- leeg: zweren die komen en gaan.
- maag volle hitte: erg pijnlijk, rood omrande zweren op het tandvlees.
- maag lege hitte: bleek omrande zweren op het tandvlees.
- hart vuur of hart lege hitte: zweren op het puntje van de tong.
- maag hitte: zweren aan de binnenzijde van de kaken.
- disharmonie van Directing vessel: zweren tijdens de zwangerschap.
- nier yin leegte of yuan qi leegte: bleek omrande zweren die verergeren bij overwerk.

Lichaamspijn en stijfheid:

Pijn in het hele lichaam:

- plotseling, met aversie tegen koude, koorts: externe koude invasie.
- overal pijn met moeheid: qi bloed leegte.
- doffe pijn bij vrouwen na bevalling: bloed leegte.
- ernstige pijn bij vrouwen na bevalling: bloed stagnatie.
- pijn in armen en schouders alleen bij lopen: lever qi stagnatie.
- pijn in alle spieren, speciaal in de ledematen, met een gevoel van zwaarte: damp die in de spieren blokkeert.

Pijn in gewrichten:

- verplaatsend van gewricht naar gewricht: wind.
- gefixeerd en erg pijnlijk: koude.
- gefixeerd, met zwelling en stijfheid: damp.
- zwelling en roodheid van de gewrichten: damp hitte.
- ernstige kloppende pijn met starheid/onbuigzaamheid: bloed stagnatie.

Rugpijn:

- continu, dof, beter door rust: nier leegte.
- recent, ernstig, met stijfheid: verstuing van de rug die bloedstagnatie veroorzaakt.
- ernstige pijn, verergerd door koude en damp, verbeterd door het toevoegen van warmte: invasie van externe kou en damp in de rug meridianen.
- boring pijn, onmogelijk om de middel te draaien: bloed stagnatie.
- pijn in de rug die uitbreidt naar de schouders: externe invasie van wind.

Stijfheid:

- stijfheid van armen en benen of alleen de handen en voeten aan beide zijden: bloed leegte.
- stijfheid van vingers, elleboog en arm aan een kant (speciaal met eerste drie vingers): interne wind en slijm (dit kan een indicatie zijn voor een mogelijke, aanstaande aanval van wind).

Borst en buik:

Borst:

- stekende pijn: bloed stagnatie in het hart.
- pijn vergezeld van hoesten met overvloedig geel slijm: long hitte.
- gevoel van benauwdheid: slijm in longen, ernstige lever qi stagnatie.

Hypochondrium:

- gevoel van spanning: lever qi stagnatie.
- stekende pijn: lever bloed stagnatie.

Epigastrium:

- doffe pijn die verbetert door eten: leegte.
- ernstige pijn die verslechtert door eten: volte.
- hevige pijn: volle patronen (voedsel retentie in de maag, maag hitte, damp hitte in de maag, vuur, slijm vuur in de maag, bloed stagnatie in de maag, lever qi die de maag aanvult.
- doffe pijn: maag qi leegte, lege koude in de maag.
- volte gevoel: damp.
- gering gevoel van volte: milt qi leegte.
- gevoel van spanning: lever qi stagnatie.

Abdomen:

- pijn in de onderbuik: interne kou, lever qi of lever bloed stagnatie, damp hitte, bloed stagnatie in de darmen of uterus.
- pijn die verbetert door darm bewegingen: volte.
- pijn die verergerd door darm bewegingen: leegte.

Hypogastrium:

- damp hitte in de blaas, lever vuur dat richting blaas gaat (naar beneden!).

Zwakheid, stijfheid of tintelen van de ledematen:

- zwakheid: maag qi leegte, algemene qi en bloed leegte, nier yang leegte.
- meer tintelen dan stijfheid, speciaal bij vrouwen: bloed leegte.
- meer stijfheid, vaak eenzijdig, speciaal bij ouderen: wind.
- stijfheid met een gevoel van zwaarte: slijm.
- stijfheid met zwellings, speciaal in de benen: damp of damp hitte.
- stijfheid met pijn: qi of bloed stagnatie.

Algemene pijn in de gewrichten:

- pijn die zicht verplaatst van gewricht naar gewricht: wind.
- ernstige pijn in een gewricht: koude.
- doffe pijn met zwelling en zwaarte: damp.
- pijn met roodheid, zwelling en een zwaarte gevoel: damp hitte.

Moeilijkheden met lopen:

- in de begin fase: maag en milt qi leegte.
- atrofie: lever en nier yin leegte, of milt en nier yang leegte.

Koude handen:

- koude handen verbeterd door warmte: yang leegte.
- koude handen met hartkloppingen en duizeligheid: hart bloed leegte.
- koude vingers en tenen: lever qi stagnatie.

Moeilijkheden met in slaap vallen indiceren in het algemeen een bloed of yin leegte, wakker worden in de nacht indiceert in het algemeen een yin leegte met lege hitte.

Slapeloosheid:

- erg onrustige slaap met een gevoel van hitte, actief / onrustig dromen: vol, lever patronen veroorzaken meer ernstige onrust dan hart patronen.
- niet in kunnen slapen of doorslapen maar zonder bovenstaande symptomen: leegte.
- moeilijk in slaap vallen: bloed leegte van hart, milt of longen.
- vaak wakker worden gedurende de nacht: yin leegte, mogelijk van het hart, lever of nieren.
- slapeloosheid met ongerustheid, door dromen gestoorde slaap en andere symptomen van qi en bloed leegte: bloed leegte van het hart en milt.
- slapeloosheid met moeilijkheden om in te slapen, duizeligheid, wazig zien: lever bloed leegte.
- slapeloosheid, vaak wakker worden gedurende de nacht met excessief dromen dat samen gaat met nachtelijk zweten en hartkloppingen: hart- en nier yin leegte met lege hitte.
- door dromen verstoorde slaap: lever vuur of hart vuur.
- onrustige slaap met excessief dromen: retentie van voedsel.
- vroeg in de ochtend wakker worden en niet meer in slaap kunnen vallen: galblaas leegte.

Sloomheid:

- slaperig na het eten: milt qi leegte.
- sloomheid en zwaarte gevoel in het lichaam: retentie van damp.
- sloomheid, zwaarte gevoel in het lichaam en duizelig: slijm.
- extreme sloomheid en vermoeidheid met een gevoel van koude: nier yang leegte.
- sloomheid / verdoofd met externe hitte symptomen: invasie hitte in het pericardium.
- sloomheid / verdoofd, gerammel in de keel, een glibberige pols en een plakkerig tongbeslag: slijm dat de geest vertroebeld.

Zweten:

- alleen op het hoofd: hitte in de maag of damp hitte.
- olieachtig zweet op het voorhoofd: ineengeklapte yang.
- alleen op de armen en benen: maag en milt leegte.
- alleen op de handen: long qi of hart qi leegte.
- op het hele lichaam: long qi leegte.
- op de handpalmen, voetzolen en borst: yin leegte (vijf palmen zweet).
- overdag: yang leegte.
- 's nachts: yin leegte (in sommige gevallen is damp hitte de oorzaak).
- overvloedig koud zweet gedurende een hevige ziekte: ineen geklapte yang.
- olieachtig zweet op het voorhoofd, zoals parels, niet vloeiend: ineen geklapte yang, gevaar van komende dood.
- olieachtig: ernstige yang leegte.
- geel: damp hitte.

Oren:

Tinnitus:

- plotseling: volte, meestal lever vuur, stijgend lever yang of lever wind.
- geleidelijk: leegte, meestal nier leegte.
- verergering door met de hand op het oor te duwen: volte.
- verbetering door met de hand op het oor te duwen: leegte.
- luid, hoge toon, als een fluit: lever yang, lever vuur, stijgende lever wind.
- lage toon, als ruisend water: nier leegte.

Doofheid:

- plotseling: volte, meestal lever vuur, stijgend lever yang of lever wind.
- geleidelijk: leegte, meestal leegte nieren, hart bloed, qi van de bovenste warmer of yang qi.

Ogen:

- pijn als een naald, roodheid van het oog met hoofdpijn: toxische hitte in de hart meridiaan.
- pijn, zwelling en roodheid: invasie in de oogmeridianen door externe wind hitte of intern lever vuur.
- gevoel van druk: nier yin leegte.
- wazig zicht en drijvers: lever bloed, lever yin of nier yin leegte.
- photophobia: lever bloed leegte of stijgend lever vuur.
- droge ogen: lever / nier yin leegte.

