



Västerländska ordspråk och uttryck

INGRID ROKAHR VON DER OHE

rokahr@hotmail.com

www.akupunkturakademin.se

Innehåll

Inledning.....	2
Ordspråk	3
Fem element, kropp och känslor	5
Lever och gallblåsa.....	5
Hjärta.....	6
Mjälte och mage	8
Lunga.....	8
Njurar	9
Rådgivande uttryck.....	10
Diskussion	11
Referenser.....	12

Inledning

I traditionell kinesisk medicin (TKM) använder man teorier som ”de fem rörelserna” för att härleda samband mellan symptom som observeras och en tolkning, dvs en diagnos av sjukdomsbilden. Denna modell kan kännas främmande för den som är uppfostrad i västerländskt medicinskt tänkande. Jag vill med denna uppsats visa att TKM tolkningar även kan återfinnas i västerländskt tal och refererar då till uttryck, ordspråk och visdomsord som vi använder i vårt språk för att ge ett bildligt uttryck till ett känslotillstånd eller kroppslig känsla.

I uppsatsen presenterar jag en samling uttryck som beskriver kopplingar mellan känslor och kroppstillstånd som också kan tolkas utifrån fem rörelserna. När man nuförtiden använder dessa uttryck så är det sällan att människor funderar över varför man kombinerar vissa attribut med vissa organ eller känslouttryck. Uttrycken har oftast blivit metaforer och den egentliga betydelsen är bortglömd eller förbisedd. Jag har samlat uttrycken genom att granska mitt eget och närståendes ordförråd och dessutom har jag letad en del i böcker med ordspråk. Alla uttryck är dock så att jag känner igen dem från vardagligt tal.

Uttrycken kan delas in i två grupper. Den ena gruppen är talesätt som beskriver samband mellan känslor och manifesteringar i kroppen som kroppsreaktioner eller kroppstillstånd. Den andra gruppen består av ordspråk eller visdomsord som kan anses vara goda råd till ett hälsosamt levnadssätt.

Först redogör jag kort för de fem rörelserna (elementen), sedan går jag igenom uttrycken grupperade efter organ och tillhörande element.

Eftersom mitt modersmål är tyska så har jag tagit med tyska uttryck och då med svensk översättning och förklaring. För översiktlighetens skull har jag sammanställt alla talesätt och uttryck i två tabeller (se tabell 1+2). Tabell 1 samlar uttrycken för förhållanden mellan kropp och känslor som ger ordagrann betydelse i både tyska och svenska samt även en kort förklaring vad talesätten betyder eller hur de används. Ibland kan det vara fråga om nästan bokstavlig betydelse, men ibland måste man känna till uttrycken för att kunna uppfatta innebörden och för att kunna tolka uttrycken enligt TKM. Tabell 2 samlar de rådgivande uttrycken och finns ordagrant på tyska och svenska medan förklaringen och tolkningen återfinns i avsnittet ”Rådgivande uttryck”.

Ordspråk

Tabell 1: Uttryck på tyska och på svenska som beskriver samband mellan känslor och organ
Text i fetstil betyder att texten används i respektive språk. Text i normalstil är en översättning.

Uttryck på tyska	Uttryck på svenska	Betydelse
sauer werden	bli sur	att bli irriterad
“heisslebert“	hetlevrad	att vara lättretad och reagera spontant
Gift und Galle spucken	spy gift och galla	att vara mycket arg
vor Wut kochen	koka av vrede	att vara mycket arg
jemandem steigt die Galle hoch/läuft die Galle über	gallan rinner över	någon blir arg
Ihm ist eine Laus über die Leber gelaufen	en lus har löpt över hans lever	Man blir arg över en obetydande liten sak
sich etwas von der Leber reden	att tala från levern	att tala ut om någonting förargande
jemandem an der Leber fressen	att äta på någons lever	att förarga någon
heißblütig	hetblodig	att bete sig häftigt och spontant, utan större eftertanke eller hänsyn
kalthertzig	kallhjärtad	hänsynslös
warmherzig	varmhjärtad	empatisk
das Herz birst vor Glück	hjärtat brister av glädje	att uppleva mycket glädje
jemandem das Herz brechen	att bryta någons hjärta	att göra någon mycket ledsen
mit schwerem/leichtem Herzen	tunghjärtad/lätthjärtad	att vara ledsen/glad
jemandem fällt ein Stein vom Herzen	en sten faller från ens hjärta	oro försvinner, man blir "lättad"
sich etwas von Herzen reden	att prata för att lätta hjärtat	att ha stort behov att prata av sig
das Herz auf der Zunge haben/tragen	att ha hjärtat på tungan	att prata mycket (utan större eftertanke)
es nicht übers Herz bringen etwas zu tun	Att inte förmå att ta något över/förbi hjärtat / att inte ha hjärta att göra något	att ha (samvetes-)förbehåll att göra något som är dåligt för en annan
es drückt einem der Magen /das Herz	någonting trycker magen /hjärtat	någonting ger en tyngdkänsla i magen
Eis im Magen haben	att ha is i magen	att tänka över ett beslut

