



De Long

- De Long beheerst de Qi en reguleert de ademhaling: De Long ademt zuivere Qi in en onzuivere Qi uit.
De Long vormt samen met de Gu Qi van de Milt de Zong Qi , deze voedt alle weefsels van het lichaam.
- De Long controleert de meridianen en bloedvaten: De Long beheerst het Qi en deze Qi helpt het Hart bij de bloedcirculatie en onderhouden van de conditie van de bloedvaten. Het Ying Qi wat in de meridianen circuleert wordt ook door de Long gecontroleerd



De Long

- De Long controleert de verspreiding en daling van Qi: De Long verspreidt de Wei Qi en gezuiverde vloeistoffen verkregen vanuit de Milt over het lichaam en in de Cou Li (ruimte tussen huid en spieren). De Long Qi daalt om zo te communiceren met de Nier welke de Qi vasthoudt. De organische vloeistoffen worden vanuit de Long naar de Nier en Blaas gestuurd.
- De Long reguleert de waterwegen: De Long verspreid de vloeistoffen over het lichaam en stuurt vloeistoffen naar Nier en Blaas. De Nier verdampt een deel ervan en stuurt deze terug naar Long om deze te bevochtigen



De Long

- De Long controleert huid en haren: De Long bevochtigt en voedt huid en haren.
- De Long opent in de neus: Wanneer de Long sterk is zal de neus open zijn en men goed kunnen ruiken en geen belemmering in de ademhaling ervaren.
- De Long herbergt de Po: Door de Po kan je pijn en jeuk voelen. Door droefheid wordt de Po gehinderd en verminderd het verspreiden van de Long Qi en onderdrukt de ademhaling.



Hoofdsymptomen van de Long(Fei)

- **Veelal komt een Long Qi leegte voor in combinatie met een Milt leegte.**
- **Kortademigheid:** Als de dalende functie van de Long te zwak is of wordt belemmerd ontstaat er lichte kortademigheid met name bij inspanning.
- **Zwakke stem:** De kracht van de stem wordt bepaald door de Zong Qi wat op zijn beurt afhankelijk is van de Long. Afkeer van praten hoort ook bij een zwakke Zong Qi.



Hoofdsymptomen van de Long

- **Spontaan zweten:** Als de Long Qi zwak is is ook de Wei Qi zwak en wordt het openen en sluiten van de porien niet goed geregeld.
- **Hoest:** De dalende functie van de Long is verzwakt.
- **Slijm:** Er ontstaat watering slijm omdat het de Long niet goed lukt de waterwegen te reguleren waardoor er slijm ontstaat.



Nevensymptomen van de Long

- **Zere keel/hese stem:** Door een tekort aan Organische vloeistoffen worden de keel en stembanden niet goed bevochtigd.
- **Druk op de borst:** De vloeistoffen worden niet goed getransformeerd waardoor deze opeenhopen in de borst, vaak verergert dit bij liggende houding.
- **Oedeem:** Door obstructie van de dalende functie van Long kunnen de vloeistoffen niet dalen waardoor er opeenhoping van vocht in gezicht en handen ontstaan vaak in combinatie met weinig urineren.



Nevensymptomen van de Long

- **Verstopte neus:** De Long opent in de neus, bij een verzwakte Long of sterke EPF wordt de dalende functie van de Long verstoort
- **Niezen:** De verspreidende functie van de Long wordt verstoord wat niezen veroorzaakt.
- **Moeilijk ademen:** De Nier ontvangt de Qi en heeft daarmee invloed op de inademing, de Long regelt de uitademing.
- **Aversie Koude:** Als de Long Qi zwak is is ook de verwarmende functie van de Wei Qi zwak en ontstaat er afkeer van kou



Meest gebruikte punten van de Longmeridiaan

- Long 1: front mu punt: laat Long Qi dalen, verlicht hoesten en hijgen, transformeert slijm, klaart Hitte en reguleert de waterpassages, laat Maag Qi dalen.
- Long 5: waterpunt: klaart hitte van de Long, reguleert waterpassages, ontspant de zenuwen.
- Long 7: luo punt: bevrijdt het externe en verdrijft Wind, herstelt dalende functie van de Long, verdrijft Phlegm, opent en reguleert de Ren Mai (met Nier 6) reguleert de waterpassages



Meest gebruikte punten van de Longmeridiaan

- Long 9: versterkt de Long en transformeert slijm, promoot dalende functie van de Long, reguleert en harmoniseert de 100 vaten wat betekent dat hij invloed uitoefent op alle bloedvaten.
- Long 10: voordeelt de keel, **klaart Long Hitte**, harmoniseert Maag en Hart



Casusopdracht

Meneer A. 58 jaar, last van hoest sinds 3 jaar
Verergert met liggen, slijm is geel en plakkerig
Droge keel en hese stem.

Vraag: welk Long patroon is/zijn hier aanwezig ?

Vraag: Moet hier Damp verwijderd worden?

Vraag: Welke acupunctuurpunten van de
Longmeridiaan kies je?

Maak eerst deze vragen voordat je verder scrollt!!



Casusuitwerking

Meneer A. 58 jaar, last van hoest sinds 3 jaar
Verergert met liggen, slijm is geel en plakkerig
Droge keel, hese stem.

Vraag: welk Long patroon is/zijn hier aanwezig ?

Hier is sprake van Hitte in de Long met ingedikte Damp. Ingedikte Damp door Hitte is Phlegm. De droge keel en hese stem geven aan dat er geen vloeistoffen zijn om te bevochtigen



Casusuitwerking

Vraag: Zal deze meneer dorst hebben?

Omdat er hier sprake is van Hitte kan deze meneer dorst hebben.

let op: Omdat de Milt de bron is van Damp (en daarmee van de secundaire pathogeen Phlegm) kan het zijn dat meneer geen dorst heeft omdat de vloeistoftransformatie in de Middelste warmer niet goed verloopt en daarmee 'vol' zit ondanks zijn droogte verschijnselen .



Casusuitwerking

Vraag: Welke acupunctuurpunten van de Longmeridiaan kies je?

Long 1: front mu punt: laat Long Qi dalen, verlicht hoesten en hijgen, transformeert slijm, klaart Hitte en reguleert de waterpassages

Long 5: waterpunt: klaart hitte van de Long, reguleert waterpassages

Long 7: luo punt: herstelt dalende functie van de Long, verdrijft Phlegm, reguleert de waterpassages

Long 10: voordeelt de keel, klaart Long Hitte