Klinische manifestaties van volle koude en lege koude:

Volle koude:

- intens gevoel van koude en rillingen.
- lichaam voelt koud en relatief hard bij aanraken.
- pijn.
- volle pols.
- plotseling.

Lege koude:

- licht, vasthoudend gevoel van koude of tendens om koud te voelen.
- lichaam voelt licht koud aan bij aanraken.
- geen pijn.
- zwakke pols.
- langzaam, geleidelijk.

Gevoel van koude / hitte – interne condities:

Gevoel van koude / koude ledematen:

- volle koude in maag: ledematen en epigastrium voelen koud aan.
- volle koude in darmen: benen en onderbuik zijn koud.
- volle koude in uterus: onderbuik voelt koud.
- hart yang en/of long yang leegte: koude, zweterige handen.
- milt yang / maag yang leegte: koude ledematen en buik.
- nier yang leegte: koude benen, knieën, voeten en rug.
- qi stagnatie: koude handen en voeten, speciaal de vingers.
- hart bloed leegte: koude handen en borst.
- lever bloed leegte: koude voeten.

Gevoel van hitte:

- gevoel van hitte in de middag/avond: lege hitte.
- lage koorts die erger wordt in de avond of alleen voordoet in de middag: yin leegte.
- constant lage temperatuur: damp hitte.
- koorts midden in de nacht: bij volwassenen yin leegte, bij kinderen retentie van voedsel.

Gevoel van koude / hitte – externe condities:

- aversie tegen koude, 'koorts': invasie van wind koude of wind hitte.
- gelijktijdig aversie tegen koude / 'koorts': wind koude in het groter yang stage (zes stages) of Wei qi niveau (vier niveaus).
- gevoel van hitte tijdens ziekte of externe oorsprong, met het lichaam objectief 'emanating' hitte: de pathogene factor heeft het interne bereikt.
- afwisselend gevoel van koude en subjectief gevoel van hitte: de pathogene factor in het kleine yang niveau of het galblaas hitte niveau.

Beweging van de etherische ziel:

Gebrek aan beweging van de etherische ziel:

- lever qi stagnatie.
- lever bloed en lever qi leegte.
- milt en nier leegte.

Excessieve beweging van de etherische ziel:

- vuur.
- slijm vuur.
- lever bloed en/of lever yin leegte.

Depressie:

Volte:

- lever qi stagnatie: depressie, humeurig, geïrriteerd.
- stagnerende lever qi die in hitte verandert: depressie, geïrriteerd, rode tong.
- lever qi stagnatie met qi slijm: depressie, humeurigheid, brok in de keel.
- slijm vuur dat de geest teistert: depressie, angst, spanning, exoratie van slijm, gezwollen tong.
- hart bloed stagnatie: depressie, spanning, paarse tong.
- galblaas hitte: depressie, geïrriteerd, bittere smaak, hypochondrial volheid.
- diafragma hitte: depressie, angst, gevoel van benauwdheid in de borst als gevolg van een invasie van wind hitte.

Leegte:

- milt en hart bloed leegte: depressie, slapeloosheid, hartkloppingen, moeheid.
- hart yang leegte: depressie, hartkloppingen, koude handen.
- lever bloed leegte: depressie, gebrek aan richting, verdriet.
- nier en hart yin leegte met hart lege hitte: depressie, angst, nachtelijk zweten, hartkloppingen, rode tong zonder beslag.
- nier yang leegte: depressie, gebrek aan motivatie, gebrek aan wilskracht, koude gevoel, vaak urineren.

Angst patronen:

Leeg:

- bloed leegte.
- yin leegte.

Vol:

- hitte.

Vol/leeg:

- yin leegte met lege hitte.

Vrees/Angst:

Leeg:

- hart bloed leegte: milde angst, slapeloosheid, hartkloppingen.
- hart yin leegte: angst die 's avonds erger wordt, hartkloppingen, 's nachts zweten.
- lever bloed leegte: milde angst, depressie, slapeloosheid.
- lever yin leegte: milde angst, depressie, slapeloosheid, tong zonder beslag.
- nier yin leegte: angst die 's avonds erger wordt, gebrek aan wilskracht, duizeligheid, tinnitus.
- hart en galblaas qi leegte: milde angst, slapeloosheid, timide.

Vol:

- hart vuur: hevige angst, hartkloppingen, rode tong met beslag.
- hart bloed stagnatie: hevige angst, hartkloppingen, paarse tong.
- slijm vuur die de geest lastig valt: hevige angst, manisch gedrag, gezwollen tong.
- lever qi stagnatie: angst, depressie, geïrriteerd, hypochondriale spanning.
- lever vuur: hevige angst, hoofdpijn, dorst, rode tong, draad pols.
- lever yang stijgend: angst, hoofdpijn, duizeligheid.
- rebellerende qi in de Penetrating Vessel: angst, paniekgevoel, gevoel van een dichtgeknepen keel, hartkloppingen, strakheid in de borst, volte in de buik, krachtige pols.
- diafragma hitte: angst en een volgepropt gevoel in de regio onder het hart als gevolg van een invasie van wind hitte.

Vol / leeg:

- nier en hart yin leegte met hart lege hitte: angst die 's avonds erger is, duizeligheid, tinnitus, hartkloppingen.
- hart yin leegte met lege hitte: angst die 's avonds erger is, hartkloppingen, rode tong zonder beslag.

Irritatie:

- qi stagnatie.
- bloed stagnatie.
- stijgend lever yang.
- bloed leegte.
- yin leegte (met of zonder lege hitte).
- hitte (inclusief damp hitte).
- lege hitte.

Bezorgdheid/overdenken:

- hart en milt qi leegte: zorgen, lichtelijk obsessief denken, lichte depressie, overdenken, bleke tong, lege pols.
- long qi leegte: zorgen, depressie, bleke tong en lege pols.
- long qi stagnatie: zorgen, lichte irritatie, depressie, brok in de keel, lichtelijk rode randen aan de zijkanten in het longgebied, pols erg lichtelijk strak aan de rechter zijde vooraan.
- hart bloed leegte: zorgen, depressie, bleke en dunne tong, kloppend of fijne pols.
- hart yin leegte: zorgen, slapeloosheid, door dromen gestoorde slaap, slecht geheugen, angst, neiging tot schrikken, mentale onrust, ongemakkelijk gevoel, gevoel van hitte en vervelend, drijvende lege pols, speciaal aan de linker voor zijde.
- hart yin leegte met lege hitte: zorgen speciaal in de avond, angst, neiging tot schrikken, mentale onrust, ongemakkelijkheid, gevoel van hitte, vervelend, rode tong, roder aan de punt, geen beslag, drijvende lege en snelle pols.

Verdriet:

- long en hart qi leegte: verdriet, huilen, depressie, bleke tong, lege pols.
- lever bloed leegte: verdriet, bij vrouwen erger na bevalling, met huilen, mentale verwardheid, doelloosheid, bleke tong, kloppende of fijne pols.
- hart bloed leegte: verdriet, huilen, depressie, bleke en dunne tong, kloppende of fijne pols.
- long qi stagnatie: verdriet, brok in de keel, lichte irritatie, depressie, lichtelijk rode zijkanten op het borstgebied op de tong, pols erg lichtelijk strak op de rechter, voorste positie.

Mannelijke seksuele problemen:

Impotentie:

- nier yang leegte: impotentie, koud gevoel, rugpijn, zwakke knieën, duizeligheid, tinnitus, slecht geheugen, overvloedig heldere urine.
- hart bloed leegte: impotentie, duizeligheid, hartkloppingen, kloppende pols.
- hart vuur: impotentie, hartkloppingen, slapeloosheid, door dromen gestoorde slaap, snelle-overvloeiende pols.
- damp hitte in de lever meridiaan: impotentie, zwaarte in het scrotum, urethra disbalans, plakkerig geel tong beslag.

Gebrek aan libido:

- nier qi of nier yang leegte.
- milt, hart of long leegte.
- lever qi stagnatie.

Voortijdige zaadlozing:

- nier qi niet krachtig.
- hart qi leegte.
- hart bloed leegte.

Moeheid en duizeligheid na ejaculatie:

- nier leegte.

