

Lungan - Andningssystemet

Lungan tillhör metallelementet, riktningen väst och årstiden Höst.

Organsystemen i Kinesisk medicin överensstämmer inte helt med de beskrivningar som finns inom Västerländsk medicin, de är mer beskrivningar av olika funktions sammanhang och kan förutom de fysiologiska, innefatta både känslomässiga och intellektuella funktioner. **Klassisk beskrivning:**

• **Lungan styr Qi.** Lungan tar in Tian Qi - Himmelsk Qi (Kallas ibland Da Qi - stor Qi).

Kroppen har många former av Qi och Lungan har en viktig roll i att kordinera Qi bla. Qi:s fyra grundläggande rörelser - Qi:s uppåtgående och nedåtgående, dess rörelse inåt och utåt. Tex. den hjälper Mjälten att "lyfta" matens essans uppåt till Lung funktionskretsen som sedan inleder dess distribution över hela kroppen. Lungan hjälper Magen att få ner avfallet till tarmarna. Hjälper njurens Yang att "ånga" och föra livsnödvändiga kroppsvätsor (Jing) uppåt. Hjälper Leverns Qi att gå uppåt och Lung Qi att gå nedåt m.m.

• **Lungan bevarar Po** (kroppens "ande" eller livskraften i våra fysiska funktioner. Med Po menas vårt instinkt liv som vi har med oss från födseln tex. att andas, äta, se, höra, sova, röra oss, eliminera avfall m.m. Po betyder också en viss typ av kroppslig medvetenhet som kan ses tydligt hos små barn djur etc. Det sägs också att Po följer Jing-essansen som styrs av Njuren.

• **Lungan styr det välordnade flödet.** Lungan har en nära relation med Hjärtat precis som Qi har en nära relation med Blod och kontrollerar och harmoniserar blodflödet "Qi styr Blodet, om Qi rör sig såföljer Blod med".

• **Lungan är det känsliga organet.** Lungan är det organ som har direkt kontakt med omgivningen och är därför mer känsligt för yttre patogener (vind, hetta, kyla osv) och vad som sker på det fysiska planet i omgivningen än de andra organen.

• **Lungan styr Qi:s flöde neråt och öppnar reglerar därför vattenkanalerna.** Lungans Qi går ständigt neråt och för vatten neråt och förser de andra organ nätverken (interna organ och dess meridian nätverk) och har även en effekt på urinvägarna och Blåsan. (*Neijing* - "Lungan är den övre källan till vatten"). Om Lung Qi inte går neråt sås ses symtom som: tryck i bröstet, hosta, slembildning, ödem, problem med blåsan etc.

• **Lungan styr Qi:s spridning och skingring utåt och har förbindelse med hud och hår.**

Lungan styr spridningen av Wei Qi (försvars energi), kroppsvätskor och matens essans överallt i kroppen och har därför en värmande effekt på muskler och kroppsytan, harmoniserar öppnandet och stängandet av hudens porer, håller hud och hår med fukt. Om Lungans Qi är svag så kommer alla dessa funktioner att bli lidande tex. hårkvalitet försämras, man svettas för mycket eller för lite, blir mer känslig för förkylningar, allergier etc.

• **Lungan har en förbindelse med Tjocktarmen.** En del av Lungans meridian nätverk går till Tjocktarmen och de är ett "Inre - Yttre" par i organssystemens meridian nätverk och är tillsammans Metall elementet i kroppen. Lungans Qi är kraften bakom Tjocktarmens transport och eliminering av avfallet. Mer allmänt kan sägas att Tjocktarmen agerar som Qi från de olika organ nätverken påverkar den men denna Qi når Tjocktarmen via Lungan. Förstoppning kan bero på att Lung Qi är svag eller att Lungan inte distribuerar tillräckligt med vätska. Tjocktarmen har alltså en nära relation till Lungan och anus kallas ibland Po:s port.

• **Lungan öppnar sig i näsan och är förbunden med halsen.** Näsan sägs styra andning och luksinnet, en funktion som beror helt på Lungans hälsotillstånd, näsan är också en av the vägar som yttre patogener kan ta sig in i lungorna och vidare in i kroppen. Vid luftvägsinfektioner tex. så ser vi många typiska symtom i näsan och lungor (rinner, täppt, hosta. väsandning, slem och vid stark hetta i lungor kan näsvingar vibrera osv. Halsen sägs styra rösten som jämförs med ljudet som kommer ur en klocka av metall. När Lungan (som tillhör Metallelementet) drabbas av en patogen så förändras ofta rösten eller t.o.m. försvinner.

