



# **Läran från öst**

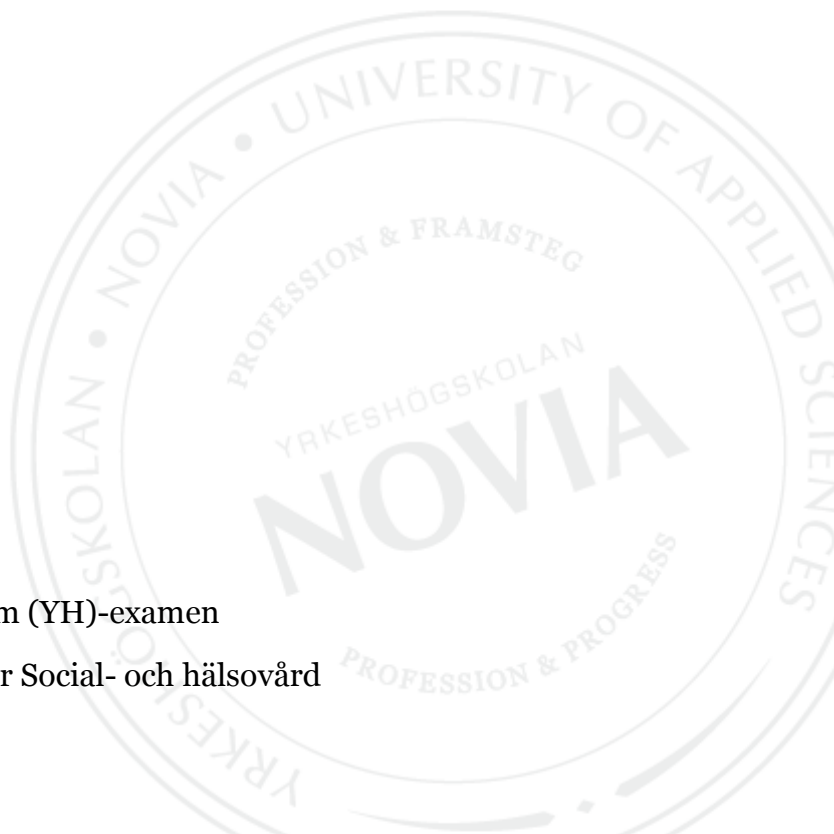
-en teoretisk studie om kinesisk medicin

Daniela Nystedt

Examensarbete för Estenom (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för Social- och hälsovård

Vasa 2011



## **BACHELOR'S THESIS**

Author: Daniela Nystedt  
Degree Programme: Beauty and Cosmetics, Vaasa  
Specialization:  
Supervisors: Erja Halmesmäki-Hansson and  
Anna-Lotta Mörk

Title: Teachings from the East  
- a theoretical study on Chinese medicine

---

Winter 2011      Number of pages 19      Appendices 1

---

### **Summary**

The purpose of this study is to give an account of the philosophy of Chinese medicine and of how the Chinese medicine affects the human body. This is done to get a clearer insight into Chinese medicine. The respondent thinks that beauticians and other beauty care professionals will benefit from the study, as well as other professional people like nurses, masseurs and physiotherapists. The research questions are: "What characterizes the Chinese medical philosophy?" "How does Chinese medicine affect the human body?"

In the theoretical starting points the respondent describes yin and yang, qi, the five elements, organ and substances, and disease and diagnosis. The background study discusses Chinese medicine in general and the history of Chinese medicine. The respondent has collected data through document studies and as analysis method she has used content analysis. The respondent has also written a brief article to provide an overview of the researches.

The results showed that the philosophy is in everything, from life energy, yin and yang to the five elements and dao. Those who practice Chinese medicine live according to its principles; it becomes the practitioner's philosophy of life. It is difficult to know how the human body is affected by Chinese medicine because this medicine lives side by side with western medicine, and Westerners often find it hard to believe in Chinese medicine.

---

Language: Swedish      Key words: Chinese medicine, qi, philosophy

---

## **EXAMENSARBETE**

Författare: Daniela Nystedt  
Utbildningsprogram och ort: Skönhetsbranschen  
Inriktningalternativ/Fördjupning:  
Handledare: Erja Halmesmäki-Hansson och  
Anna-Lotta Mörk

Titel: Läran från öst  
– en teoretisk studie om kinesisk medicin

---

Vintern 2011

Sidantal 19

Bilagor 1

---

### **Sammanfattning**

Syftet med detta arbete är att redogöra för den kinesiska medicinens filosofi och hur den kinesiska medicinen påverkar människokroppen. Detta görs för att få en klarare insyn i den kinesiska medicinen. Respondenten tycker att estenomer och kosmetologer kommer att ha nytta av detta arbete samt andra yrkesmännskor som sjukskötare, massörer och fysioterapeuter. Frågeställningen är: "Vad kännetecknar den kinesiska medicinens filosofi?" och "Hur påverkar den kinesiska medicinen människokroppen?"

I de teoretiska utgångspunkterna redogör respondenten för yin och yang, qi, de fem elementen, organ och substanser samt insjuknande och diagnos. I bakgrunden tar hon upp allmänt om den kinesiska medicinen och den kinesiska medicinens historia. Som datainsamlingsmetod använder sig respondenten av dokumentstudie och som dataanalysmetod fungerar innehållsanalys. Respondenten har även gjort en resuméartikel för att skapa en översikt över forskningarna.

I resultatet framkommer det att till filosofin hör allt inom den kinesiska medicinen, allt från livsenergi, yin och yang till de fem elementen och dao. Den som utövar kinesisks medicin lever efter läkekonstens levnadsprinciper, det blir utövarens livsfilosofi.

Det är svårt att veta hur människokroppen påverkas av den kinesiska medicinen eftersom man lever sida vid sida med den västerländska läkekonsten. Västerlänningar har även svårt att tro på den kinesiska medicinen.

---

Språk: Svenska    Nyckelord: kinesisk medicin, qi, yin och yang, filosofi

---

# Innehåll

1	Inledning.....	1
2	Syfte och problemprecisering.....	2
3	Teoretiska utgångspunkter.....	3
3.1	Yin och yang.....	3
3.2	Qi.....	3
3.3	De fem elementen.....	4
3.4	Meridianer.....	4
3.5	Organ och substanser.....	5
3.6	Insjuknande och diagnos.....	7
4	Bakgrund.....	8
4.1	Allmänt om den kinesiska medicinen.....	8
4.2	Den kinesiska medicinens historia.....	10
5	Undersökningens genomförande.....	10
5.1	Dokumentstudie.....	11
5.2	Innehållsanalys.....	11
5.3	Resuméartikel.....	12
5.4	Undersökningens praktiska genomförande.....	13
6	Resultatredovisning.....	14
6.1	Vad kännetecknar den kinesiska medicinens filosofi?.....	14
6.2	Hur påverkar den kinesiska medicinen människokroppen?.....	15
7	Tolkning.....	16
8	Kritisk granskning.....	18
9	Diskussion.....	19

Litteratur

Bilaga: resuméartikel

## 1 Inledning

Traditionell kinesisk medicin härstammar från Shangdynastin (1500-1040 f.Kr.). Den kinesiska medicinen ser mera på människokroppens hela helande än på det egentliga problemet. Man försöker hitta vad som orsakar de symptom som finns, oberoende av de är fysiska eller psykiska. Symptomen uppstår genom att yin och yang inte löper i harmoni, och det finns olika alternativ på hur symptomen kan botas, men jag tänker inte gå in på djupet på några av dessa metoder, utan jag tänker berätta om hur kinesisk medicin uppkom och på vilket sätt den helar kroppen. Jag kommer även att ta upp viktiga element och ämnen som man måste känna till för att kunna ge en behandling som är baserad på den kinesiska medicinen. Allting beror på hur livsenergin flödar i kroppen, de fem elementen samt yin och yang. Kinesisk medicin strävar till att universum och människan skall leva i harmoni och korrigera organens och kroppsdelarnas aktiviteter. Människan lever i ett med universum och den kinesiska filosofin har ett stort samspel med den kinesiska medicinen.