Vrouwelijke seksuele problemen:

Gebrek aan libido:

- gebrek aan libido of niet in staat om een orgasme te bereiken: nier of hart leegte, vooral nier yang leegte en het minister vuur.
- excessief seksueel verlangen: lever of hart vuur en lege hitte als gevolg van nier yin leegte.
- niet in staat een orgasme te bereiken: hart leegte.

Hoofdpijn vlak na orgasme:

- rebellerende qi in de Penetrating Vessel of hart vuur.

Vrouwelijke symptomen:

- vroege perioden: hitte in het bloed of qi leegte.
- late perioden: bloed leegte, bloed stagnatie of koude.
- onregelmatig: lever qi stagnatie, lever bloed stagnatie of milt leegte.
- veel bloed verlies: hitte in het bloed of qi leegte.
- gering bloed verlies: bloed leegte, bloed stagnatie of koude.
- donker rood of helder rood: hitte in het bloed.
- licht: bloed leegte.
- paars/zwart: bloed stagnatie of koude.
- helder rood: lege hitte door yin leegte.
- gestold bloed met klonten: bloed stagnatie of koude.
- waterig bloed: bloed of yin leegte.
- troebel bloed: bloed hitte of koude stagnatie.
- pijn vooraf: qi stagnatie of bloed stagnatie.
- pijn tijdens: bloed hitte, stagnatie van koude of bloed stagnatie.
- pijn achteraf: bloed leegte.
- witte afscheiding: koude door milt of nier yang leegte, externe kou damp of lever qi stagnatie.
- gele afscheiding: hitte, meestal damp hitte in de onderste warmer.
- groenige afscheiding: damp hitte in het lever kanaal.
- rode en witte afscheiding: damp hitte.
- gele afscheiding met pus en bloed bij een vrouw na de menopauze: toxische damp hitte in de uterus.
- waterige afscheiding: damp koude.
- dikke afscheiding: damp hitte.
- vislucht: damp koude.
- leerlucht: damp hitte.

- onvruchtbaarheid: bloed of nier leegte, damp hitte in de onderste warmer of bloed stagnatie in de uterus.
- overgeven tijdens zwangerschap: maag en Penetrating Vessel leegte.
- miskraam binnen drie maanden: bloed of essentie leegte, nier leegte.
- miskraam na drie maanden: lever bloed stagnatie of dalende milt qi.
- misselijk en hevig bloeden na bevalling: uitputting van de Penetrating Vessel.
- zweten en koorts na bevalling: uitputting van qi en bloed.
- postnatale depressie: meestal bloed leegte die hart bloed leegte veroorzaakt.

Kinder symptomen:

- buikpijn: retentie van koude in de maag en darmen, stagnatie van qi in de darmen.
- overgeven van melk en koliek bij baby's: voedsel retentie (Accumulation Disorder).
- hoesten, hijgen, ademnood of oorpijn: wind invasie.
- chronisch hoesten/hijgen en frequent ademhaling infecties: overblijvende pathogene factor (meestal long slijm hitte) als gevolg van invasies van externe wind.
- chronisch oorpijn: overblijvende pathogene factor, gewoonlijk damp hitte in de galblaas meridiaan.
- chronische catarre, met een continu lopende/verstopte neus, hoesten, plakoren: overblijvende pathogene factoren na wind invasie met een milt leegte en slijm.
- onrustige slaap met hard huilen bij baby's: voedsel retentie en maag hitte.
- relatief rustig huilen 's nachts: mogelijk prenatale shock.
- onrustige slaap bij oudere kinderen: meestal lever vuur, maag hitte, voedsel retentie.
- huiduitslag, slapeloosheid en een tijdelijk verandering van het karakter: latente hitte.

Diagnose door voelen.

Temperatuur van de huid:

Koude:

- koud gevoel: koude patroon/
- vier koude ledematen: yang leegte of zowel maag als milt leegte.
- lenden, onderrug of voeten koud: nier yang leegte.
- onderbuik koud: milt yang leegte.

Hitte:

- huid heet: damp hitte.
- huid die heet aanvoelt bij eerste aanraking, maar de hitte verdwijnt als de druk van de vingers toeneemt: invasie van externe wind hitte met een pathogene factor die nog aan de buitenzijde zit.
- huid die over een bloedvat loopt die heet aanvoelt tot medium druk, maar bij zwaardere druk niet meer voelbaar is: interne hitte in de middelste warmer of het hart.
- huid die heet aanvoelt onder zwaardere druk, bijna tot op het bot: lege hitte door yin leegte.

Vochtigheid en textuur:

- vochtige huid: invasie externe wind.
- vochtig zonder externe symptomen: long qi leegte.
- droge huid: bloed leegte of long yin leegte.
- ruwe huid: BI syndroom als gevolg van wind.
- schilferende, droge huid: uitputting lichaamsvloeistoffen of ernstige lever bloed leegte en droogte.
- gezwollen huid met putjes: 'water zwellung' door milt / nier yang leegte.
- gezwollen huid zonder putjes: 'qi zwellung' door damp of qi stagnatie.

Koude handen en voeten:

- koude handen en voeten: milt of maag yang leegte.
- koude handen: long / hart yang leegte.
- koude voeten: nier yang leegte.
- koude handen en voeten bij vrouwen: bloed leegte.
- koude handen bij vrouwen: hart bloed leegte.
- koude voeten bij vrouwen: lever bloed leegte.
- koude vingers en tenen: lever qi stagnatie.

Een minder voorkomende oorzaak van koude handen en voeten:

- slijm of interne hitte die de circulatie van qi blokkeert.

Het voelen van de Xu Li ('apical beat'):

- duidelijk voelbaar, niet hard, relatief langzaam: normaal.
- zwak, niet krachtig: leegte zong qi.
- sterk en hard: exces conditie van de longen / hart.
- groot, maar leeg: hart qi leegte.
- stoppend / startend: ernstige shock of alcoholisme.
- verschil tussen apical/radial pols: slechte prognose.
- snel: shock, angst, of uitbarsting van woede.

Gebied onder xyphoid:

- zou relatief zacht moeten aanvoelen in vergelijking tot de rest van de buik.
- hard bij voelen: volte, qi stagnatie (door emotionele problemen).
- te zacht bij voelen: hart leegte.

Borst:

- gevoelig bij lichte palpatie op RM17: hart bloed stagnatie.
- gevoelig rondom het centrum: exces conditie van de longen.
- gevoeligheid die verlicht bij palperen: hart of long leegte.
- gevoeligheid die verlicht bij licht palperen, maar ontlokt wordt door harder palperen: gecombineerde leegte / exces.

Borst knobbels:

- relatief zacht: slijm.
- relatief hard: bloed stagnatie.
- waarneembare randen: slijm.
- niet waarneembare randen: toxische hitte.
- mobiel bij palperen: slijm.
- niet mobiel bij palperen: bloed stagnatie of toxische hitte.

Meest voorkomende borst knobbels:

- fibrocystic ziekte (qi stagnatie en slijm): kleine, beweeglijke knobbeltjes met waarneembare randen, die van grootte veranderen tijdens de menstruele cyclus.
- friboadenoma (slijm en bloed stagnatie): alleen, relatief hard, bewegelijke knobbel met waarneembare randen, mogelijk pijnlijk.
- carcinoom van de borst (bloed stagnatie, qi stagnatie en slijm): alleen, hard, onbeweeglijk, pijnloze knobbel met niet waarneembare randen.

Buik palpatie:

- hard: vol.
- te zacht: leeg.
- pijn die verlicht door palpatie: leeg.
- pijn die verergert door palpatie: vol.
- onderbuik zacht en slap: yuan qi leegte.
- buik massa dat komt en gaat door palpatie: qi stagnatie.
- gefixeerde buik massa: bloed stagnatie.

Naast het feit dat de pols een klinische manifestatie is zoals elk ander, reflecteert het de staat van qi en bloed als een geheel en de constitutie van een persoon.

Pols posities:

- dunne darm/hart – longen/dikke darm.
- galblaas/lever – maag/milt.
- blaas/nieren – nieren/uterus/drie warmer/blaas.

Drie niveaus:

- bovenste niveau: reflecteert de staat van qi (en de yang organen) / externe ziektes.
- middelste niveau: reflecteert de staat van bloed / maag milt ziektes.
- diepste niveau: reflecteert de staat van yin (en de yin organen) / interne ziektes.