Om man ser Lungans Funktioner på ett mer mordent sätt så kan man säga att Lungan upprätthåller och skapar gränsen mellan vår inre och yttre värld. Vår interna värld behöver skyddas av en tydlig gräns och denna gräns både skyddar och skapar människans form. Över gränsen så kan vi på ett säkrare sätt ta till oss vad vi behöver i omgivningen och göra oss av med avfallet som vi producerar. Väl känt är att lungorna tar syre ur luften (Qi) men som beskrivits ovan så är lungorna mer än så i Kinesisk medicin, de har mycket att göra med att andas, skapa en gräns och förnyelse.

Den Fysiska sidan av Lungans Funktioner

Gränsen mellan yttre och inre, andning och att förnya tillhör Lungan, huden och Tjocktarmen. När vi pratar om Lungan pratar vi om hela det respiratoriska systemet som också inkluderar näsan och sinushålorna. Längs lungornas gräns så tas syre in och koldioxid försvinner ut. Luften vi inhaled är en mycket viktig del av de energier vi tillgodogör oss ifrån omgivningen och utan den skulle vi dö inom loppet av 6-10min. Vår vitalitet är beroende av att Lungan hela tiden förnyar kroppens energier, "Lungan styr all Qi i kroppen" säger de Kinesiska medicinska klassikerna. Huden är som en yttre lunga och hudens porer ses som dörrar för Qi. Huden andas och utbyter också substanser med omgivningen. En hälsosam hud är beroende av Lungans funktion. Under huden cirkulera Wei Qi en försvarsenergi som skyddar oss mot yttre patogener. Lungans parorgan Tjocktarmen har bla. uppgiften att släppa ifrån sig och eliminera avfallet. Lungan och Tjocktarmen är tillsammans viktiga för immunförsvaret och styrkan hos vår skyddande gräns mot omgivningen. Yttre patogener tränger ofta in i kroppen via andnings-vägarna och matsmältningssystemet och Lungan och Tjocktarmen har uppgiften att upprätthålla dessa systems integritet så att de inte kan invaderas av patogener. De spelar en avgörande roll för hur väl skyddade vi är mot patogener.

Lungans Psykiska sida

Ovan sås det att Lungan upprätthåller gränsen mellan omgivningen och våra kroppar fysiskt. På den psykiska sidan av Lungans funktioner finns upplevelsen av min gräns som person. Vi kan bara mötas som individer och har vi en klar uppfattning om vilka vi är så kan vi kommunicera och utväxla erfarenheter över våra gränser och vi kan öppna oss för goda "vibrationer" och stänga för dåliga. En klassisk text säger att: "Vid morgonaudiensen tar Lungan emot de hundra mai¹" I Kinesisk medicin så sägs det att: Hjärtat är "Kejsaren" eller härskaren, Lungan är "Ministern/Kanslern" (Konfucianismen hade tidigt ett inflytande på TCM) och dessa två reagerar i gott samförstånd. I vår kultur och med vårt språkbruk kan Lungan sägas vara fadern (Mjälten är modern den närande). En god fader hjälper oss att bli individer (ger oss gränser) och ger oss rätt värderingar som kan vägleda oss i världen så att vi kan lämna hemmet och modern som självständiga personer. Lungans psykiska dimension kan därför sägas ha att göra med vår självkänsla, självständighet, integritet, respekt för andra och vårt växande som individer. Känslomässigt så påverkas Lungan av sorg, oro, självkritik som kan överföras utåt som en dömande attityd, dålig självkänsla och även skuld känslor. Skamkänslor, viss typ av depression, överdriven ansvarskänsla som sägs tillhöra Lungans relaterade organ Tjocktarmen försvagar också Lungans funktionskrets. Sorg, tömmer oss på Qi och det leder så småningom också till stagnation. De övriga leder först till stagnation av Qi:s cirkulation och märks tydligt i bla. bröstet som tryck, spänning obehag. Känslor kan påverka oss både positivt och negativt. Sorg kan göra oss mer toleranta och hänsynsfulla, oro kan ge upphov till handlingskraft, skuld känslor kan ge oss viljan att göra det "rätta" osv. Normalt sett så brukar de flesta människor klara av den negativa påverkan av känslor av olika slag och återfå balansen eftersom människan som helhet ständigt strävar efter balans och hela tiden priori-