Jag skriver det här lärdomsprovet för att jag är mycket intresserad av olika alternativa mediciner. Fungerar de eller inte? Det blir allt vanligare att skönhetsalonger och egen- företagare börjar behandla sina kunder med alternativa behandlingar. Dagens människa kräver ett alternativt sätt att slappna av och få hjälp på. För att kunna ge vård och behandling på ett professionellt sätt, är det viktigt att kunna och känna till grunderna, bakgrunden och filosofin till varför man gör som man gör i den kinesiska medicinen.

Syftet med detta arbete är att redogöra för den kinesiska medicinens filosofi och hur den kinesiska medicinen påverkar människokroppen. Detta görs för att få en klarare insyn i den kinesiska medicinen.

Respondenten tycker att estenomer och kosmetologer kommer att ha nytta av detta arbete samt andra yrkesmänniskor som sjukskötare, massörer och fysioterapeuter.

## 2 Syfte och problemprecisering

Syftet med detta arbete är att redogöra för den kinesiska medicinens filosofi och hur den kinesiska medicinen påverkar människokroppen. Detta görs för att få en klarare insyn i den kinesiska medicinen.

Respondenten tycker att estenomer och kosmetologer kommer att ha nytta av detta arbete samt andra yrkesmänniskor som sjukskötare, massörer och fysioterapeuter.

Problemprecisering:

1. Vad kännetecknar den kinesiska medicinens filosofi?
2. Hur påverkar den kinesiska medicinen människokroppen?

### 3 Teoretiska utgångspunkter

I de teoretiska utgångspunkterna väljer respondenten att redogöra för de viktigaste ämnena inom den kinesiska medicinen. Respondenten kommer att lyfta fram och berätta om yin och yang, qi, de fem elementen, meridianer, organ, substanser, insjuknande och diagnos samt dao. Alla dessa ämnen är viktiga för att kunna förstå helheten och tanken bakom den kinesiska medicinen.

#### 3.1 Yin och yang

Få begrepp som yin och yang är så omskrivna och missuppfattade. Yin och yang är motsatta krafter men ändå kompletterande. De är universums motpoler. Yin står till exempel för kvinnan, månen, fukt, mörker, jord, vila och kyla, medan yang står för, mannen, solen, ljuset, himlen, aktivitet och värme. När yang har uppnått ett visst stadium övergår det till yin. Yin och yang är två symboler som visar olika händelser i tillvaron. Yin och yang behöver varandra för att kunna identifieras. Dessa motpoler är ett viktigt grundbegrepp i den kinesiska medicinen. Yin representerar kroppens inre, det stabila och kalla, medan yang står för kroppens yta, det flyktiga och varma. När man ställer en diagnos, är det viktigt att veta om det är yin eller yang som är i obalans. (Schönström, 2006, 36-42; Schönström, 2004, 13-30)

#### 3.2 Qi

Qi (uttalas tji) är ett grundläggande begrepp. Den är livsenergi och en grundsubstans som människan och hela universum är uppbyggd på. Qi styr blodet, nerverna och lymfsystemet i kroppen, den är källan till all rörelse och tillväxt i kroppen. Den skyddar människokroppen mot bakterier och virus, samt förvandlar mat till kroppssubstanser, så som blod, tårar, svett och urin. Qi värmer även kroppen och håller inne allt, organen på plats och blodet i kärlen. Qi är osynlig och flyter fram i kroppens meridianer. Livsenergin kan påvisas genom de olika aktiviteter som qi åstadkommer i organ och vävnader. Om flödet av qi blockeras eller kroppen har brist på livsenergi, kan människan lätt få hälsoproblem. Människan har två qi; den vi föds med och en som vi kan få genom mat, dryck och luft. Genom att äta tillräckligt, sova ordentligt och vistas ute i den friska luften förvarar vi vår livsenergi på bästa sätt.

Qigong och taji quan är två olika träningsformer som stärker qi. (Schönström, 2006, 36-42; Rogans, 1999, 6-15)

Dao

Det kinesiska tecknet dao betyder vägen. Det är den väg som vi ska gå om vi lever rätt, även kallad livsprincip, livsväg eller rättssnöre. I den kinesiska medicinen står dao för att leva i balans med världssalltet. Dao har ingen betydande mening i utövandet av kinesisk medicin, utan är en bakomliggande princip. (Schönström, 2004, 13-30)

### **3.3 De fem elementen**

De fem elementen utgör, tillsammans med dao, yin samt yang och qi, de viktigaste begreppen inom den kinesiska medicinen. Wu xing betyder egentligen de fem rörelserna, så det är viktigt att komma ihåg att det är faser och rörelser som det handlas om. De fem elementen är vatten, eld, metall, jord, och trä. De beskriver olika stadium i både kropp och universum och kan ses som krafter som står i samspel med varandra. De fem elementen har stor betydelse både för en diagnos och för behandlingen inom den kinesiska medicinen. Till varje element ingår ett yin- och ett yang-organ. De beskriver förloppet i kosmos och i människan och kan ses som krafter som står i förbindelse till varandra. Varje individ kännetecknar ett eller flera element, vilket syns i personligheten, fysiken och beteendet. En kropp som påverkas av träelementet är senig och smal, medan en person som påverkas av jordelementet är rund och fyllig. (Schönström, 2006, 36-42; Schönström, 2004, 13-30)

### **3.4 Meridianer**

Kroppen består av tolv meridianer (jing mai) och åtta extra meridianer. Meridianerna går som ett system genom kroppen och cirkulerar ut qi. Qiflödet kan lätt jämföras med en flod som har olika djup och hastighet. Det finns meridiankartor som visar var meridianerna löper och var qi-punkterna ligger. Vid varje punkt längs med meridianen är styrkan av qi som störst. Meridianbanorna är inte synliga som t.ex. blodkärl och alla meridianer påverkas av och påverkar varandra.



Det finns sex yinmeridianer och sex yangmeridianer, där varje meridian representerar ett organ. Yinmeridianerna löper på kroppens framsida och på insidan av armar och ben, medan yangmeridianerna löper på baksidan av kroppen och armar och bens utsida. På varje arm och ben finns det tre yinmeridianer och tre yangmeridianer. Genom att trycka eller sticka en nål på den punkt där qi-flödet är som starkast, påverkar man den meridianen och de organ som förknippas med meridianen. Dessa punkter ligger oftast nära ben, muskelfästen eller fördjupningar.