Bovenste: reflecteert de staat van hart en longen.
Middelste: reflecteert de staat van maag en milt.
Diepste: reflecteert de staat van lever en nieren.

Pols:

- Oppervlakkig: Qi – extern – hart en longen.
- Midden: Bloed – maag/milt – maag/milt.
- Diep: Yin – intern – nieren.

De normale pols:

- maag qi (relatief zacht, kalm, rustig).
- spirit (regulier, zacht).
- root (duidelijk voelbaar op het diepste niveau 3^e positie).

Procedure pols diagnose:

- voel de pols als een geheel.
- voel of de pols spirit, maag qi en root heeft.
- voel de drie niveaus en de drie posities.
- voel de sterkte van de pols.
- voel de overheersende kwaliteit van de pols, als deze er is.
- voel de kwaliteit van elke positie afzonderlijk.

Drijvende pols (Fu):

- invasie externe wind.
- yin leegte (intern).

Diepe pols (Chen):

- pathogene factor intern (diep vol).
- yang leegte (diep zwak).

Langzame pols (Chi):

- koude.
- lege koude (langzaam en zwak).
- volle koude (langzaam en vol).

Snelle pols (Shu):

- hitte.
- volle hitte (snel en vol).
- lege hitte (snel en drijvend leeg).

Lege pols (Xu):

- qi leegte.

Identificatie van patronen volgens Ba Gang.

Ba Gang:

- intern / extern.
- warm / koud.
- vol / leegte.
- yin / yang.

Klinische manifestaties externe patronen:

- aversie tegen koude, koorts, pijnlijk lichaam, een stijve nek en een drijvende pols.

Externe koude:

- lichte koorts, uitgesproken aversie tegen koude, hevige pijn in het lichaam, hevige stijfheid van de nek, niet zweten, geen dorst, een drijvende strakke pols en een dun wit tongbeslag.

Externe hitte:

- aversie tegen koude, koorts, licht zweten, dorst, een drijvende snelle pols, een dun wit tongbeslag en soms roodheid aan de voor- en/of zijkant van de tong.

Extern leegte patroon:

- lichte of geen koorts, zweten, aversie tegen wind, lichte lichaamsspijnen, een drijvende pols en een dun wit tongbeslag.

Extern volte patroon:

- koorts, niet zweten, hevige lichaamsspijnen, aversie tegen koude, een drijvende strakke pols en een dun wit tongbeslag.

Volle hitte:

Manifestaties:

- dorst, gevoel van hitte, mentale rusteloosheid, een rood gezicht, droge ontlasting, weinig donkere urine, snelle volle pols, rode tong met geel beslag (interne volle hitte).

Oorzaak:

- emotionele problemen.
- dieet (te veel rood vlees, kruiden, alcohol).
- een externe pathogene factor die in het interne is binnen gedrongen en is getransformeerd tot hitte.

Volle hitte veroorzaakt mentale rusteloosheid, spanning, ongerustheid en slapeloosheid met onrustige slaap.

Lege hitte veroorzaakt een vage mentale rusteloosheid die erger is in de avond, spanning en niet stil kunnen zitten, vaak wakker gedurende de nacht.

Lege hitte:

Manifestaties:

- een gevoel van hitte in de namiddag of avond, een droge mond met een verlangen om kleine slokjes te drinken, een droge keel 's nachts, nachtelijk zweten, een gevoel van hitte in de borst, handpalmen en voetzolen voelen heet aan, droge ontlasting, weinig donkere urine, drijvende, lege en snelle pols, rode tong zonder beslag.

Oorzaak:

- overwerk, onregelmatig eten, buitensporig seksueel actief, vasthoudend zwaar bloed verlies (zoals bij menorrhagia).

Volle koude:

Manifestaties:

- gevoel van koude, koude ledematen, geen dorst, bleek gezicht, buik pijn die verergert bij druk, verlangen naar warme dranken, losse ontlasting, heldere overvloedige urine, een diep volle strakke pols en een bleke tong met een dik wit beslag (interne volle koude).

Oorzaak:

- koud eten (salade, fruit, drinken met ijs).
- externe koude die in het interne penetreert.

	Volle koude	Lege koude
Gezicht	Helder wit	Dof wit
Pijn	Scherp, erger bij druk	Dof, beter bij druk
Darmen	Beter na beweging	Erger na beweging
Pols	Vol, strak, diep	Zwak, langzaam, diep
Tong	Dik wit beslag	Dun wit beslag

Lege koude:

Manifestaties:

- gevoel van koude, koude ledematen, een mat bleek gezicht, geen dorst, slecht gehoor, zweten, losse ontlasting, heldere overvloedige urine, een diepe langzame of zwakke pols en een bleke tong met een dun wit beslag.

Oorzaak:

- excessief lichamelijk werk.
- dieet, inadequate consumptie van heet eten.
- excessieve seksuele activiteit (nier yang).
- interne koude die yang aanvalt.

Gecombineerde hitte en koude condities:

- koude in het externe / hitte in het interne.
- hitte in het externe / koude in het interne.
- hitte boven / koude beneden.
- een combi van hitte en koude patronen.
- volle koude / lege hitte en volle hitte / lege koude.

	Volle koude / valse hitte	Volle hitte / valse koude
Observatie	Rode wangen, rest wit, geïrriteerd, niet luisteren, opgerold liggen, bleke natte tong.	Donker gezicht, heldere ogen met spirit, rode droge lippen, geïrriteerd, sterk lichaam, tong rood en droog.
Horen	Rustig ademen, zachte stem.	Hard ademen, harde stem.
Ondervragen	Dorst, maar geen verlangen naar drinken, lichaam voelt heet, maar wil bedekt worden, zere keel zonder roodheid of zwelling, bleke urine.	Dorst met verlangen naar koude dranken, geringe donkere urine, constipatie, brandend gevoel in de anus.
Voelen	Snelle pols, drijvend en groot maar leeg.	Diepe pols, vol, koude ledematen met borst voelt heet.

Volle en leegte condities:

- volte: er is een pathogeen aanwezig terwijl de Upright qi relatief intact is en actief vecht tegen de pathogeen.
- leegte: upright qi leegte, afwezigheid van pathogeen.
- volte/leegte: upright qi leegte, er is een sluimerende pathogeen waartegen de upright qi niet effectief vecht.

Volte:

- plotseling, rusteloosheid, geïrriteerd, harde stem, zwaar ademen, pijn die verergert bij druk, hoge toon tinnitus, geringe hoeveelheid urine, constipatie, een volle pols.

Gecombineerde volle/lege condities:

- nier yin leegte met stijgend lever yang.
- nier yin leegte met op wakkerende hart lege hitte.
- lever bloed leegte met stijgend lever yang.
- milt qi leegte met retentie van damp of slijm.
- qi of bloed leegte met bloed stagnatie.
- nier yang leegte met damp.

Qi leegte:

- bleek gezicht, zwakke stem, licht zweten, lichte ademnood, moeheid, losse ontlasting, slechte eetlust, lege pols.

Yang leegte:

- kouwelijk, een helder bleek gezicht, koude ledematen, geen dorst, verlangen naar warme dranken, losse ontlasting, frequente bleke urine, een zwakke pols en een bleke en natte tong (naast de manifestaties van qi leegte).

Bloed leegte:

- dof bleek gezicht, wazig zicht, droog haar, moeheid, slecht geheugen, verlamming of tinteling, slapeloosheid, geringe perioden, een fijne of kloppende pols, een bleke dunne tong.

Yin leegte:

- gevoel van hitte in de namiddag of avond, een droge keel 's nachts, een dun lichaam, een drijvende lege pols en een rode gepelde en droge tong.

Ineengestorte yin:

- overvloedig transpireren, huid die heet aanvoelt, hete ledematen, een droge mond met een verlangen naar koude dranken in kleine slokjes, retentie van urine, constipatie, een drijvende lege en snelle pols, een rode gepelde tong die droog is en kort.

Ineengestorte yang:

- koude gevoel, koude ledematen, zwak ademen, overvloedig zweten (olieachtig), geen dorst, frequent overvloedig urineren of incontinentie, losse ontlasting of incontinentie, een diep pols en een bleke, natte, gezwollen, korte tong.

Identificatie van patronen volgens qi – bloed – lichaamsvloeistoffen.