Tabell 1 fortsättning

Uttryck på tyska	Uttryck på svenska	Betydelse
Seinem Herzen Luft machen	att göra/ge luft åt hjärtat	att tala ut någonting betungande
Seufzer der Erleichterung	lättnadens suck	att andas djupt för att man fått ett positivt besked
die Nase voll haben	att ha näsan full	att ha fått nog av någonting, att vara enerverad
an die Nieren gehen	att gå åt njurarna	att bli dålig pga en händelse som ger sorg eller oro
das Herz rutscht in die Hose	Hjärtat hasar ner i byxorna	att bli rädd
sich vor Angst in die Hosen machen	att göra i byxorna av ångest	att bli så rädd att man pissar eller bajsar på sig
Ich lasse mir keine grauen Haare darüber wachsen.	Jag låter inte växa grått hår för det	Jag är inte bekymrad över det
Knie können weich werden vor Angst	Knän kan vika sig av sorg	
kalte Füße bekommen	att få kalla fötter	att bli rädd

Tabell 2: Uttryck på tyska och på svenska som beskriver samband mellan känslor och organ
Text i fetstil betyder att texten används i respektive språk. Text i normalstil är en översättning

Uttryck på tyska	Uttryck på svenska
Der beste Arzt ist jederzeit des Menschen eigne Mäßigkeit	Den bästa läkaren är alltid människans egen måttlighet
Arbeit, Mäßigkeit und Ruh schließt dem Arzt die Türe zu	Arbete, måttlighet och ro stänger dörren för läkaren
Man soll zum Herbst hin frieren und zum Frühling hin schwitzen	<i>Man ska frysa in hösten och svettas in våren.</i>
Nach dem Essen sollst du ruh´n oder tausend Schritte tun	Efter maten skall du vila eller tusen steg skall göra
Voller Magen denkt nicht gern	Full mage tycker inte om att tänka

Fem element, kropp och känslor

Enligt TKM kan balans och harmoni uppnås genom att de fem elementen är i balans till varandra. Varje ting, kropp och känsla har en relation till något element. De fem elementen är trä, eld, jord, metall och vatten. Dessa element har en interaktion med varandra att de när eller kontrollerar varandra i ett cykliskt schema. Likaså finns det negativa cykler när obalanser uppträder så att den närande cykeln kan bli invasiv eller den kontrollerande cykeln blir förolämpande.

Varje element kan beskrivas genom vissa egenskaper, t.ex. är elementet eld associerad med hetta och energi. Det korresponderar med organen hjärta och tunntarm, med röd färg samt känslan glädje. Mer om de fem elementens egenskaper nämns i följande kapitel, då sorterad efter organ som tillhör ett visst element.

Överdriven emotionell aktivitet orsakar enligt TKM störning i kroppens energibalans, med påföljden att blodets flöde och qi (den vitala energin) stagnerar i meridianer och hindrar vital organfunktion.

När jag diskuterar olika organ nedan tar jag främst upp de punkter som är relevanta för diskussionen jag vill föra. Jag utelämnar en del punkter med avseende på organens funktioner och även hur störningar kan yttra sig. Det är ingen fråga om att jag inte anser dem som viktiga, men jag vill hålla en någorlunda snäv och direkt diskussion kring talesätten och inte upprepa förhållanden som i sig inte bidrar till diskussionen. Jag markerar talesätt i kursiv stil och presenterar sedan tolkningar enligt TKM som ligger nära talesättens betydelse.

Lever och gallblåsa

Levern lagrar blod och upprätthåller qi-flödet. Levern öppnar sig i ögonen.