Av de åtta extra meridianerna är det bara två som har egna punkter, du och ren. De andra lånar sina punkter för att kunna bilda en meridian. Du och ren löper längs med hela kroppen, fram och bak. Alla extra meridianer har bestämda uppgifter, som att fungera som ett lager av qi och blod åt de tolv riktiga meridianerna samt att fylla och tömma meridianerna när det behövs. De cirkulerar även runt essenser i kroppen från njurarna, eftersom de extra meridianerna har ett starkt samband med njurarna och essenserna finns lagrade i njurarna. (Schönström, 2004, 32-38)

### **3.5 Organ och substanser**

Kroppens organ har en stor central inverkan i den kinesiska medicinen. Organen delas in i fem olika zangorgan (hjärta, lever, mjälte, lungor och njurar) och sex olika fuorgan, (gallblåsa, mage, tunntarm, tjocktarm, urinblåsa och trippelvärmare). Zangorganens uppgift är att producera och bevara kroppens qi, medan fuorganens uppgift är att ta emot och sönderdela maten och avlägsna det som kroppen inte har nytta av. Zangorganen är de organ som sitter djupt i människokroppen och ansvarar för fuorganen som är i de yttre delarna av kroppen. Organen har ett fysiskt, mentalt och själsligt avseende. Varje zangorgan hör samman med ett fuorgan som har ett gemensamt element. Varje zangorgan stöds av ett fuorgan, förutom hjärtat som har två fuorgan. Fuorganen är ihåliga och används som behållare. Deras huvudsakliga funktion är att ta emot och söndra maten och avlägsna det som kroppen inte behöver. Organen ses som energisystem och det är funktionen som är den viktigaste. En diagnos baserad på kinesisk medicin hittar obalansen i kroppen i ett så tidigt stadium att den oftast inte har hunnit framträda i organet. En vanlig diagnos är till exempel brist på yin i njurarna, vilket betyder att det finns en obalans i njurarna. Det kan medföra svettningar, trötthet, yrsel samt värk i knä och ländrygg. Fastän man har

obalans i njurarna behöver det inte betyda att man har fysiska njurproblem. (Schönström, 2006, 36-42; Schönström, 2004, 39)

I kinesisk medicin ses kroppen som ett energisystem där allting hänger ihop med varandra. Det finns tre begrepp som är viktiga att förstå för att kunna se grunden i den kinesiska medicinen. De begreppen är substanser, meridianer och zangfuorgan.

Vår kropp består av fem substanser. Dessa substanser är blod, qi, essenser, vätskor och shen. De här fem substanserna samarbetar i kroppen och bygger upp avancerade funktioner inom oss.

Hela kinesiska medicinen baserar sig på begreppet qi. Livsenergin är den grundsubstans som människan och universum är uppbyggd på. Ordet qi är ett omfattande ord och det kan översättas till energi, livskraft, luft, ånga eller andning. Qi förekommer i flera olika sammansatta ord som t.ex. qihou (klimat), qili (styrka) och qixing (temperament). Det är med qi som kroppen byggs upp och upprätthåller kroppens alla aktiviteter. Om qi inte flödar fritt i kroppen eller om det finns brist på livsenergi kan det tyda på sjukdom. Människan består av två olika källor till qi; den qi som, vi har med oss när vi föds och som vi har fått av våra föräldrar (yuan qi) samt den som vi samlar på oss under vårt liv från mat, dryck och luft. Livsenergin rör sig i fyra olika riktningar; in i kroppen, ut ur kroppen och i stigande och sänkande rörelser. Det finns fem huvudsyften med qi. De är att skapa och stöda rörelse, att värma och skydda kroppen, hålla organ på plats och att se till att luft och föda kan förvandlas till substanser.

Blod ger näring till kroppen och de inre organen och hör till hormonsystemet. Blod skapas av näringsämnen ur födan och av essenser. Blodets huvudsakliga funktion är att fukta kroppens olika delar och att hjälpa och förvara shen. Genom shen har blod en nära kontakt med det intellektuella, känslomässiga och andliga i människokroppen.

Det är essenser som ger kroppen dess fysiska struktur. Hur mycket essenser det finns i kroppen påverkar hur stark och vital man är. Har man mycket essenser i kroppen medför det en grundläggande god hälsa och styrka. Har man däremot få essenser i kroppen har man en grundläggande svag hälsa och lättare att bli utsatt för sjukdom. Essenser påminner mycket om livsenergi eftersom de båda utgör stommen för vårt liv. Så som det finns två olika qi finns det även två olika essenser; medfödda och

förvärvade. Essenser är grunden för en individs utveckling och det är styrkan på essenser som bestämmer kroppsbyggnaden och styrkan i människan. Det är även essenser som styr över produktionen av vår märg och de utvecklar njurarnas qi och grunden till all qi i människokroppen. (Schönström, 2004, 13-30)

Kroppsvätskor är ett gemensamt ord för alla kroppens vätskor, såsom saliv, tårar och svett. Blod räknas inte som en kroppsvätska. Vätskornas funktion är att fukta och ge näring åt vävnaden i kroppen. Dessa vätskor delas in i jin- och ye-vätskor. Jin är lätta och klara vätskor som flyter runt i huden, muskler och yttre delar av kroppen tillsammans med qi, medan ye är tunga och tjocka som flyter runt i de inre delarna av kroppen och har en närande effekt på hjärnan och lederna.

Shen kan enkelt översättas med livsanda, den är människans livsgnista, och omfattar även vår livslust, känslomässiga och andliga styrka. Shen finns alltid i kroppen. Närvaron av shen är positivt och ett tecken på att kroppen är frisk. (Schönström, 2004, 13-30)

### **3.6 Insjuknande och diagnos**

Enligt kinesisk medicin insjuknar vi för att vi har en obalans i kroppen. Orsakerna till obalansen kan vara många, allt från för lite träning till onormalt väderomslag och känslor. Alla sjukdomstillstånd medför en störning i energisystemet och kan bero på inre, yttre eller övriga orsaker. Yttre orsaker är klimatförändringar, såsom vind, kyla, fukt, eld, torra och sommarhetta. Inre orsaker utgörs av känslor, såsom, glädje åt det maniska hållet, ilska, oro, melankoli, sorg, rädsla och skräck. Med inre orsaker menas sådana känslor som är starka och ihärdiga under en längre tid. Det är inte känslorna i sig som är det viktiga, utan hur de påverkas av den inre balansen och organen.

För att kunna ställa en diagnos på en patient, användes, förutom kinesisk medicin, fyra olika diagnosmetoder; observera, lukta/lyssna, fråga och ta pulsen/palpera. Genom att observera ser man till helhetsintrycket av patienten; man beaktar blicken, ansiktet och kroppshållningen. Att lukta och lyssna innebär att man utgår från patientens röst och andning. Man tar i beaktande hur högt någon talar, andas, suckar och hostar. Allt detta beskriver förekomsten av livsenergi. Att lukta på patienten används inte längre i dagens läge, för att de flesta kroppslukterna försvinner i parfyer och deodoranter. Att fråga ut patienten om dennes livssituation och

sjukdom ger terapeuten en större och djupare inblick i patientens liv. Frågor om matvanor, sömn eller om hon är varm eller frusen ställs. Genom palpation känner terapeuten på patienten, främst på det området som är ömt. Den viktigaste formen av palpation är pulsdiagnos. Pulsen tas vid handleden på tre olika djup, där varje djup har en koppling till ett organ. Man känner hur snabb pulsen är och vilken kvalitet den har. Det finns 28 olika pulskvaliteter och dessa kvaliteter tyder på olika tillstånd i kroppen. (Schönström, 2006, 36-42)

## **4 Bakgrund**

I detta kapitel skriver respondenten allmänt om den kinesiska medicinen och dess historia.