¹"Mai betyder ungefär distributions nätverk för Qi och Blod och en kraft som ser till att allt håller sig på sin rätta plats och inte går utanför sitt rätta område. Pulsen anses också vara ett uttryck för Mai. Vid "morgonaudiensen" så återbalanserar och ger Lungan alla Mai:s dess rätta rytm. enligt Organklockan så är det mellan kl: 03-05 på morgonen.

terar att våra funktioner är i balans och vi har en del reservkapacitet.

Lungan bevarar Po som är den mest fysiska och påtagliga aspekten av de psykiska krafterna (de fem Shen) och som dör när vår kropp dör. Det är Po som ger oss vår medvetenhet om kroppen, vår fysiska vitalitet och kroppens olika biologiska rytmer. Po hör till jorden till den materiella världen och till sensuella världen. Leverns Psykiska kraft "Hun" bildar med Po ett slags funktionellt Yin-Yang par Hun gör sinnet aktivt och Po gör Njurens Jing-essans aktiv i alla våra fysiologiska processer "Dit Po går finns Jing".

Det friska och det försvagade Lungsystemet

När Lungans funktionskrets är stark så ser man en bra fysisk vitalitet, det finns en känsla av mjukhet och flexibilitet i bröstet, en klar stark röst, immunförsvaret fungerar bra och blir man sjuk i vardagssjukdomar så tillfrisknar man snabbt. Andningsluften luktar som regel behagligt. Kropps hållning uttrycker integritet och man gömmer sig inte. Gesterna är tydliga, blicken är rak, klar och framåt. En person med stark Lungenergi ger ett intryck av fasthet.

När Lungsystemet har blivit försvagat ses låg vitalitet, försämrat immunförsvaret, andningen kan vara ytlig och bara ske i övre delen av bröstkorgen och det kan finnas anfäddhet etc. Huden kan se ohälsosam ut och cirkulation av Qi och Blod vara försämrade. Emotionellt kan det finnas lessenhet, tillbakahållanden, en känsla av att vilja gömma sig, dålig självkänsla, snabb till att döma både sig själv och andra, en ovilja eller oförmåga att både se och respektera andras gränser. Man kanske kultiverar en falsk känsla av stolthet som skiljer en ifrån andra och det kan finnas en svårighet att ta plats i samhället.

Friskvård för Lungans system

Lungan får näring vid andningen och ett bra sätt att stärka Lungans energi är att vistas i klar frisk luft, att utveckla lungkapaciteten med tex. löpning, simning.. Även att fokusera medvetandet på andningen en stund varje dag och låta sig själv andas avspänt, lära sig att andas med diaphragman och slappna av musklerna i axlar, bröst kan vara ett effektivt sätt att bygga upp ett starkare Lungsystem. Fysiska övningar som öppnar upp bröstet är också bra, avsikten med sådana övningar är att sträcka, förbättra tonus och lösa upp spänning i musklerna som finns runt bröstkorgen. Sång och talövningar är ett mycket bra sätt att göra Lungan starkare. Rösten är mycket personlig och en del människor kan uppleva sång och talträning som jobbiga i början men det släpper som regel när man blir mer van att uppleva sin egen röst.

Huden som också är en del av Lungans system kan hållas i bra kondition genom att skrubbas med en grövre bomulls handuk eller borste på detta sätt hjälper man även immunförsvaret. Om man bara använder kläder som gjorts på naturfibrer (bomull, ylle, lin etc.) så får huden lättare att "andas" och att gå utan kläder när omständigheterna tillåter ger också huden tillfälle att andas. Att vistas i solen lagom mycket ger D-vitamin men att vara länge i solen är skadligt.

Emotionellt så tillhör bla integritet, respekt Lungans sfär och att utforska de egna värderingarna och uttrycka dem på olika sätt till omgivningen och att få respekt från andra kan stärka Lungans energi. Internt har Lungan en funktion i att tillföra ny, fräsch energi och få ut det gamla och unkna. Om vi får ut det gamla och unkna ur våra liv, bostäder, jobb, relationer, fördomar osv. och tar in nya och fräscha influenser så kan det vara ett yttre sätt att stödja Lungans system. Detta kan också ge oss ny klarhet intellektuellt och känslomässigt på samma sätt som lungorna tar in ny luft och revitaliserar hela kroppen med livgivande syre och andra livsviktiga ämnen i luften. Internt har Lungan en roll i att upprätthålla gränsen mot omgivningen och även i det yttre är det viktigt att ha klara gränser i sina relationer, i sitt ägande, sin trygghet, sitt revir etc.