Levern är yinorganet som har mycket hetta och en störning i levern leder ofta till att hettan inte kan kontrolleras och stiger uppåt och utåt (tomhetshetta) vilket visar sig i att en person är irriterad eller arg och oftast syns dessa känslor i personen agerande.

Personen *surnar* lätt till -och surhet är också mycket passande smaken som tillhör träelementet. Både galla och lever tillhör träelementet vars känslouttryck är irritation, ilska, frustration.

Lever och galla är tätt förknippade både fysiologiskt och i traditionell kinesisk medicin.

Gallblåsa är leverns fu-organ.

Uttrycken och talesätten skildrar liknande samband. *Hetlehrad* beskriver hettafenomen i levern som visar sig i att en hetlehrad person har lätt att bli arg och brusa upp. Att någon *kokar av vrede* eller någon *spyr (gift och) galla* betyder också att hetta stiger upp i träelementet och det finns inte tillräcklig förmåga att hålla den tillbaka. Gallan är ett extraordinärt fu-organ för att den har en lagrande funktion. När hetta stiger i gallan så kan det leda till kräkningar eller uppstötningar, vilket bokstavligen kan betecknas som att *gallan flödar över*.

Det tyska uttrycket att en *lus löper över levern* betyder att en person kan reta sig på småsaker. Att *någon äter på ens lever* och därmed ger orsak till irritation är ett uttryck på samma tema.

Uttrycket att man *pratar av sig något från levern* är nära besläktat med liknande uttryck för hjärtat, men innebörden är att det i detta fall handlar om något förargande, medan för hjärtat kan det även gälla att hjärtat är full av positiva känslor (se även under hjärta).

Leverns förmåga att lagra blod och därmed också förmågan att ställa blod till förfogande gör att levern indirekt kan påverka fysiologiska processer. Är någon *blind av vrede* så är ögonen underförsörjda med blod för att leverns qi är stagnerad och leverns funktion att ställa blod till förfogande är störd. Det kan även tolkas som att hun är störd. Hun är leverns ande och ger människan inre bilder i form av fantasi och förståelse. Är man blind av vrede så är hun störd och man förmår inte känna ”insikt”.

En *hetblodig* person däremot lider av hetta och funderar inte före agerandet.

[I parentes: det ligger nära att även hänvisa till ordet gallskrika/galltjuta vilket betecknar högljutt gråtande när ett spädbarn är i upplevd vantrivsel eller nöd (hunger, rädsla). Även här skulle en hänvisning till gallan och till vrede vara passande. Ordet kan dock etymologiskt härledas från att galla/gälla i betydelsen att låta högt. Ordet gallskrika har inget samband med organet galla.]

Hjärta

Hjärtat härbärgerar shen och kommunicerar med alla andra inre organ. Hjärtat övervakar qi cirkulationen och blodcirkulationen samt härskar över blod och blodkärl och kontrollerar svetten. Hjärtat öppnar sig i tungan och manifesterar sig i ansiktet. Hjärtat tillhör eld-elementet och dess känslouttryck är glädje.

Störningar i hjärtat kan uppstå genom stagnationer av qi och blod och yttrar sig som dålig förankring av shen i mai och hjärta. Shenstörningar kan visa sig, bland annat, genom rastlöshet, hysteri, depression, känslö-bortfall (domningar) och sömnstörningar. Andra störningar i hjärtat kan yttra sig som palpationer, överflödande tal, minnesförlust eller svårighet att uttrycka sig. Hjärtat kan även påverkas av andra organs störningar och känslor.

Många av talesätten med hjärta hänvisar till hjärtats koppling till känslolivet.

En människa som är *kallhjärtad* kan lida av kylstagnation i hjärtat, vilket medför att qi och shen inte kan röra sig harmoniskt och obehindrat. Känslorna är störda och t.ex. empati och sympati har inget eller begränsat inflytande i avvägningen av en reaktion eller på agerandet.

Ganska många talesätt relaterar till kyla eller värme/hetta. Man kan nog säga att kyla oftast förknippas med sänkande känsla eller koncentration, dvs stagnation pga. ihopdragning, medan värme står för spridande och lyftande. Blodet har en värmande funktion och kyla kan även tolkas som lokal blodbrist.

De flesta uttrycken med värme är positiva (t.ex. varmhjärtad) och de flesta uttryck med kyla tyder på en brist i kontakt med känslolivet (t.ex. kallsinnig).