### **4.1 Allmänt om den kinesiska medicinen**

Den kinesiska medicinen är en fullständig analys av sjukdomsbilden baserat på en holistisk syn på människokroppen, själen och anden i samverkan med universum. Inga skarpa gränser dras mellan den fysiska kroppen, själen och psyket. Alla funktioner i människan sker i ett samspel och strävar till att bevara en inre balans. Människokroppens grund- läggande funktioner baserar sig på kroppens livsenergi. Det intressanta är hur man skall stärka kroppen och skapa en miljö som är harmonisk. Man vill skapa ett samspel mellan kropp och själ. Kinesisk medicin är en ålderstigen läkekonst som har funnits i över 2000 år. Den grundar sig på filosofin från en civilisation som är mycket olik västvärldens. De uppfattar sjukdomsprocessen och kroppen på ett helt annat sätt än vad vi gör. Kinesisk medicin använder en helt annan terminologi än vad västerlänningar gör. Därför finner västerlänningar det svårt att förstå att Fukt, Vind eller Hetta kan vara orsaken till sjukdom. Traditionell kinesisk medicin ser kroppen som en helhet och varje sjukdom som disharmoni. De behandlingar som utförs försöker återställa balansen i kroppen och se att människan är i harmoni igen.

Den här medicinkonsten är baserad på tvillingfilosofin, yin och yang; de dubbla krafterna i universum som är i ständig förändring, och de Fem Elementen; Vatten, Eld, Trä, Metall och Jord. De här elementen är en gammal syn på växlande årstider och hur

människan passar in i dem. Om människans och naturens rörelser inte lever i harmoni blir människan sjuk och om yin och yang är ur balans blir sjukdom det oundvikliga. Västerländsk medicin inriktar sig på en specifik orsak till sjukdom och kontrollerar eller förgör den, medan kinesisk medicin ser till människans fysiska och psykologiska reaktion på sjukdomen som en helhet. Deras sätt att se på människan och hälsan kallas holistisk, vilket betyder att inte en enskild del av människan kan förstås på annat sätt än i relation till helheten. Kineserna ser kroppen som ett helt energisystem. Systemet är skapat av olika samverkande material. Dessa material är qi, Jing, Shen och kroppsvätskor. Qi är energi som binder yin och yang samman. Tillsammans med fukt och blod flödar den runt i kroppen i kanaler. Dessa kanaler kallas meridianer och de håller människan levande och frisk. Yin, yang och hela människan är i balans då qi strömmar fritt, men sedan då qi blir ur balans kan människan drabbas av sjukdom.

Sjukdom betyder obalans i kroppen. Sjukdom uppstår inte slumpartat utan har ett samband med livsenergin och energireserven. Det är viktigt att gå till botten med sjukdomen och inte bara behandla symptom utan även grundorsaken. Varje symptom i kroppen betyder obalans och svaghet.

I kinesisk medicin strävar man till att behandla sjukdom så tidigt som möjligt. Ju längre man har symptom, desto större obalans och förlust av livsenergi. När man behandlar en människa med traditionell kinesisk medicin är målet att uppnå balans, fysisk, mental och själslig hälsa. I en behandling med kinesisk medicin ingår även att förändra kosten och livsstilen.

"I kinesisk medicin liknas människokroppen vid en trädgård och läkaren vid en trädgårdsmästare som ser till att jordmånen är i balans och att trädgården blomstrar. En skolmedicinsk läkare jämförs snarare med en mekaniker som justerar och eventuellt byter ut reservdelar." (Schönström, 2004, 10)

Händelser i samhället och kroppen kan beskrivas med samma termer. Allting hänger ihop med varandra, både i kropp och i universum. (Rogans, 1999, 6-15; Schönström, 2006, 36-42; Schönström, 2004, 13-30)

## 4.2 Den kinesiska medicinens historia

Troligtvis är den kinesiska medicinen mer än 4000 år gammal. Ingen vet helt säkert men det har hittats akupunktur nålar och texter skrivna på sköldpaddsskal i arkeologiska utgrävningar. Fortfarande fungerar texterna som referenser för de som utövar kinesisk medicin. Genom kroppen löper ett nätverk av kanaler, så kallade meridianer, som transporterar livsenergi. De fem elementen representerar olika kvaliteter som kan placeras på alla ting i universum, även kroppens organ. I kinesisk medicin representerar begreppet organ en större mening än inom västerländska medicinen. Organen påverkas av varandra. Njurar (vatten) kontrollerar hjärtat (eld) och hjärtat kontrollerar lungorna (metall).

Under 500-talet spreds kunskap om den kinesiska medicinen till Japan och Korea. Det gjorde även ett utbyte till Indien och arabvärlden, men det var först under 1500- och 1600-talet som kunskapen spreds till Europa. I dagens läge finns det akademier som ger utbildning i kinesisk medicin runt om i hela världen, främst i Kina.

Den kinesiska medicinen har haft stort inflytande på den medicinska fronten i de närliggande länderna, som t.ex. i Japan, Korea och Vietnam. Det var först under 1500-talet och 1600-talet som den kinesiska medicinen spreds till västvärlden. I Kina fortsatte medicinen att utvecklas hela tiden ända tills 1920-talet då moderniseringsgivare ville förbjuda den helt. Förslaget antogs inte och på 1940-talet vände det helt och det satsades på forskning. Kinesisk medicin fick samma status som den västerländska medicinen. Den här händelsen är en av anledningarna till att kinesisk medicin har en så stark ställning i världen idag. Nuförtiden undervisar och utövar man kinesisk medicin i hela världen och den är på stark frammarsch i Norden. (Schönström, 2006, 36-42; Schönström, 2004, 13-30; Woodham & Peters, 1997, 140-143)

## 5 Undersökningens genomförande

I detta kapitel beskrivs de olika metoderna som har använts i studien. Som datainsamlings- metod användes dokumentstudie och som dataanalysmetod användes innehållsanalys och artiklarna sammanfattades i en resumé.

## 5.1 Dokumentstudie

I forskningssammanhang betyder litteratur allt tryckt material, t.ex. böcker, artiklar, rapporter och uppsatser. För att få fram litteratur kan man använda olika databaser och med hjälp av sökord eller nyckelord få fram fakta. Det är viktigt att respondenten väljer sina sökord rätt, för att lättare komma åt det fakta som man vill ha och inte bli vilseledd. Respondenten skall ta god tid på sig när man söker sina fakta och gå igenom ordentligt det som man har hittat. Respondenten kan även ta hjälp av uppslagsverk och encyklopedier för att förstå det fakta som finns och jämföra det. (Ejvegård, 1996, 42-43)

Dokumentstudier ska bestå av bakgrund, syfte, frågeställning och insamlingsmetod. Det är dokumenten som är informationskällan. Det är vanligast att samlingen av dokument- studier utgörs av vetenskapliga artiklar eller annan relevant vetenskaplig forskning. Respondenten skall redogöra för artiklarna genom att fylla i fakta i en tabell som är lätt att läsa av och förstå. Genom att göra denna tabell underlättar man diskussionsdelen i studien. (Olsson & Sörensen, 2007, 86-90)

Det är mycket viktigt att man är kritisk till de fakta som finns i ett dokument. Man skall ta reda på var och när dokumentet har kommit till och vem som står bakom det. Dokument kan man hitta så väl i statliga arkiv som i privata. Det är bra att tänka igenom vart man söker sin information, allt beroende på vilken information man söker och de svar som man vill komma fram till. Viktigt att komma ihåg är att kolla upp dokumentets pålitlighet. (Patel & Davidson, 2003, 63-65)

## 5.2 Innehållsanalys

I en innehållsanalys tolkar man upplysningar om faktiska, subjektiva förhållanden. Under denna analys genomgår man oftast olika faser, som t.ex. kategorisering, att fylla dessa kategorier med hjälp av citat, att räkna hur ofta ett tema eller en problemställning nämns och till sist söka förklaringar till skillnaden.