Mat som anses speciellt bra för Lungsystemet

Lungan styr Qi och mat som tonifierar Qi är bra för Lungan, även färsk mat är bättre för Lungan

än tex. konserverer. Mat som innehåller mycket färska grönsaker med tillägg av ett visst urval av groddad säd och frön/bönor. Protein är också viktigt och ett sug efter proteinrik mat kan visa på svaghet i Lung Qi. Den bästa typen av protein för Lungan är fettsnål tex. tofu, bönor, magert kött, vitfisk osv.

Om man klarar mejeriprodukter så kan de stärka Lungans energi men många får mucus och slem-bildning som ger stagnation så småningom, det sägs att mejeri av get och får är bättre än mejeri gjort på komjolk., klarar man mejeri dåligt så är det bäst att avstå från det. Mat och kryddor som har en skarp smak stimulerar Lungan att cirkulera Qi och öppnar också upp systemet. Mat som man bör minimera är mat som orsakar stagnation - mat med mättat fett, mat som är processad och innehåller tillsatser som vitt mjöl, socker, mejeri, näringsfattig skräpmat, fett osv. Lungan är på samma våglängd som färgen vitt, tex. rädisor (cirkulerar och löse slem), vit svamp (löser mucus, tar ut fukt), vitt kött (stärker och värmer). har en positiv effekt på Lungans system. Det finns mer skrivit om Lungan i Pdf. om Qi/Blod, Yin/Yang, Interna och externa patogener.

Kinesisk Diagnostik - Vanliga problem i Lungsystemet

Abnormalt nedåtgående och uppåtgående av Lung Qi. När patogener som *yttre vind, kyla, hetta* invaderar kroppsytan eller *intern hetta* tex. hindrar den harmoniska spridningen av Lungans Qi utåt så syns en del typiska symtom som: Frusenhet, känslig för drag, feber, spontan svettning eller ingen svettning alls. Brukar ses som en disharmoni mellan *Ying* (närlings-Qi) och *Wei* (försvars-Qi). Om Lungans Qi är svag och inte kan upprätthålla sin funktion av sprida *postnatal essans* (den essans som produceras av mat/dryck och andnings luft) i organens nätverk eller att sprida Wei-Qi och essans till hud och i kroppshår så syns symtom som: torr hud, spontan svettning och/eller en tendens att få förkylningar ofta. Varje störning av Qi: flöde utåt kommer också att störa Qi:s nedåtgående rörelse med symtom som: hosta, astmatisk andning och tryck i bröstet som är typiska indikationer på att Lungans harmoniska flöde av Qi neråt är stört.

När obalans i Lungan påverkar öppnandet och regleringen av vattenvägarna

Lungan finns i övre *San Jiao* och är den övre källan till vätska. Om Lungans Qi inte går neråt så kan inte vattenvägarna öppnas och regleras och det fria flödet av vätska till urinblåsan störs. Då ser vi tecken på en stagnation av vattenflödet som: Mucusbildning, puffigt ansikte, ödem eller svårigheter med att kissa. *Neijing* säger: ”Lungans Qi sprider *Jing* (essans) i övre delen av kroppen, har sina rötter i lungsystemet och fyller på Urinblåsan”. Lungan sprider essentiella vätskor dvs. fysisk *Jing*, *Jin* (tunna kroppsvätskor) och *Ye* (tjocka kroppsvätskor). Samtidigt så fyller den på Urinblåsan med överflödigt vatten ifrån kroppen. Om Lungfunktionerna är störda så kan vattenomsättningen i kroppen och speciellt Blåsans funktioner komma i olag.

Uttorkad Lunga kan orsaka en åderlåtning av kroppsvätskor

Yttre faktorer som kyla, hetta, torra eller en intern uttorkning av Lungor eller Tjocktarm kan alla skada kroppsvätskorna och ge symptom som. torr i näsa, hals, lungor, hud, hår eller tarmar. *Neijing* säger: ”Lungan har en naturlig aversion mot *Torrhet*.” Lungan är inte bara själv känslig för torrhet utan kan bidra till uttorkning på andra ställen i kroppen.