Ett *hjärta* kan *brista av glädje*. Här blir det tydligt att för mycket glädje kan leda till att hjärtat inte tycks fungera normalt, dock anses det allmänt inte som en skada utan snarare som ett mått på stor lycka, ett hjärta som är överfullt av glädje.

Att *bryta någons hjärta* kan däremot tolkas som att åsamka en annan människa så stor bekymmer att hjärtats bryter isär, dvs. bli dysfunktionell och inte kunna fullgöra sina funktioner. En *hjärtbruten* människa är överväldigad av känslomärta. Liknande gäller för ett *nedtyngt* hjärta, stagnation kan leda till fullhet som kan upplevas som tyngdkänsla. Hjärtat som tillhör eldelementet med uppåtgående qi-rörelse visar då nedåtgående qi vilket avviker från den normala (eld-) funktionen att lyfta.

Nedstämdhet syftar till samma brist på lyftande energi av hjärtat dvs glädjebrist.

Att *en sten faller från ens hjärta* syftar till tyngdkänslan av fullhet som upplöses/mildras av goda nyheter, man blir *lättad*.

Talesätten att någon *pratar av sig hjärtat* eller att *ha hjärtat på tungan* stämmer bra överens med att hjärtat öppnar sig i tungan. De används för någon som talar mycket och

spontant (oftast utan att funderar speciellt mycket innan man öppnar munnen). Man vill skingra fullheten i hjärtat genom att ösa ur sig ord.

Att man *inte ha hjärta ta något över (förbi) hjärtat* kan förstås utifrån aspekten att hjärtat är kejsaren och generalen och således sista instans i att ta beslut eller tillåta vissa handlingar.

Mjälte och mage

Mage och mjälte tillhör jordelementet. Båda har viktiga funktioner i nedbrytning av mat och transformation av mat till energi. Jordelementets känslouttryck är grubbleri och eftertänksamhet.

Jordelementet kontrollerar vätskorna genom absorption och distribution.

Störningar i jordelementet kan vara matsmältningsproblem, eller problem i mellanjiao.

Jordelementet är också känslig för oro och grubbleri. Grubblar man över någonting så kan det kännas som om någonting trycker i magområdet. Qi-cirkulationen är störd och en fullhetskänsla uppstår, *någonting trycker ens mage*.

En människa som har *is i magen* funderar och avväger innan hon tar ett beslut. Man kan tolka det som att mjälten rådfrågas före beslutet och när man har is i magen så finns ingen hetta som skulle leda till för snabba beslut. En person med is i magen gör välavvägda beslut. Hetta som kan leda till snabba obetänkta beslut kan komma från levern (framförallt om irritation eller frustration är drivkraften i beslutet) eller från magen eftersom hetta i magen kan försvaga mjälten så att mjälten inte kan leverera tankeverksamheten som skulle krävas för övervägning. Det är förresten gallblåsan som anses ta besluten, så antagligen hänvisar magen i talesättet snarare till hela mellanjiao än till organet magen.

Lunga

Lungan ligger i övre jiao tillsammans med hjärtat. Hjärta och lunga har en nära relation. Lungan tar in qi genom inandning och sänker qi till njurarna. Lungan tillhör metall-elementet och störningar i metall-elementet kan visa sig som problem i andningsvägarna (hosta, snuva, etc.) eller astma, dvs svårigheter att andas in för att lungan inte kan sänka qi till njurarna. Lungans kroppsöppning är näsan och känslouttrycket är sorg.

Att *göra luft åt sitt hjärta* är ett uttryck för att tala mycket, men oftast är det relaterat till någonting som bekymrar en. Å ena sidan behöva man luft rent fysiologiskt för att kunna tala, men det tyder också på att man har en kvävande känsla i lungområdet som kan förbättras genom att skingra hjärtats fullhet. När hjärtat är full störs lungan så att lungan inte kan sänka qi, vilket kan ge en känsla av andnöd. Man kan alltså göra luft åt hjärtat genom att tala ut.

Man kan också höra ibland *lättnadens suckar*, dvs en djup inandning som reaktion på goda nyheter. Har man varit bekymrad innan, så kan man nu äntligen andas in djupt igen.