Tankegången i en innehållsanalys kan struktureras upp i ett analyschema med utgångspunkter från en tes, där mot- och förargument delas upp i olika stycken. Man går sedan vidare med att bygga upp för- och motargument mot de senaste argumenten osv.

”En forskningsteknik i syfte med att kunna dra replikerbara och valida slutsatser från data till dess kontext.” (Krippendorf, 1980, 21) En innehållsanalys innebär att man räknar de antal gånger som vissa termer/faktorer förekommit i ett urval källor. Det är möjligt att studera alla källor, men oftast behövs en urvalsteknik. Efter att man har räknat ut hur många gånger en term/faktor förekommer, måste respondenten sätta in fakta i ett sammanhang före det kan tolkas. För att lyckas med att sätta in fakta ska respondenten använda sig av en kritisk källanalys. En innehållsanalys av dokument och litteratur kan bli mycket torr om man inte använder sig av en kritisk källanalys. (Jacobsen, 2007, 139; Ejvegård, 1996, 63; Bell, 2006, 126)

### 5.3 Resuméartikel

En resumé presenterar ett kort abstrakt av all relevant fakta. Resumén innehåller all viktig fakta, problemprecisering, specifika frågor och hypoteser. Även metoderna som man har använt och vad man har kommit fram till skall framgå i en resumé.

I en resumé kan man även belysa endast en viss del av artikeln, beroende på vad det är respondenten vill komma fram till i sin studie. Styrkan i en sådan resumé är att få fram en viktig del från en artikel som man kanske måste studera vidare på för att kunna dra några slutsatser av den. (Kirkevold, 1996, 980-981)

En resuméartikel gör det lättare för läsaren att få all väsentlig fakta på ett kort och lättläst sätt utan att läsaren själv måste gå in och läsa hela litteraturen. Det är viktigt att en resumé är så tydlig att alla förstår den, även de som inte är så insatta i ämnet som artikeln tangerar. Man skall hålla sig till ett tema då man gör en resumé, ta reda på om det finns flera artiklar som har kommit fram till samma resultat och om de är vetenskapliga och kritiskt analyserade artiklar. En resumé skall även innehålla hur arbetet med artikeln har framskridit. I en bra resumé framkommer syftet med själva artikeln, varför artikeln är skriven och till vem studien riktar sig. (Kirkevold, 1997, 103-105)

Att använda resuméartikel som analysmetod har sina för- och nackdelar. Fördelen är att läsaren snabbt kan skaffa sig en uppfattning om innehållet i flera olika artiklar på ett effektivt sätt. En resumé ger läsaren själv möjlighet att söka fram den artikel som hon finner mest intressanta och som tangerar ämnet mest. På så sätt kan hon söka fram den artikeln och läsa den i sin helhet. (Kirkevold, 1997, 109)



Nackdelen med en resuméartikel är att läsaren själv får utvärdera och analysera den aktuella forskningen. Detta gör det svårt för läsaren att granska forskningen kritiskt och kunna analysera den i sin helhet då det bara finns resumén till förfogande. (Kirkevold, 1997, 109)

#### **5.4 Undersökningens praktiska genomförande**

Respondenten beskriver hur genomförandet av arbetet gick till. Hela forskningsprocessen kommer att redogöras för och valet av ämne kommer att förklaras.

Respondenten valde själv sitt ämne och ur vilken vinkel det skulle skrivas. Skulle det enbart vara ett teoretiskt arbete eller skulle det innehålla praktiska utövanden? Hur långt in på djupet skulle man gå och vad skulle beskrivas och tas upp i studien? Dessa var frågor som med tiden mognade. Allt beroende på vilken information som hittades.

Respondenten började skriva upp de olika rubrikerna som studien skulle innehålla och samlade fakta till dem. Efter att all fakta var insamlad och skriven på bästa sätt, var det lättare att se vad som skulle ingå i studien och vilken vinkel den skulle ha. Detta skede tog mycket tid. Det var intressant att se hur mycket fakta det finns och på vilken linje böcker riktar in sig på.

Respondenten vill att studien skall vara en allmänstudie och inte vara allt för vårdinriktad. Därför valde responderten att inte ta med så mycket om insjuknande och behandling av sjukdom utan istället har inriktningen varit filosofin bakom den kinesiska medicinen samt de viktiga ämnena och elementen som den är uppbyggd på. Respondenten har även valt att lämna bort olika metoder för behandling inom den kinesiska medicinen.

Respondenten har sökt sina forskningar via Yrkeshögskolan Novias egna databaser som Ebsco och SpringerLink och även via Google Scholar. Det har även sökts tidskrifter på stadsbiblioteket. De sökord som har använts är: kinesisk medicin, kinesisk filosofi, qi, chinese medicine, chinese medicine philosophy och yin and yang.

Respondenten har hittat 15 forskningar. Kriterierna för de forskningar som hon har valt att ta med var att de skulle vara relevanta för arbetet, de skulle inte vara för inriktade på att bota sjukdom. Det var även viktigt att svaret på hennes

forskningsfrågor framkom i de hittade forskningarna. Respondenten har gjort en redovisning över de valda forskningarna.

## 6 Resultatredovisning

I detta kapitel redovisar respondenten för undersökningens resultat utgående från det som framkommit i den tidigare forskningen. Respondenten redovisar resultatet utgående från de två huvudfrågorna i syftet. Det är frågorna som står för rubrikerna i detta kapitel. Frågorna är: Vad kännetecknar den kinesiska medicinens filosofi? och Hur påverkar den kinesiska medicinen människokroppen?

### 6.1 Vad kännetecknar den kinesiska medicinens filosofi?

Det är svårt att exakt förklara vad som kännetecknar den kinesiska medicinens filosofi. I dagens läge flyter också den kinesiska medicinen så pass mycket ihop med den västerländska medicinen. Det finns ett stort samband mellan kinesisk medicin och filosofi. Kategorier lyfts fram med **fet** stil.

Filosofin i Kina är starkt sammankopplad med både **religion** och hur man lever i Kina idag. Dagens kinesiska medicin går till stor del hand i hand med den **västerländska medicinen** och gränsen mellan dem blir allt mera suddig. Chen (2002) påstår att i Kina är medicinen och sättet att leva på starkt sammankopplat med filosofin. Enligt hans studie står filosofin i stark förbindelse med religionen och hur man lever idag i Kina. Han påstår även att samarbetet mellan kinesisk och västerländsk medicin är viktig för framtiden. Enligt Linds (2003) forskning lever den traditionella kinesiska medicinen sida vid sida med den västerländska.

Allen (2010) har sett att den kinesiska medicinen kan få ett bra samarbete med den indiska läkekonsten, **ayurveda**. Det kommer troligtvis att bildas en ny alternativ medicin med det bästa från två världar. Några andra som har sett framtiden i en ny alternativ medicin är Patwaedhan, Warude, Pushpangadan & Bhatt (2005). De har studerat både kinesisk medicin och ayurveda och kommit fram till att de båda alternativmedicinerna har utvecklats massor på var sitt håll och nu även öppnat ögonen för västerlänningar.

Cunshan (2008) har gått in på ett annat samband med kinesisk medicin. Hon pratar om **sambandet mellan den kinesiska medicin och qi**, livsenergi och om hur den kinesiska filosofin hör samman med qi, att nästan allt är inom tillämpningsområdet qi. Benedict (1999) påstår att inom den kinesiska medicinen anser man att allting hör ihop, allt är ett. Watson (2005) har studerat sambandet mellan kinesisk medicin och hur qi och shen hör ihop.