Sorg och ledsenhet skadar Lungan

Sorg, lessenhet, melankoli är känslor som associeras med Lungan. Om man går omkring med dessa känslor länge eller t.o.m. hänger sig åt dom så kommer Lungans funktions nätverk att skadas och symptom som: utmärgling, låg vitalitet, torr hud kan finnas. Om det pg. av fysiska orsaker finns lite Lung Qi (tex. lunginfektioner, bröstskador etc.) så kan det ge upphov till ett dystert sinnelag. Om man har upplevt en mycket sorglig händelse i sitt liv som man inte kom över så kan det ge

upphov till en pessimistisk inställning till livet (som egentligen är ett tillstånd där Qi hela tiden förslösas eller skingras.). *Neijing* säger: ”Om en person är sorgsen, så skingras hans/hennes Qi”.

Om Lungan drabbas av sjukdom så påverkas också näsan, halsen och tjocktarmen.

Om tex. externa patogener invaderar Lungan så finns ofta symtom ifrån näsan (Lungans öppning) som: täppt näsa, rinnande näsa, förlust av luktsinne, om mycket hetta så kan näsvingar vibrera. Halsen som styrs av Lung Qi påverkas ofta av externa patogener som invaderar Lungan tex: förlust av röst och både extern ”fullhet” (tex. invasion av Hetta) och intern ”tomhet” (tex. svag Lung yin) kan orsaka svullnad och smärta i halsen och tonsillerna kan bli inflammerade. Om Lungan (*Zang* organ) är svag och inte kan sprida tillräckligt med kroppsvätskor till sitt *Fu* organ Tjocktarmen eller om kroppsvätskor minskar drastiskt pg. av Hetta i Lungor så får man förstoppning. Huvudtexten i en medicinsk skola ifrån Mingdynastin i Kina ”Sjukdomar orsakade av värme/feber” (*Wenbing Tiaobian*) säger. ”Om en person invaderas av patogenen torr Metall Qi (menas torrt klimat eller torr luft) som är vanlig på hösten (i Kina) så kommer det gradvis att leda till koagulering som blir hårdare och hårdare och till slut måste laxeras.” Hetta som ackumuleras i Tjocktarmen kan i sin tur störa Lung Qi:s ”uppåtgående och nedåtgående och bli en möjlig orsak till hosta och astmatisk andning.

Örter och örtformler för typiska sjukdomsmönster (*Bian Zheng*) i Lungans Funktions nätverk.

Svaghet i Lungans Qi (Fei Qi Xu)

Vanliga symtom är. Blekt ansikte, lätt anfådd, låg röst, aversion mot kyla, hosta/astma utan kraft, spontan perspiration under dagen eller ingen svettning alls. Lung Qi svaghet betyder ofta också svaghet på ytan som manifesterar sig antingen som en tendens att ofta få förkylningar och Influensor eller som en känsla av att bli invaderad eller ”överkörd” av folk och händelser.

Sekundära symtom kan vara: Trötthet ovilja att prata, en kronisk närvaro av klar och/eller vattnig slembildning. Tungan är typiskt blek med en för tunn vit beläggning. Pulsen brukar vara svag.

Bra örter: Astragalus (Huan Qi), Ginseng (Ren Shen), Atractylodes (Bai Zhu), Dioscorea (Shan Yao), Schizandra (Wu Wei Zi), Pseudostellaria Ta Zi Shen), Jujube (Da Zao), Lakritsrot (Gan Cao).

Vanliga örtformler: Ginseng och Astragalus kombination (Bu Zhong Yi Qi Tang), Jade skärmen kombination (Yu Ping Feng San), Kombination för att stärka ursprunglig Qi (Bao Yuan Tang, man tar bort Kanelbarken här - Rou Gui och lägger till Schizandra - Wu Wei Zi).

Svaghet i Lungans Yin (Fei Yin Xu)

Vanliga symtom är: Torhosta utan slem eller kletigt slem som kan ha små blodfläckar, torr i näsan och halsen, periodisk heshet eller t.o.m. röstförlust. Sekundära symtom kan vara magerhet, kronisk ömhet i halsen, värmeflshar och flushar runt kinder på eftermiddag/kväll, hetta känsla i handflator och fotsulor, natsvettning. Tungan är ofta torr och har mycket lite eller ingen beläggning alls. Pulsen är ofta tunn och snabb.