Qi patroon identificatie:

- qi leegte: lichte ademnood, zwakke stem, spontaan zweten, slechte eetlust, losse ontlasting, moeheid, lege pols.
- qi zinkend: lichte ademnood, zwakke stem, spontaan zweten, slechte eetlust, losse ontlasting, moeheid, gevoel van zwaarte, mentale depressie, lusteloosheid, verzakking van een orgaan, lege pols.
- qi stagnatie: gevoel van spanning, pijn die van plaats naar plaats gaat, depressie, geïrriteerd, een somber gevoel, frequente stemmingwisselingen, frequent zuchten, een draad pols, tonglichaam of normaal van kleur of lichtelijk rood aan de zijkanen.
- qi rebellerend: maag – boeren, hik, misselijk, overgeven / milt – diarree, verzakking / lever – hoofdpijn, duizelig, geïrriteerd, misselijk, boeren, overgeven (maag), diarree (milt), droge ontlasting (darmen), brandend gevoel bij plassen / longen – hoesten, astma / nieren – astma / hart – mentale rusteloosheid, slapeloosheid.

Bloed patroon identificatie:

- bloed leegte: een dof vaal bleek gezicht, duizeligheid, slecht geheugen, verlamming of tintelingen, wazig zicht, slapeloosheid, bleke lippen, geringe perioden of amenorroe, depressie, lichtelijk angstig, een bleke en lichtelijk droge tong, een kloppende of fijne pols.

Qi stagnatie / Bloed stagnatie:

- meer spanning dan pijn / meer pijn dan spanning.
- verplaatsende pijn / gefixeerde pijn.
- spanningspijn, volte gevoel / zeurende of stekende pijn.
- buik massa die komt en gaat / gefixeerd.
- niet zichtbaar op huid / kan uiten door paarse puisten of blauwe plekken.
- geen noodzakelijke verandering gezicht / donkere kleur of blauwig-groen.
- tong normale kleur of licht paars / absoluut paars en mogelijk met paarse stippen.
- pols is lichtelijk draderig / draadpols, krachtig of kloppend.

Bloedstagnatie kan ontstaan door:

- qi stagnatie.
- qi leegte.
- hitte in het bloed.
- bloed leegte.
- interne kou.
- slijm.

Bloed stagnatie:

- donker gelaat, paarse lippen, zeurende pijn die gefixeerd is en steekt, buik massa's die niet verplaatsten, paarse nagels, bloed met donker bloed en donkere klonters, pijnlijke perioden met donkere klonters, een paarse tong, draad-, krachtige of kloppende pols.
- lever: paarse nagels, pijnlijke perioden met donker menstratiebloed met donkere klonters, buikpijn, premenstruele pijn, paarse tong met name aan de zijkanten, een draad of krachtige pols.
- hart: paarse lippen, een kloppende of prikkende pijn in de borst, mentale rusteloosheid, een paarse tong aan de zijkanten van de punt, paarse en opgezwollen aderen onder de tong, een kloppende of knoop pols.
- longen: benauwd gevoel in de borst, ophoesten van donker bloed, een paarse tong aan de zijkanten richting de punt, paarse en gespannen aderen onder de tong.
- maag: epigastric pain, overgeven donker bloed, donker bloed in de ontlasting, een tong die paars is in het midden.
- darmen: hevige buikpijn, donker bloed in de ontlasting.
- uterus: pijnvolle perioden, premenstruele pijn, donker bloed met donkere klonters, amenorroe, gefixeerde buik massa's, een paarse tong, een draad of krachtige pols.

Bloed hitte:

- gevoel van hitte, huid ziekten met rode bulten, dorst, bloedingen, een rode tong, een snelle pols.
- hart bloed hitte: angst, mentale rusteloosheid, mond zweren.
- lever bloed hitte: huid ziekten vergezeld van jeuk, hitte en roodheid.
- bloed hitte in de uterus: excessief bloedverlies tijdens de perioden.
- bloed hitte in de darmen: bloed in de ontlasting.

Lichaamsvloeistoffen leegte:

- droge huid, mond, neus, hoesten, lippen en tong.
- huid: droge huid en droge hoest.
- maag: droge tong met horizontale cracks en een droge mond, maar geen verlangen naar drinken, of drinken in kleine slokjes.
- nieren: weinig urine, 's nachts een droge mond en een droge keel.
- dikke darm: droge ontlasting.

Oedeem:

- long yang leegte: oedeem in het gezicht en in de handen.
- milt yang leegte: buik en ledematen.
- nier yang leegte: onderste deel van het lichaam, de benen en enkels.
- putjes: milt, long, of nier yang leegte.
- geen putjes: qi stagnatie of damp.

Essentiële manifestaties van slijm:

- tong en pols: gezwollen tong met plakkerig beslag, een glijdende of draad pols.
- andere symptomen: een benauwd gevoel in de borst, een dof gevoel in het hoofd en duizeligheid.

Hart patronen.

Functies hart:

- regeren over bloed.
- controleren van de bloedvaten.
- manifesteert zicht in het gelaat.
- huizen van Shen.
- opent in de tong.
- controleren van zweet.

Algemene oorzaken hart patronen:

- externe pathogene factoren.
- emoties: vreugde, verdriet, woede, zorgen.
- dieet.
- overwerk.

Emoties en de invloed hiervan op het hart:

- vreugde: remt hart qi.
- verdriet: laat hart qi oplossen.
- woede: laat hart qi stijgen.
- zorgen: laat hart qi stagneren.

Hart pathologie:

- mentaal emotionele symptomen.
- pathologie van Shen reflecteert in de shen van de ogen.
- depressie, angst, slapeloosheid.
- hartkloppingen.

Hart qi leegte:

- hartkloppingen, ademnood bij bewegen, bleek gezicht, spontaan zweten, moeheid, lichte depressie, bleke tong, lege pols.
(HE-5, P-6, BL-15, Ren-17, Du-14).

Hart yang leegte:

- hartkloppingen, ademnood bij bewegen, moeheid, spontaan zweten, een licht gevoel van benauwdheid of discomfort in de hart regio, koude gevoel, koude handen, helder bleek gezicht, lichtelijk donker gekleurde lippen, bleke tong, diepe zwakke pols.
(HE-5, P-6, BL-15, REN-17, REN-6, DU-14).

Hart yang ineensstorting:

- hartkloppingen, ademnood, zwakke en onderdrukte ademhaling, overvloedig zweten, koude ledematen, cyanosis van de lippen, grijs/wit gelaat, in ernstige gevallen coma, erg bleke of blauwige tong, 'hidden-minute-knotted' pols.
(Ren-6, Ren-4, Ren-8, Du-4, ST-36, P-6, BL-23, Du-20, Du-14, BL-15).

Hartkloppingen gedurende de dag zijn meestal een gevolg van hart qi leegte.

Hartkloppingen gedurende de middag/avond zijn meestal een gevolg van hart bloed leegte.

Hart bloed leegte:

- hartkloppingen, duizelig, slapeloosheid, door dromen gestoorde slaap, slecht geheugen, angst, neiging tot schrikken, dofbleek gezicht, bleke lippen, bleke en dunne tong, kloppende of fijne pols.

(HE-7, P-6, REN-14, REN-15, REN-4, BL-17, BL-20).

Hart yin leegte:

- hartkloppingen, slapeloosheid, door dromen gestoorde slaap, neiging tot schrikken, slecht geheugen, angst, mentale rusteloosheid, ongemakkelijk gevoel, niet stil kunnen zitten, droge mond en keel, 's nachts zweten, tong zonder beslag, drijvende lege pols.

(HE-7, P-6, REN-14, REN-15, REN-4, HE-6, SP-6, KI-7).

Oplaaierend hart vuur:

- hartkloppingen, dorst, mond en tong zweren, mentale rusteloosheid, opgewonden, hitte, slapeloosheid, door dromen gestoorde slaap, rood gezicht, donkere urine of bloed in urine, bittere smaak, rode tong, punt van de tong nog roder en gezwollen met rode punten, geel beslag, volle snelle en overvloeiende pols.

(HE-9, HE-8, HE-7, REN-15, SP-6, KI-6, LI-11, DU-24, DU-19).