Charlie och Xue (2010) beskriver i sin artikel olika studier som behandlar den traditionella kinesiska medicinens nyttjande och reglerande pedagogiska utveckling, där fokus har lagts på att uppdatera medicinska bevis. Resultaten av artikeln har bidragit till framsteg mot ett regelverk som är striktare för utövarna av traditionell kinesisk läkekonst.

Det är svårt att förklara exakt hur den kinesiska medicinen fungerar och vad kineserna tror på. Xuezhi (2007) förklarar att relationen mellan kropp och sinne är ett. Man har sedan urminnes tid försökt förstå sig på detta samband och flera forskare har försökt förklara sambandet. Även Benedict (1999) har forskat i ämnet och kommit fram till att allting har ett samband, människan med universum och livet.

## 6.2 Hur påverkar den kinesiska medicinen människokroppen?

Människokroppen påverkas dagligen av yttre och inre omständigheter. Man kan på flera olika sätt få kroppen att reagera positivt och negativt. I detta kapitel kommer respondenten att ta upp hur människokroppen påverkas specifikt av den kinesiska medicinen.

Unschuld (1999) påstår att de forntida läkarna av yin-yang och **de fem elementen** har tappat sin betydelse i vardagen, vilket leder till att den västerländska medicinen tar större plats och sakta men säkert glöms den kinesiska medicinens läkande konst bort. Det var vanligare förr att använda sig av en mera helande och alternativ läkekonst för att bota sjukdom.

Det är svårt att sätta fingret exakt på hur människokroppen påverkas av kinesisk medicin. Det är som Chan (2000) säger att man i västvärlden vet mycket lite om den kinesiska medicinen och hur eller om den botar sjukdom. Det har gjorts många studier inom ämnet och även databaser på internet. Yeung (2006) har redogjort för en portal på internet där det finns artiklar skrivna om kinesisk medicin. Fan (2004)

har däremot skrivit en artikel och forskat i vilket utbud som finns på internet om kinesisk medicin och dess olika läkande behandlingar.

I dagens läge är det mycket vanligt att man utövar kinesisk medicin **sida vid sida** med den västerländska medicinen. Stevenson, Jun och Wosniak (2009) har i sin forskning kommit fram till att om man jämför den kinesiska medicinen med den västerländska så får man fram att den kinesiska medicinen är mycket mera invecklad och svårare att acceptera än den västerländska. Därför har man försökt att samla in grundläggande fakta och nyckel- principer om den kinesiska medicinen för att på så sätt få mera klarhet i den. I Heskets och Zhus (1997) forskning beskrivs sambandet mellan kinesisk medicin och västerländsk medicin. De beskriver skillnaden mellan de två metoderna och hur de kan användas sida vid sida för att bota sjukdom.

## 7 Tolkning

I detta kapitel tolkar respondenten resultatet som framkommit från forskningarna mot de teoretiska utgångspunkterna och i mån av möjlighet mot bakgrunden. Respondenten försöker hitta argument som talar både för och emot resultatet som har framkommit i de tidigare forskningarna. Varje fråga tolkas var för sig i den ordning som de behandlades i resultatredovisningen. Kategorierna har även här markerats med **fet** stil.

Tanken med detta arbete var att samla in fakta om den kinesiska medicinen, få klarhet i tanken bakom kinesisk medicin och hur den behandlar människokroppen. Den vetenskapliga dokumentationen som har hittats inom ämnet gör det väldigt svårt att ifrågasätta resultatet i forskningarna och tolka det.

I den första frågeställningen vill respondenten ha reda på vad som **kännetecknar** den kinesiska medicinens filosofi. Här kommer respondenten att lyfta fram de viktigaste kännetecknen och sambanden mellan kinesisk medicin och **filosofin**. Till filosofin hör allt inom den kinesiska medicinen, allt från livsenergi, yin och yang till de fem elementen och dao. I de teoretiska utgångspunkterna kommer det fram att **qi** är ett grundbegrepp i den kinesiska medicinen, att det styr allting i människokroppen. Det är en grundsubstans som hela människokroppen och universum är uppbyggd på.

Detta påstående tar även Cunshan (2008) upp i sin forskning. Hon pratar om sambandet och tillämpningsområdet inom qi och filosofi. Benedict (1999) beskriver även hon ett samband, sambandet mellan människan och universum, livet. Här kan man se att den som utövar kinesisk medicin lever efter läkekonstens levnadsprincip. Detta gör att det blir utövarens livsfilosofi. **De fem elementen** är mycket betydelsefulla när man ställer en diagnos och behandlar människo- kroppen. Varje individ kännetecknar ett element. Detta element speglar igenom individens personlighet, fysik och beteende. Beroende på vilket element som individen är påverkar det även individens livsfilosofi.

Den första frågeställningen går även in på sambandet mellan kinesisk medicin och **västerländsk medicin**. Där har både Lind (2003) och Chen (2002) i sina forskningar lyft fram sambandet mellan dessa två, hur dessa två metoder lever sida vid sida. I bakgrunden tar respondenten upp om hur olik den kinesiska medicinens terminologi är jämfört med den västerländska. Detta gör att en stor del västerlänningar har svårt att förstå sig på denna läkekonst. Genom att inte förstå sig på terminologin blir det även svårt att till fullo få grepp om vad som kännetecknar den kinesiska medicinens filosofi.

I den andra frågeställningen vill respondenten ha reda på om hur den kinesiska medicinen påverkar människokroppen. Denna studie tar inte specifikt upp hur människokroppen kan botas eller alternativa behandlingar som botar människokroppen. Därför blir det svårt att tolka forskningarna mot bakgrunden och utgångspunkterna.

Det är svårt att veta hur människokroppen påverkas för att man i västvärlden vet så lite om kinesisk medicin och man har svårt att fatta tro för den. Unschuld (1999) beskriver i sin studie hur det var vanligare förr att använda sig av alternativ läkekonst. Man trodde mera på det då, trodde på yin och yang och de fem elementen. I dagens läge börjar den kinesiska medicinen att falla allt mer i glömska och den västerländska växer sig allt större.

I dagens läge blir det allt vanligare att man utövar kinesisk medicin **sida vid sida** med den västerländska medicinen och då är det svårt att se hur enbart den kinesiska medicinen påverkar människokroppen. Chan (2002) tar i sin forskning upp hur lite man vet om den kinesiska medicinen i västvärlden, hur och om den alls botar

sjukdom. I Heskets och Zhus (1997) forskning beskrivs sambandet mellan kinesisk medicin och västerländsk medicin. De beskriver också skillnaden mellan de två metoderna och hur de kan användas sida vid sida för att bota sjukdom.

**Information** om kinesisk medicin har spridit sig allt mer och blivit mera lättillgänglig. Fan (2004) har gjort en forskning om utbudet av information på internet och medicinens olika läkande behandlingar. En som har forskat i spridningen av information är Yeung (2006). Han har gjort en databas på internet där det är lätt att komma åt fakta om den kinesiska medicinen och hur den botar människokroppen.