Bra örter: Lilja (Bai He), Ophiopogon (Mai Men Dong), Glehnia (Bei Sha Shen), Scrophularia (Xuan Shen), Polygonatum (Yu Zhu), Tremella fungus (Bai Mu Er), Cordyceps (Dong Chong Xia Cao), färsk Rehmannia (Sheng Di Huang), Asparagus (Tian Men Dong), Fritillaria (Bei Mu), Platycodon (Jie Geng).

Vanliga örtformler: Kombination med Lilja (Bai He Gu Jin Tang), Tonifiera Yin och rena Hetta ifrån Lungorna (Yang Yin Qing Fei Tang).

Svaghet i Lungans Yang (Fei Yang Xu)

Har många symtom gemensamt med det ovan beskrivna mönstret *svaghet i Lungans Qi* men symtom på frusenhet och en känsla av kyla i kroppen är här mer påtaglig.

Bra örter: Torkad Ingefära (Gan Jiang), Asarum (Xi Xin).

Vanliga örtformler: Lakrit och Ingefära dekokt (Gan Cao Gan Jiang Tang), Poria, Lakrits, Schizandra och Asarum dekokt (Ling Gan Wu Wei Jiang Xin Tang).

Lung Qi och Yin svaghet (Fei Qi Liang Xu Zheng)

Huvudsymtom är: Kronisk hosta utan kraft, blir lätt anfådd eller t.o.m. tappar andan, spontan svettning under dagen, natsvettning, toor i mun och hals. Sekundära symtom kan vara: Mental och fysisk utmattning, låg röst, blekt ansikte men rödflushade kinder, lite slem som är mycket kletigt och det kan finnas lite blodstänk i det, värmekänsla på eftermiddag/kväll, mager. Tungan är typiskt blek med en rödton. Pulsen tenderar till att vara svag och tunn.

Bra örter: Vit Ginseng (Bai Ren Shen), Amerikansk Ginseng (Xi Yang Shen), Astragalus (Huang Qi), Psedoustellaria (Tai Shi Shen), Dioscorea (Shan Yao). Schizandra (Wu Wei Zi), Ophiopogon (Mai Men Dong), färsk Rehmannia (Sheng Di Huang), Lily (Bai He), Licorice (Gan Cao), Anemarrhena (Zhi Mu), Fritillaria (Chuan Bei Mu).

Vanliga örtformler: Pulver för att generera puls (Sheng Mai San), Lija kombination (Bai He Gu Jin Tang).

Vind-kyla invaderar Lungan (Feng Han Fan Fei)

Vanliga symtom: Frusenhet, täppt näsa, rinner mycket och klart sekret ifrån näsan, hosta. Sekundära symtom kan var huvudvärk, nysningar, blockerad röst, feber, kroppvärk. Initieellt så finns som regel inga större förändringar på tungan. Pulsen brukar var ytlig och spänd.

Bra örter: Ephedra (Ma Huang), Kanelkvistar (Gui Zhi), Hasselört (Xi Xin), färsk Ingefära, Citrusskal (Chen Pi), Pinella (Ban Xia), Platycodon (Jie Geng), Aster (Zi Wan)

Vanliga örtformler: Ephedra kombination (Ma Huang Tang), Aprikoskärna och Perilla kombination (Xing Su San).

Vind-Hetta invaderar Lungan (Feng Re Fan Fei)

Vanligaste symtom: Feber med lätt aversion mot drag och kyla, hosta och det kan finnas lite kletigt eller gult slem, ont i halsen. Sekundära symtom kan vara: Huvudvärk, sekret från näsan, törst, astmatisk andning, klåda och röda utslag, rastlöshet. Tungan kan typiskt ha en röd spets den tunna vita beläggningen kan förändras till gul. Pulsen är ofta ytlig och snabb.

Bra örter: Mullbärsblad (Sang Ye), Chrysantemum blomma (Ju Hua), Forsytia (Lian Qiao), Lonicera (Jin Yin Hua), Vejde blad (Da Qing Ye), Aprikoskärnor (Xing Ren), Phragmites (Lu Gen), Houttynia (Yu Xing Cao).