Slijm vuur dat het hart aanvalt:

- hartkloppingen, dorst, rood gezicht, bittere smaak, benauwd gevoel in de borst, verwachting van slijm, ratelend geluid in de keel, bittere smaak, rusteloosheid, slapeloosheid, door dromen gestoorde slaap, schrik, onsamenhangend praten, mentale verwardheid, onstuimig gedrag, neiging om mensen te slaan of uit te schelden, ongecontroleerd lachen of huilen, schreeuwen, mompelen in zichzelf, depressie / dof gevoel, manisch gedrag, rode tong, roder en gezwollen tong met rode punten, geel droog plakkerig beslag, hart crack, volle snelle glijdende pols, een snelle overvloeiende glijdende pols of een snelle volle draad pols.

(P-5, HE-7, HE-8, HE-9, P-7, REN-15, BL-15, REN-12, ST-40, SP-6, BL-20, DU-20, LIV-2, GB-13, GB-17, DU-24).

Slijm dat het geest vertroebeld:

- verwardheid, onbewust zijn, slome toestand, onsamenhangend praten, slijm overgeven, ratelend geluid in de keel, depressie, labiel, apathisch, doffe ogen, gezwollen tong met dik plakkerig beslag, hart crack, glijdende pols.

(P-5, HE-9, BL-15, ST-40, DU-26, REN-12, BL-20, DU-14).

Hart qi stagnatie:

- hartkloppingen, een gevoel van spanning of benauwdheid in de borst, depressie, een lichte brok in de keel, lichte ademnood, zuchten, slechte eetlust, niet willen liggen, zwakke en koude ledematen, licht paarse lippen, bleek gezicht, tong licht bleek-paars aan de zijanten van het borstgebied, lege pols maar lichtelijk overvloeiend op de linker voorste positie.

(P-6, HE-5, HE-7, REN-15, REN-17, LU-7, ST-40, LI-4).

Hart meridiaan blokkade:

- hartkloppingen, ademnood en niet mogelijk om te liggen, depressie, rusteloosheid, volle gevoel onder hypochondrium, opgewonden, benauwdheid in de borst, stekende of prikkende pijn in de hart regio welke komt en gaat en mogelijk uitstraalt naar de bovenzijde rug en schouder, pijn verergert bij koude en verbetert bij warmte, verwachting van slijm, spanning epigastrium of hypochondrial, zwaarte gevoel, niet graag praten, koude handen, zuchten, paarse lippen / gezicht / nagels, paarse tong aan de zijkanten (borstgebied), gezwollen tong met plakkerig beslag, draad / kloppende of 'knotted' pols (glijdend als slijm dominant is).
(P-6, HE-5, HE-7, REN-15, REN-17, LU-7, ST-40, , LI-4, BL-15, BL-17, REN-12).

Hart bloed stagnatie:

- hartkloppingen, stekende of prikkende pijn in de borst die kan uitstralen naar de binnenzijde van de linkerarm of naar de schouder, gevoel van benauwdheid of vernauwing in de borst, cyanosis van lippen en nagels, koude handen, paarse tong in het geheel of aan de zijkanten (borstgebied), kloppende dradige of 'knotted' pols.
(P-6, P-4, HE-7, REN-17, BL-14, BL-17, SP-10, KI-25).

Leverpatronen.

Functies lever:

- opslaan van bloed.
- zorgt voor de vrije stroom van qi.
- controleert de pezen.
- manifesteert zich in de nagels.
- opent in de ogen.
- controleert tranen.
- het huist Hun.
- wordt beïnvloedt door woede.

Kenmerkend voor lever pathologie:

- snelle veranderingen bv in huidziekten.
- op en neer gaande niveaus van bv energie of stemming.
- emotioneel op en neer gaan.
- slechte stemming, geïrriteerd.
- pijn.
- oog problemen.
- een gespannen gevoel.
- gynaecologische problemen.

De twee externe pathogenen die de lever kunnen beïnvloeden zijn wind en damp.

Woede (inclusief frustratie en wrok):

- kan lever qi stagnatie of stijgend lever yang veroorzaken.
- laat qi stijgen en is vaak de oorzaak van hoofdpijn door stijgend lever yang.

Oorzaken lever patronen:

- externe pathogene factoren.
- emoties: woede, zorgen, verdriet.
- dieet.
- bloedverlies.

Lever qi stagnatie:

- gespannen gevoel hypochondrium, borst, epigastrium of buik, zuchten.
- melancholie, depressie, slechte stemming, veranderende mentale staat, beledigd voelen, brok in de keel.
- onregelmatige perioden, spanning in borsten voor de periode, premenstruele spanning en geïrriteerdheid.
- tong: kleur normaal, in ernstige gevallen rood aan de zijkanten.
- pols: draad, vooral aan de linkerzijde.

Stagnerende lever qi die overgaat in hitte:

- hypochondrial of epigastrium spanning, lichtelijk benauwd op de borst, geïrriteerd, melancholiek, depressie, slechte stemming, brok in de keel, hitte, rood gezicht, dorst, neiging om tot woede uit te barsten, premenstruele spanning, onregelmatige perioden, premenstruele spanning in de borsten, zware perioden, tong rood aan de zijkanten, draad pols.
(GB-34, LIV-3, LIV-13, LIV-14, TB-6, PE-6, LIV-2).

Rebellerende lever qi:

- hypochondrial of epigastrium spanning, hik, zuchten, misselijk, overgeven, boeren, draaiend gevoel in de maag, irritatie, spanning borsten, tong normaal of lichtelijk rood aan de zijkanten, draad pols.
- (LIV-14, P-6, GB-34, LIV-3, TB-6, LI-4, ST-21, ST-19).

Stagnerende lever qi:

- hout inactief.
- gebrek aan vrije stroom van qi.
- depressie, slechte stemming, niet blij, somber, spanning hypochondrium, borst, epigastrium, buik, volte gevoel, benauwd gevoel.
- pols: draad, aarzelend.
- ontwikkeling : lever vuur, die kan overgaan in rebellerende lever qi.
- behandeling: laat qi stromen, elimineer stagnatie.

Rebellerende lever qi:

- hout overactief.
- lever qi overactief, stroomt in verkeerde richting.
- spanning hypochondrium, borst, epigastrium, buik, boeren, misselijk, overgeven, hik.
- pols: draad, vooral de middelste positie aan beide kanten.
- behandeling: rebellerende qi omzetten met behulp van zoete kruiden.

De meest voorkomende oorzaak van lever bloed stagnatie is lever qi stagnatie.

Een stekende pijn en een paarse tong: lever bloed stagnatie.

Bloed stagnatie kan zonder paarse tong voorkomen.

Lever bloed stagnatie ontstaat altijd vanuit andere patronen:

- qi stagnatie, koude, hitte, qi leegte, bloed leegte of slijm.

Lever bloed stagnatie:

- hypochondrial pijn, buik pijn, bloed overgeven, epistaxis, pijnlijke perioden, onregelmatige perioden, menstruatie bloed donder en klonterend, infertiliteit, buik massa, paarse nagels, paarse lippen, paars of donker gelaat, droge huid in ernstige gevallen, paarse petechia, paarse tong, draad of krachtige pols.
- (GB-34, LIV-3, BL-18, BL-17, SP-10, REN-6, SP-4, P-6, ST-29, KI-14, LI-5, LIV-6).

Een rode tong met rode zijkanten en een droog, geel beslag: lever vuur.

Effecten vuur:

- droogt vloeistoffen uit (dorst, donkere urine, droge ontlasting).
- tast de geest aan (agitatie, slapeloosheid, rusteloosheid).
- kan bloedingen veroorzaken (menorrhagia, epistaxis).

Lever vuur ontstaat vaak vanuit langdurige lever qi stagnatie.

Oplaaierend lever vuur:

- irritatie, neiging tot woede uitbarstingen, tinnitus, doofheid, hoofdpijn, duizelig, rood gezicht en ogen, dorst, bittere smaak, door dromen gestoorde slaap, constipatie met droge ontlasting, donker gele urine, epistaxis, haematemeses, haemoptysis, rode tong, roder aan de zijkanten, droog geel beslag, volle snelle draad pols.

Damp:

- volte gevoel in epigastrium of buik.
- zwaarte gevoel.
- plakkerig (smaak, huid, ontlasting).