## 8 Kritisk granskning

I detta kapitel granskar och analyserar respondenten sitt arbete kritiskt. Den kritiska granskningen utgår från Larssons (1994) kvalitetskriterier för kvalitativa studier. Respondenten granskar sitt arbete för att kunna fastställa kvaliteten på arbetet och finna arbetets starka och svaga sidor. Beroende på hurudant arbete man har gjort finns det olika sätt att kritiskt granska det vetenskapliga arbetet på. Respondenten valde följande kriterier; perspektivmedvetenhet, intern logik och struktur

Enligt Larssons (1994, 165) beskrivningar har forskaren redan från första början en förförståelse för det som kommer att tolkas. Förförståelse betyder att respondenten har kunskap om det behandlade ämnet från tidigare. Det skall klargöras varifrån respondenten har fått sin förförståelse för det ämne som skall tolkas.

Respondenten har fått sin tidigare kunskap från sitt salongsarbete som kosmetolog. Där har hon kommit i kontakt med olika alternativbehandlingar som har starka influenser från den kinesiska medicinen. Genom att göra detta arbete har respondenten fått en djupare insyn och förståelse för den kinesiska medicinen och dess principer. Förförståelse kan även innebära förutfattade meningar. Respondenten har haft många tankar om kinesisk medicin och flera av dem var förutfattade meningar.

Larsson (1994, 186-170) säger att intern logik är då det finns harmoni mellan forskningsfrågor, datainsamling och analys. Det är viktigt att man kan relatera till alla enskilda delar, att det finns en helhet i arbetet. Ett vetenskapligt arbete skall vara en

sammanfogad konstruktion. Det är forskningsfrågorna i arbetet som styr både datainsamlingsmetoderna och analysen.

Respondenten anser att teorin i utgångspunkterna och bakgrunden är relevant och viktig för att kunna förstå helheten i arbetet. Teorin har även varit viktig för respondenten, för den har gett henne en bredare kunskap inom området och mera förståelse. De tidigare forskningarna som respondenten har sökt fram är relevanta för arbetet och alla forskningar har använts i tolkningen. Arbetet har i sin helhet en bra harmoni och enskilda delar kan sammankopplas med helheten.

Enligt Larsson (1994, 173-175) är det viktigt att ett arbete har en bra struktur. Allting skall ha en klar och enkel struktur, inget får vara suddigt. Argumenten i en bra studie skall vara relevanta och specifika.

Respondenten anser att de teoretiska utgångspunkterna är kortfattade och relevanta. Resultatredovisningen är konsis och beskriver resultatet klart och tydligt. Det håller samma mönster och är lättöverskådligt. Respondenten anser att hon har haft en del svårigheter med att få fram resultat och svar på forskningsfrågorna.

## **9 Diskussion**

I detta kapitel diskuterar jag mitt arbete, jag reflekterar över de funderingar som har uppstått under arbetets gång och tänker på utvecklingsförslag. Jag kommer att lyfta fram det som jag finner som mest intressant i arbetet.

Syftet med mitt arbete var att göra en grundläggande studie om kinesisk medicin; att lyfta fram de största ämnena i den kinesiska medicinen och få en grund för vad det är och hur det har uppkommit. Den kinesiska medicinen går oftast hand i hand med filosofin och tankesättet som de som utövar medicinen har. Jag känner att jag har uppnått syftet och gjort en grundläggande studie om kinesisk medicin i allmänhet. Jag har däremot inte kommit fram till de resultat som jag förväntade mig. Svaren på mina frågeställningar blev inte helt klara och det på grund av att de forskningar som jag hittade inte klargjorde svaren. De tangerade mitt ämne bra men gav inga klara svar på frågorna. Jag tyckte att det var svårt att tolka dem så att svaren till frågorna framkom.

Det som jag tycker är mest intressant i detta arbete är att få förståelse för hur de som utövar kinesisk medicin ser på människan som helhet och deras sätt att behandla människokroppen. Det var intressant att se hur allting hänger samman med varandra, att qi är en grundsubstans som människan och hela universum är uppbyggd på och flyter runt i kroppen i meridianer. Yin och yang är varandras motsatser, de fem elementen påverkar vem man är och organen har ett fysiskt, mentalt och själsligt avseende.

Jag är nöjd med hur mitt arbete har framskridit och hur det slutligen blev. När jag började skriva arbetet hade jag förutfattade meningar om vilka svar som jag skulle få på mina forskningsfrågor. De förutfattade meningarna som jag hade stämmer inte överens med de svar som jag har fått.

På frågan om filosofin känner jag att jag hittade relativt bra svar men den andra frågan var det betydligt svårare att hitta svar på. Den kinesiska medicinen jobbar sida vid sida med den västerländska, så det är svårt att peka ut vilken läkekonst som botar människokroppen. Problematiken grundar sig främst på att vetenskaplig samt tillförlitlig dokumentation om den kinesiska medicinen är väldigt begränsad, om man inte vill ha forskningar som riktar in sig på att bota specifika sjukdomar.

Arbetet har varit intressant att göra. Jag har lärt mig mycket om kinesisk medicin och hur västvärlden ser på den. För mig skulle det vara mycket intressant att studera kinesisk medicin och lära sig att utöva det.

Som utvecklingsförslag vill jag lyfta fram att man kan gå på olika behandlingar och skriva om dem och gå djupare in på insjuknade. På så sätt kommer man att enklare hitta svar på frågan om hur kinesisk medicin påverkar människokroppen. Jag tycker att det även skulle ha varit intressant att göra en intervju med en person som utövar någon form av kinesisk medicin. Då skulle man få en bättre insyn i hur de tänker, hur de ser på livet, människan och universum. Det ultimata skulle vara att få resa till Kina och göra en forskning där om kinesisk medicin. Få se allting, få uppleva det och ta in det med alla sinnen.



## Litteratur

Allen, C. (2010). *Learning from traditional Chinese medicine and ayurveda*. [Online]  
<http://www.springerlink.com/content/w6l038ug42705227/> (hämtat 7.11.2011)

Benedict, M. (1999). *The enduring elements of traditional Chinese medicine*. [Online]  
<http://connection.ebscohost.com/c/articles/1902277/enduring-elements-traditional-chinese-medicine> (hämtat 7.11.2011).

Chan, K. (2000). *Progress in traditional Chinese medicine* [Online]  
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165614700890197> (hämtat 7.11.2011).

Charlie, C. & Xue, L. (2010). *Traditional Chinese Medicine: An Update on Clinical Evidence*. [Online]

Chen, Y. (2002). *Chinese values, health and nursing*. [Online]

Cunshan, L. (2008). *A differentiation of the meaning of "qi" on several levels*. [Online]

Ejvegård, R. (1996). *Vetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.

Fan, K. (2004). *Online Research Databases and Journal of Chinese Medicine*. [Online]

Hesketh, T. & Zhu, W. (1997). *Health in China: Traditional Chinese medicine: one country, tow systems*. [Online]  
<http://www.bmj.com/content/315/7100/115.full> (hämtat 7.11.2011).

Jacobsen, D.I. (2007). *Förståelse, beskrivning och förklaring. Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Danmark: Studentlitteratur.

Kirkevold, M. (1996). *Integrative nursing research – an important strategy to further the development of nursing science and nursing practice.*

Kirkevold, M. (1997). *Oversiktsartikler – et middel for å fremme integrasjon av sykepleieforskning.*

Larsson, S. (1994). Om kvalitetskriterier i kvalitative studier. *Kvalitativ metod och vetenskapsteori.* Lund: Studentlitteratur.