Vanliga örtformler: Mullbärs och Chrysantemum kombination (Sang Ju Yin), Lonicera and Forsytia kombination (Yin Qiao San).

Torrhet invaderar Lungan (Zao Xie Fan Fei)

Primära symtom: Torrhosta utan slem, torr näsa och hals, ev. små mängder kletigt slem som är svårt att få ut eller orsakar smärta när hostar, det kan finnas lite blodspår i detta slem. Sekundär symtom kan vara huvudvärk, öm och irriterad i halsen. Tungan är ofta röd eller lät röd och täckt av tunn, torr, gul beläggning. Pulsen typiskt ytlig, tun och snabb.

Bra örter: Adenophora (Nan Sha Shen), Eriobotrya (Pi Pa Ye), Fritillaria (Bei Mu), Trichosantes rot (Tian Hua Fen), Stemona (Bai Bu).

Vanliga örtpreparat: Eriobotrya och Ophiopogon kombination (Qing Zao Jiu Fei), Mullbärsblad och Aprikoskärne kombination (Sang Xing Tang).

Kyla och Phlegm blockerar Lungan (Han Tan Zu Fei)

Primära symtom: Det kommer upp vitt slem som är rinnigt eller astmatisk andning med en oförmåga att ligga på rygg. Sekundära symtom kan vara: stora mängder med slem som är lätt att hosta upp, det hörs ett rasslande ljud av slem i halsen, aversion mot kyla, sensation av täppthet i bröstet, vit och talgig tungbeläggning. Pulsen är djup och långsam och kan finnas en känsla av halhet i det första pulsläget (Cun).

Bra örter: Perillafrön (Zi Su Zi), Senapsfrön (Bai Jie Zi), Rädissfrön (Lai Fu Zi), Hasselört (Xi Xin), Citrusskal (Chen Pi), Pinells (Ban Xia), Poria (Fu Ling), Aprikoskärna (Xing Ren), Ephedra (Ma Huang), Belamcanda (She Gan).

Vanliga örtkombinationer: Belamcanda och Ephedra kombination (She Gan Ma Huang Tang), Atractylodes och Poria kombination (Ling Gui Zhu Gan Tang).

Slem-Hetta blockerar Lungan (Tan Re Yong Fei)

Primära symtom: Hosta eller astmatisk andning med ljud som visar på slem i hals och bröst, det kommer upp tjock gult eller grönt slem. Sekundära symtom: Feber, sträv andning, slemmet kan ha bildat gummiliknande klumar som är svåra att få ut, spår av blod kan finnas i slemmet, tryck och spänning i bröstet. Tungan är ofta röd med gul och talgig beläggning. Pulsen: ofta snabb och kan ha en hal kvalitet.

Bra örter: Trichosantes frukt (Gua Lou), Fritillaria (Zhi Bei Mu), Bambuns yttre skikt (Zhu Ru), Scute (Huang Qin), Houttuynia (Yu Xing Cao), Mullbärsbark (Di Gu Pi), Eriobotrya (Pi Pa Ye), Mästerrot (Qian Hu), Aprikoskärna (Xing Ren).

Vanliga örtkombinationer: Mindre Trichosantes kombination (Xiao Xian Xiong Tang), Phragmites kombination (Wei Jing Tang).

Vätska och Kyla hemsöker Lungan (Shui Han She Fei)

Primära symtom: Hosta, astmatisk andning med en oförmåga att ligga på ryggen, ödem och svullen i nedre extremiteterna. Sekundära symtom: Stora mängder slem, tryck och fullhetskänsla på sidorna av bröstkorgen, spänning och fullhetskänsla i nedre abdomen, känsla av kyla i nedre del av rygg, kyla känsla i knän, blockerad urin eller feber med frusenhet, ingen svettning och kroppsmärtor. Tungan har typiskt en tunn vit beläggning med fuktig eller talgig beläggning. Pulsen ofta ytlig och spänd.

Bra örter: Ephedra (Ma Huang), Kanelkvist (Gui Zhi), Hasselört (Xi Xin), torkad Ingefära (Gan Jiang), Aster (Zi Wan), Aprikoskärna (Xing Ren), Perillafrö (Zu Si Zi), Aconite (Fu Zi) Poria (Fu Ling), Alisma (Ze Xie), Atractylodes (Bai zhu).

Vanlig Örtkombination: Mindre Blå Drakens kombination (Xiao Qing Long Tang)