Damp hitte in de lever:

- volte in het hypochondrium, in de buik of hypochastrium, bittere smaak, plakkerige smaak, slechte eetlust, misselijk, gevoel van zwaarte in het lichaam, gele vaginale afscheiding, vaginale jeuk, eczeem vulva, mid cycle bloedingen of pijn, pijn, roodheid en zwelling van het scrotum, genitaliën, urineer moeilijkheden, brandend gevoel urineren, donkere urine, rode tong met rode randen, plakkerig geel beslag, glijdende snelle draad pols.
(LIV-14, GB-34, BL-18, REN-12, SP-9, SP-6, LI-11, LIV-2).

Stagnatie koude in de lever meridiaan:

- volte en spanning in het hypochastrium met pijn, die naar beneden naar het scrotum en de testikels gaat en omhoog naar het hypochondrium, de pijn verlicht bij warmte, spanning in de testikels of contractie van het scrotum, verticale hoofdpijn, koude gevoel, koude handen en voeten, overgeven van helder waterige vloeistof of droog overgeven, bij vrouwen kan de vagina 'krimpen', bleke en natte tong met een wit beslag, diepe langzame draad pols.
(REN-3, LIV-5, LIV-1, LIV-3).

Mogelijke gevolgen lever bloed leegte:

- hart bloed leegte.
- nier leegte.
- nogmaals lever qi stagnatie.
- stijgend lever yang.

Lever bloed leegte:

- duizelig, doof gevoel of tinteling in de ledematen, slapeloosheid, wazig zien, drijvers in ogen, vermindert zicht 's nachts, geringe menstruatie of amenorroe, dof bleek gezicht zonder glans, bleke lippen, spierzwakte, krampen, wittige en brosse nagels, droog haar, droge huid, depressie, doelloosheid, bleke tong, dun en lichtelijk droog, kloppende of fijne pols.
(LIV-8, SP-6, ST-36, REN-4, BL-18, BL-20, BL-23, BL-17).

Droge ogen en een tong zonder beslag: lever yin leegte.

Mogelijke gevolgen lever yin leegte:

- nier yin leegte.
- stijgend lever yang.
- hart yin leegte.

Lever yin leegte:

- duizelig, doof gevoel of tinteling in de ledematen, slapeloosheid, wazig zien, drijvers in ogen, droge ogen, verminderd zicht 's nachts, geringe menstruatie of amenorroe, dof bleek gezicht zonder glans, maar met rode jukbeenderen, spierzwakte, krampen, wittige en brosse nagels, erg droog haar, droge huid, depressie, doelloosheid, normale tongkleur zonder beslag of met een niet geworteld beslag, drijvende lege pols.
(LIV-8, SP-6, ST-36, REN-4, KI-3, KI-6, LIV-2).

Bonzende hoofdpijn en een draadpols: stijgend lever yang.

Pathologie stijgend lever yang:

- onbalans tussen yin en yang.
- excessief stijgen van lever qi.
- geen hitte patroon.

Stijgend lever yang:

- door emotionele stress.
- onbalans tussen yin en yang, excessief stijgen van lever qi, geen echte hitte.
- hoofdpijn.

Lever vuur:

- door emotionele stress en dieet.
- volle hitte.
- hoofdpijn en oogproblemen.

Lever vuur:

- hoofdpijn bij de slapen, de ogen of de laterale zijde van het hoofd, duizelig, tinnitus, doofheid, wazig zien, droge mond en keel, slapeloosheid, irritatie, gevoel opgewerkt te zijn, neiging tot woede uitbarstingen, stijve nek, bleke tong als er lever bloed leegte is of zonder beslag bij yin leegte, draad pols.

(LIV-3, TB-5, P-6, LI-4, GB-43, GB-38, GB-20, BL-2, GB-9, GB-8, GB-6, bij lever bloed of lever yin leegte: SP-6, LIV-8, ST-36, KI-3, KI-6).

Patroonidentificatie volgens pathogene factoren.

De pathogene factoren:

- wind: spring / lever.
- kou: winter / nieren.
- zomer hitte: zomer / hart.
- damp: na zomer / milt.
- droogte: herfst / longen.
- vuur: (geen bepaald seizoen).

Wind:

- plotseling.
- snelle veranderingen in symptomen.
- van plaats naar plaats.
- kan rillingen veroorzaken, maar ook stijfheid.
- verlamming of tinteling.
- beïnvloedt de bovenste helft van het lichaam.
- beïnvloedt eerst de longen (externe wind).
- beïnvloedt de lever (interne wind).
- beïnvloedt de huid.
- veroorzaakt jeuk.

Externe Wind:

- Wind koude.
- Wind hitte.
- Wind damp.
- Wind droogte.
- Wind water.

Externe wind:

- aversie tegen koud of wind, niezen, hoesten, loopneus, koorts, stijfheid / pijn, kriebelende keel, zweten of niet (ligt eraan of wind of koude dominant is), drijvende pols.

Patronen:

- invasie van wind in de wei qi (longen).
- invasie van wind in de meridianen van het gezicht (gezichtsverlamming).
- invasie van wind in de meridianen en gewrichten (BI Syndroom).
- aanval lever meridiaan door externe wind.
- wind in de huid.

Interne wind heeft altijd een relatie met een lever disharmonie.

Interne wind:

- beven, tics, erg duizelig, verlamming.

In ernstige gevallen: stuip trekking, bewusteloosheid, afwijking van de mond.

Patronen:

- extreme hitte.

- stijgend lever yang.

- lever vuur.

- lever bloed / lever yin leegte.

Koude:

- is yin en valt yang aan.

- laat bloed stollen.

- trekt samen.

- veroorzaakt heldere uitscheiding.

- nieren.

Invasie externe koude:

- externe koude (met wind) gaat wei qi binnen.

- in de meridianen en gewrichten (BI Syndroom).

- in spieren en zenuwen.

- in organen: maag (overgeven en pijn epigastrium), darmen (diaree en buikpijn) en uterus (dysmenorrhoea).

Volle koude:

- acuut.

- intense pijn, kramp.

- dik wit tong beslag.

- volle, strakke, langzame pols.

Lege koude:

- chronisch.

- dof.

- dun wit beslag, bleke tong.

- zwakke, diepe, langzame pols.

Zomer hitte:

- koorts, aversie tegen koude, zweten, hoofdpijn, zwaarte gevoel, oncomfortabel gevoel epigastrium, irritatie, dorst, rode tong voorzijde of zijkanten met een wit plakkerig beslag, 'drassige' en snelle pols.

Zomerhitte:

- valt yin aan.

- is een seizoensgebonden pathogene factor.

- valt het bovenlichaam aan.

- is verspreidend.

- heeft wat interne hitte.

- biedt onderdak aan damp aan.

Damp:

- zwaarte gevoel in lichaam en hoofd.
- slechte eetlust.
- volte gevoel in borst of epigastrium.
- plakkerige smaak.
- moeilijk urineren.
- een witte, plakkerige vaginale afscheiding.
- een plakkerig tongbeslag.
- een glibberige, 'drassige' pols.

Damp is: zwaar, vies en plakkerig.

Locaties damp:

- maag en milt: pijn epigastrium, volte, slechte vertering, plakkerige smaak, slechte eetlust.
- galblaas: volte en pijn hypochondrium.
- blaas: moeilijk en pijnlijk urineren, wolkige urine.
- uterus: onvruchtbaarheid, excessieve vaginale afscheiding, tussentijdse pijn/bloedingen.
- darmen: losse ontlasting met slijm, volte buik en pijn.
- nieren: wolkige urine, moeilijk urineren.
- lever: volte hypochondrial, spanning en pijn, geelzucht.
- meridianen: in de gewrichten (BI Syndroom), in het hoofd.
- huid.

Externe damp:

Externe damp in organen:

- blaas: acute moeilijkheden urineren.
- maag: acuut overgeven.
- darmen: acuut diarree.
- uterus: acute dysmenorrhoea, vaginale afscheiding.
- galblaas: acute pijn hypochondrial.
- milt: acute diarree.

Externe damp in meridianen / gewrichten: pijnlijke, gezwollen gewrichten.

Damp hitte in het wei qi niveau.

Interne damp:

Chronisch:

- in de organen: maag en milt, blaas, darmen, uterus, galblaas, lever, nieren.
- in de meridianen / gewrichten.
- in de huid.

Acuut:

- damp hitte op qi niveau.
- acute episode of chronische damp.

Externe droogte:

- door een invasie van externe wind droogte.
- komt voor in erg droog klimaat of door erg droge werkomgeving.
- aversie tegen koude, droge hoest, droge mond, droge keel, droge neus, droge tong en een drijvende pols.