Lind, I (2003). *Antikens Medicin.* [Online]

[http://www.google.fi/search?client=opera&rls=en&q=Lind,+I+\(2003\)+Antikens+Medicin&sourceid=opera&ie=utf-8&oe=utf-8&channel=suggest](http://www.google.fi/search?client=opera&rls=en&q=Lind,+I+(2003)+Antikens+Medicin&sourceid=opera&ie=utf-8&oe=utf-8&channel=suggest) (hämtat 7.11.2011).

Olsson, H. & Sörensen, S. (2007). *Forskningsprocessen, kvalitativa och kvantitativa perspektiv.* Stockholm: Liber.

Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder.* Lund: Studentlitteratur.

Patwaedhan, B., Warude, D., Pushpangadan, P. & Bhatt, N. (2005). *Ayurveda and Traditional Chinese Medicine: A Compaarative Overview.* [Online]

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1297513/?tool=pubmed> (hämtat 7.11.2011).

Rogans, E. (1999). *Kinesisk örtmedicin en steg-för-steg bok.*

Schönström, S. (2004). *Kinesisk medicin.* Stockholm: Natur och Kultur.

Schönström, S. (2006). *Från akupunktur till schamanism guiden till komplementär- och alternativmedicin.* Stockholm: Natur och Kultur.

Stevenson, X., Jun, Z. & Wosniak, L. (2009). *New Exploration and understanding of Traditional Chinese Medicine.* [Online]

[Unschuld, P. \(1999\). \*The past 1000 years of Chinese medicine\*. \[Online\]](http://www.google.fi/search?client=opera&rls=en&q=Stevenson,+X.,+Jun,+Z.,+Wosniak,+L.+<div data-bbox=)

Watson, K. (2005). *Oriental Psychology and TCM*. [Online]

Woodham, A. & Peters, D. (1997). *Alternativ medicin*.

Yeung, H. (2006). *Chinese Medicine: a peer-reviewed open access journal for evidence-led Chinese medicine*. [Online]

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1761144/> (hämtat 7.11.2011).

Zhang, X. (2007). *Several modalities of the body-mind relationship in traditional Chinese philosophy*. [Online]

Författare	Årtal	Syfte	Metod	Resultat
Irene Lind	2003	Att ta reda på hur man botade sjukdom förr, hur kunskapen har spridits och hur kunskapen har utvecklats.	Dokumentstudie och innehållsanalys	Den traditionella kinesiska medicinen lever sida vid sida med den västerländska medicinen. I Kina är medicinen och sättet att leva på starkt sammankopplat med filosofin.
Bhushan Patwardhan, Dnyaneshwar Warude, P. Pushpangandan och Narendra Bhatt	2005	Att jämföra ayurveda och kinesisk medicin.	Dokumentstudie och innehållsanalys	Både ayurveda och kinesisks medicin har utvecklats massor, öppnat ögonen för naturmedicin och ökat intag av drogpreparat.
Hin Wing Yeung	2006	Att redogöra för en portal där det finns vetenskapliga artiklar om kinesisk medicin.	Dokumentstudie och innehållsanalys	En bra redogörelse för hur sidan kommer att fungera och vem den är till för.
Allen C.	2010	Att se skillnad och likheter mellan ayurveda och kinesisk medicin.	Dokumentstudie och innehållsanalys	Om det finns en ny alternativ medicin som har tagit de bästa ur ayurvedan och den kinesisks medicinen.
Martha Benedict	1999	Att förstå filosofin och de grundläggande begreppen inom den kinesiska medicinen.	Dokumentstudie och innehållsanalys	Allting har ett samband, människan med universum, livet.
Zhang Xuezhi	2007	En analys av kropp-sinne förhållanden baserat på kinesiska medicinens filosofi.	Dokumentstudie och innehållsanalys	Relationen mellan kropp och sinne är ett. Sen urminnes tid har människan försökt förstå sig på detta samband. Resultatet är en inte helt utvecklad upplösning.
Li Cunshan	2008	Olika analyser av qi och försök att klar göra olika missuppfattningar om qi.	Dokumentstudie och innehållsanalys	I kinesisk filosofi är betydelsen av ordet qi mycket flyktigt. Nästan allt i världen är inom tillämpningsområdet qi.
Yu-chih Chen	2002	Att beskriva rötterna av Kinas syfte och tro på hälsa. Att illustrera hur denna filosofi, religion och normer har inverkat på synen av dagens medicin i Kina	Dokumentstudie och innehållsanalys	Kinas filosofi och religion påverkar starkt hur man idag lever i Kina och ser på kinesisk filosofi och medicin. Traditionell kinesisks medicin i kombination med västerländsk medicin är viktigt för framtiden.
Therese Hesketh och Wei Xing Zhu	1997	Att få en djupare insyn i den traditionella kinesiska medicinen, att se skillnaden mellan västerländsk och kinesisk medicin och att se hur de kan användas sida vid sida.	Dokumentstudie och innehållsanalys	Kina är det ända landet i världen som i dagens läge använder sig av traditionell kinesisk medicin sida vid sida med den västerländska medicinen inom alla nivåer inom vården. Och de gör de med ett gott resultat.
K. Chan	2000	Att ta reda på populariteten av kinesiska medicinens naturprodukter på den västerländska marknaden och produkternas helande konst.	Dokumentstudie och innehållsanalys	Vetspaken om kinesiska medicinens naturprodukter är liten i västvärlden. Man vet inte hur de botar människans sjukdoms symptom.

Författare	Årtal	Syfte	Metod	Resultat
X. Stevenson, Z. Jun och L. Wozniak	2009	Traditionell kinesisk medicin har sitt ursprung från orinetalsk filosofi och kultur. Filosofin och kulturen har utvecklats genom en serie av special studier och undersökningar.	Dokumentstudie och innehållsanalys	Med jämförelse av den västländska medicinen är traditionell kinesisk medicin invecklad och inte lätt att acceptera. Man har försökt samla ihop några nyckel principer för att kunna förstå den traditionella kinesiska medicinen och få klarhet i den.
Ka Wai Fan	2004	En artikel om databaser på internet som innehåller fakta och undersökningar om traditionell kinesisk läkekonst och dens filosofi.	Dokumentstudie och innehållsanalys	Artikeln tar upp allt från akupunktur till filosofi och är ett mycket bra stöd och hjälpmedel för den som är intresserad av kinesisk medicin.
Kerry Watson	2005	I västerländsk medicin började man studera psykologi skilt från biologi. Inom traditionell kinesisk medicin har man alltid studerat och förstått att psykologi och biologi hör samman.	Dokumentstudie och innehållsanalys	I dagens kinesiska medicin har vi en god förståelse för energisk medicin "the nature of qi". Denna förståelse måste man komplettera med förståelsen för orientalisk psykologi och förhållandet mellan qi och shen.
Paul U Unschuld	1999	Artikeln fokuserar på hur man kunde bota och förhindra sjukdom på basis av att förstå naturens lag i samexistens med äldre noter av hälsa.	Dokumentstudie och innehållsanalys	I dagens läge har vidareutvecklingen av den kinesiska medicinen fått ett tvär stopp. När de forntida läkarna av yin-yang och de fem elementen tappat sin betydelse i vardagen är varje ny generation i Kina och tar åt sig mera av den västerländska läkekonsten och den kinesiska faller allt mera bort i glömska.
Charlie C. Och L. Xue	2010	Artikeln summerar ihop studier om traditionell kinesisk medicins nyttjande och reglerande pedagogiska utveckling med fokusering på att uppdatera medicinska bevis.	Dokumentstudie och innehållsanalys	Den senaste tiden har haft betydande framsteg mot ett striktare regelverk för de som utövar traditionell kinesisk läkekonst.