Att *ha näsan full* betyder att man är irriterad över någonting. Det kan hända att näsan täpper till och orsaken till det är en inre irritation. Annars är svullnaden av näsans slemhinnor en reaktion på yttre irritation genom yttre patogener. Det är lungan som skyddar kroppens ytor genom att försörja den med Wei qi och genom att kontrollerar qi cirkulationen.

Njurar

Njurarna lagrar och beskyddar jing. Njurarna öppnar sig i öronen och blommar i huvudhåret. Lumbago och knän är områden som påverkas negativt när njurarna är svaga. Njurarnas känslouttryck är rädsla.

Störningar i njurarna kan visa sig som orkeslöshet, ryggont i lumbago, knäproblem eller problem med urinvägarna. Njurarna lagrar essenser och dessa essenser kan användas av alla organ för att kompensera obalanser. När essenserna är förbrukade dör man.

Att något *går åt njurarna* betyder att någon händelse gör att en människa blir svag och sjuklig. Det kan hända i samband med besvikelse, desperation eller sorg. Uttrycket kan användas bokstavligen att någon blivit sjuklig eller att någon tagit åt sig mentalt.

Händelsen tär så mycket på personens essenser att njurarna tar skada.

Att *hjärtat hasar ner i byxorna* är ett uttryck för ångest och känslan stämmer överens med TKMs utförande att ångest och rädsla kan ge en nedåtgående rörelse. Ett liknande uttryck är *att göra i byxorna av ångest*. Rädsla är njurarnas känslouttryck och i en ångestfylld situation kan hjärta och njurar inte kommunicera. Hjärtat kan inte stötta njurarna i att lyfta qi och att kontrollera de två öppningarna nedtill. Rädsla i sig är en nedåtgående rörelse. Det kan fysiologiskt hända att man bajsar eller kissar på sig i en situation då man upplever stor rädsla. Även detta kan bokstavligt tolkas i uttrycket att

något hasar ner i byxorna. Att det är just hjärtat som hasar ner i byxorna kan hänföras till att plötslig skräck kan leda till palpationer och därför rädslan tycks yttra sig i hjärtat.

Att ha fått kalla fötter eller *en kall bak* som synonym för att man blivit rädd kan tolkas som akut yangbrist i fötterna/baken för att njurarna inte kan underhålla värme pga rädsla.

Man kan *få grått hår* av sorg är ett exempel för att njurarna har stöttat lungorna (som har sorg som känslouttryck) och nu själv lider av essensbrist. Essensbristen visar sig som grått huvudhår (som är relaterade till njurarna).

Knän kan vika sig av sorg eller rädsla tyder på njurarnas samband med knäna. I fall av rädsla finns en direkt koppling till njurarna eller i fall av sorg så är sorgen tärande och njurarna påverkas genom att kompensera obalansen, främst i lungan och tjocktarmen.

Rådgivande uttryck

Det finns visdomsord som fortfarande har en praktisk betydelse, som små påminnelser om hur man bör leva. Inte enbart som språkliga element utan (i alla fall för mig) som faktiska uppmaningar hur man ska förhålla sig. Det händer faktiskt att vi i min familj uppmanar varandra att ta en promenad efter maten (se nedan) eller att inte ta i för hårt med arbete eller maten.

Hemma hängde en skärbräda av porslin från slutet av 1800-talet som hade en vers inskriven. Inskriften säger: *Der beste Arzt ist jederzeit des Menschen eigne Mäßigkeit.* [*Den bästa läkaren är alltid människans egen måttlighet*], se även fotot på första sidan. Denna vers beskriver mycket väl grundsatsen i TKM att sträva efter harmoni. Ingenting kan finnas i orörlig jämvikt, därför behöver man de fem rörelserna som i ett väl avvägt samspel tillsammans kan leda till ett harmoniskt balanserat tillstånd genom små rörelser. För att uppnå harmoni får man inte excessivt dra åt något håll, dvs man ska förhålla sig måttligt i avseende på känslor och i det man gör för att inte försvaga kroppen eller ta skada. Sjukdom är en följd av stora (eller långvariga) obalanser i kroppen. Lyckas man hålla harmoni och balans genom ett liv i måttlighet, då behöver man ingen läkare.

Arbeit, Mäßigkeit und Ruh schliesst dem Arzt die Türe zu [*Arbete, måttlighet och ro stänger dörren för läkaren*] ger uttryck för samma visdom. Det är viktigt att röra på sig, att belasta kroppen i arbete och att vila, samt att föda kroppen för att återfå den energi som använts vid arbetet, allt med måtta.