Oorzaak interne droogte:

- teveel 'droog' voedsel.
- onregelmatig eten (maag yin).
- veel gebruik stem (long yin).
- veel seks mannen (nier yin).
- chronische menorrhagia vrouwen (bloed, lever- en nier yin).
- roken (long en nier yin).

Typen interne droogte:

- maag droogte: droge mond, droge tong, cracks.
- long droogte: droge mond en keel, droge hoest, droge tong, droge huid, droge stem.
- nier droogte: droge keel met verlangen naar drinken in de nacht, geringe urine, droge tong met cracks, droog menstruatie bloed, droge huid.

Vuur:

- stijgt.
- erg drogend.
- beschadigd bloed en yin.
- kan bloeden veroorzaken.
- kan wind genereren.
- beïnvloedt de geest.
- veroorzaakt zweren met zwelling.

Vol vuur:

- rood gezicht en ogen, hitte gevoel, droge mond, bittere smaak, constipatie, geringe donkere urine, dorst, verwardheid, donker paarse pukkels onder de huid, bloed bij hoesten, overgeven, in de urine, ontlasting, epistaxis, rode tong met droog geel beslag, volle diepe snelle pols.

Leeg vuur:

- 's nachts zweten, hitte gevoel op de borst, handpalmen en voeten, rode jukbeenderen, droge mond, hitte gevoel in de middag/avond, rode tong zonder beslag, een drijvende lege snelle pols.

Long droogte:

- droge hoest, droge keel, droge mond, dorst, droge stem, droge tong, lege pols.

Invasie longen door wind koude:

- aversie tegen kou, koorts, hoesten, kriebel in de keel, lichte ademnood, volle of loopneus met helder waterige afscheiding, niezen, hoofdpijn, pijn lichaam, dun wit beslag, drijvende strakke pols.

Invasie longen door wind hitte:

- aversie tegen kou, koorts, hoesten, zere keel, volle of loopneus met gele afscheiding, hoofdpijn, pijn lichaam, licht zweten, licht dorstig, gezwollen amandelen, tong lichtelijk rood aan de zijkanten van de tong (borstgebieden), drijvende snelle pols.

Invasie longen door wind water:

- plotseling zwellen van de ogen en gezicht wat geleidelijk uitspreidt over het lichaam, helder glimmend gelaat, geringe en bleke urine, aversie tegen wind, koorts, hoesten, lichte ademnood, plakkerig wit tong beslag, drijvende glibberige pols.

Long hitte:

- hoesten, lichte ademnood, hitte gevoel, pijn borst, trillende neusvleugels, dorst, rood gezicht, rode tong met geel beslag, wegdrijvende snelle pols.

Extreme hitte genereert wind:

- hoge temperatuur, beven, stijve nek, trillen ledematen, evt. coma.

Stijgend lever vuur genereert wind:

- beven, tik gezicht, duizelig, tinnitus, hoofdpijn, wazig zien, etc.

Koude die de maag aanvalt:

- plotselinge hevige pijn epigastrium, koud, koude ledematen, voorkeur voor warmte, overgeven heldere vloeistoffen, misselijk, slechter voelen na koude vloeistoffen, dik wit beslag, diepe strakke langzame pols.

Koude die de dikke darm aanvalt:

- plotselinge pijn met krampen in de buik, diarree met pijn, koude, kou in de buik, dik wit beslag, diepe strakke pols.

Damp koude die de milt aanvalt:

- slechte eetlust, vol gevoel epigastrium, koude gevoel epigastrium welke beter wordt na toevoegen van warmte, zwaarte gevoel, zoete smaak of geen smaak, geen dorst, losse ontlasting, moe, misselijk, oedeem, dof wit gelaat, veel vaginale (witte) afscheiding, bleke tong met een plakkerig beslag, drijvende langzame pols.

Damp hitte die de milt aanvalt:

- volte gevoel epigastrium, buikpijn, slechte eetlust, zwaarte gevoel, dorst maar geen verlangen naar drinken, misselijk, overgeven, losse ontlasting met sterke geur, brandend gevoel anus, hitte, geringe donkere urine, lage koorts, doffe hoofdpijn met zwaarte gevoel, dof geel gelaat, geel in de ogen, olieachtig zweet, bittere smaak, jeukende huid of pukkels, zweten, rode tong met plakkerig geel beslag, glijdende snelle pols.

Hart vuur:

- hartkloppingen, dorst, mond en tong zweren, rusteloosheid, hitte, slapeloosheid, dromen, rood gezicht, donkere urine met evt. bloed erin, bittere smaak, rode tong, punt van de tong roder en gezwollen met rode punten, geel beslag, volle snelle overvloeiende pols.

Lever vuur:

- irritatie, woede uitbarstingen, tinnitus, doofheid, hoofdpijn, duizelig, rood gezicht en ogen, dorst, bittere smaak, dromen, constipatie, donker gele urine, rode tong, roder zijkanten, droog geel beslag, volle dradige snelle pols.

Maag vuur:

- brandende pijn epigastrium, intense dorst met verlangen naar koude dranken, rusteloosheid, bloedend tandvlees, droge ontlasting, droge mond, mond zweren, misselijk, overgeven na eten, honger, hitte, rode tong (centrum) met een droog geel beslag, snelle en licht overvloeiende pols (rechts midden).

Patroonidentificatie volgens de 12 meridianen.

De meridianen behoren tot het externe van het lichaam.

Problemen van de interne organen kunnen de meridianen beïnvloeden.

Meridiaan problemen kunnen het interne binnen dringen en overgaan in de organen.

Tijdens ziekte kunnen er problemen in de meridianen zijn die de organen niet beïnvloeden en omgekeerd.

Meridiaan problemen kunnen ontstaan door:

- invasie externe pathogenen, zoals koude, wind of damp.
- overbelasting van een deel van het lichaam, waardoor lokaal qi stagnatie ontstaat.
- sport blessures (qi stagnatie).
- interne organen die niet in balans zijn.

Meridiaan problemen kunnen de orifities en zintuigen aantasten, maar dit hoeft niets met de interne organen te maken te hebben.

Volle condities:

- intense pijn, stijfheid, samentrekkingen en kramp, een rode kleur langs de meridiaan, voelt heet aan (hitte) of heeft een blauwige kleur (koude).

Leegte condities:

- doffe pijn, slappe spieren, atrofie, verlamming, bleke lijn langs de meridiaan welke koud aan voelt.

Long meridiaan:

- koorts, aversie tegen koude, benauwd gevoel borst, pijn schouder / arm / clavicula.

Dikke darm meridiaan:

- zere keel, kiespijn, loopneus, gezwollen en pijnlijk tandvlees, gezwollen ogen, pijn langs de meridiaan.

Maag meridiaan:

- pijn in de ogen, zwelling nek, gezichtsverlamming, koude benen en voeten, pijn langs de meridiaan.

Milt meridiaan:

- vaginale afscheiding, koude gevoel langs de meridiaan, zwakte van de beenspieren.

Hart meridiaan:

- pijn in de ogen, pijn binnenzijde arm, pijn sleutelbeen.

Dunne darm meridiaan:

- pijn in de nek, elleboog, stijve nek, pijn langs de laterale zijde van de arm en bij het sleutelbeen.

Blaas meridiaan:

- koorts en aversie tegen koude, hoofdpijn, stijve nek, pijn onderrug, pijn ogen, pijn achterzijde been langs de meridiaan.

Nier meridiaan:

- pijn en stijfheid van de spieren van de kleine teen, voet, hiel, knie, ruggengraat, rugpijn, stijve nek, niet omhoog kunnen tillen schouder, stijfheid / middenrif draaien lukt niet.

Pericardium meridiaan:

- stijve nek, pijn langs de meridiaan, samentrekken van elleboog of hand.

Drievoudige Verwarmer meridiaan:

- pijn langs de meridiaan, in de elleboog, afwisselend rillingen / koorts, doofheid, pijn oor en afscheiding oor, pijn top schouders.

Galblaas meridiaan:

- afwisselend rillingen / koorts, koude gevoel, hoofdpijn, doofheid, pijn in de heup en laterale zijde benen, pijn / spanning borsten, zwakte beenspieren.

Lever meridiaan:

- hoofdpijn, pijn / zwelling ogen, kramp benen.