Att man ska antingen röra på sig efter maten eller vila tyder på att magen och mjälten

ska hushålla med energin. Antingen skall man röra på sig för att underlätta qi rörelsen så att energin finns tillgänglig för mjälten eller så ska man spara kroppens energi genom att varva ner, dvs vila. Under vila kan mjälte och mage ta hand om matsmältning och transformation.

Att *full mage inte tycker om att tänka* kan på samma sätt tolkas som att mjälten är upptagen med att transformera maten och ingen energi finns kvar för eftertanke.

Man ska frysa in hösten och svettas in våren. Årstiderna representerar olika avsnitt i livet, sett över hela livet och över året. Sommaren är eldelementets årstid med hetta, mycket yang och uppåtriktad rörelse. Hösten är metallelementets årstid med neråtgående rörelse. I slutet av sommaren finns fortfarande ett överskott av yang och energi. För att få en övergång som inte ställer till problem ska man alltså frysa in hösten, dvs man ska se till att yang håller sig på ytan. Samtidigt uppnår man att wei qi är aktiverad och skyddar lungorna från att bli angripna. Lungorna distribuerar qi i kroppen och kan kontrollera att qi cirkulerar nära ytan.

Övergången från vintern till våren skall man svettas dvs man ska klä sig varmt och värna om den inre värmen. Samtidigt öppnar svett porerna och är en rörelse utåt. Vintern är vattenelementets årstid och våren är träelementets årstid. Från koncentration i det inre övergår man till uppstigande rörelse. Energin som drar utåt till ytan skall inte tära för mycket på den inre energin, därför ska man gardera sig med varm klädsel och svettas vid övergång från vinter till våren.

Diskussion

När man är uppfostrad i västerländskt tänkande och får lära sig om fenomen som kyla, hetta eller vind som förklarar kroppens tillstånd och tillståndsändringar enligt traditionell kinesisk medicin, så känns det i början en aning mystiskt och ibland motsägande till västerländsk skolmedicin.

Jag ville visa på den mångfald av uttryck kring samband mellan kropp och känsla som finns i västerländska språk. Jag har i uppsatsen samlat tyska och svenska begrepp, men jag vet att en liknande samling skulle kunna fås med engelska eller franska uttryck (t.ex. to make someone's blood boil, briser le coeur).

Jag påstår inte att TKM förståelse i sin helhet har varit känt eller använts i Europa när uttrycken blev till, eller att människor har haft liknande teorier om t.ex. fem element eller

meridianer. Däremot har man i talesätten fångat in en beskrivning av konkreta samband mellan känslor och kropp som på motsvarande sätt kan tolkas enligt TKM.

Jag skulle tro att man förstått att det finns ett samband mellan vissa känslor och vissa organ. Att vissa känslor beskrivs med t.ex. tyngd som i ”nedtryckt” kan ha sin naturliga förklaring i att det är precis så det känns i kroppen. Man beskriver känslan av upplevelse, och det oftast väldigt direkt. Man behöver inte veta om eller tro på någon förklaringsmodell, inte veta något om traditionell kinesisk medicin heller.

Kopplingar som t.ex. mellan galla och irritation känns dock inte lika självklart att den bara är ett uttryck för en upplevd känsla. Det måste nog ha funnits en insikt om sambanden, mer än själva upplevelsen i människan. Vilket också visar sig i att uttrycken används idag utan att människor är medvetna om kopplingen mellan lever och irritation, fastän de använder uttryck som ”hetlevrad”, dock idag mer som metaforiskt uttryck. Man når inte ens med hjälp av uttrycken till samma insikt, så att de inte kan vara helt intuitiva.

Att uttrycken finns i vårt språk är inget bevis för att traditionell kinesisk medicin har funnits även i Europa, men jag ser det som en bro mellan medicin i västerländsk kultur och traditionell kinesisk medicin eftersom den visar att vi har haft liknande förståelse och liknande erfarenheter för kopplingar mellan känslor och organ.

Referenser

R. Pöyhönen, Akupunktur, Kinesisk läkekonst Del I, 2012

G. Maciocio, The Foundations of Chinese Medicine, second Edition, 2012

E.Wessén, Våra ord, deras uttal och ursprung, 1932