



FRA FORFATTER TIL LÆSER

Denne bog er en praktisk opslagsbog for kvinder, der ønsker at forblive sunde og forebygge kvindesygdomme, eller som gerne selv vil gøre, hvad de kan, for at blive helbredt for en lidelse, de allerede har.

Hvorfor netop kvinder? Ud over at jeg selv som kvinde synes, at vores krop og helbred er utroligt spændende og komplekst, så er der mange kvinder, der interesserer sig for sundhed og kosttilskud, til gavn for både dem selv og deres familie. Stadig flere af os stiller spørgsmålet: "Hvordan holder jeg mig sund eller bliver rask?", og vi er meget bevidste om de kvindesygdomme, der ligger og lurser. Og vi tænker måske: "Alt det med kost og kosttilskud – det er den rene jungle!" Men der er faktisk mange gode ting, du som kvinde selv kan gøre for at forblive sund. Eller for at få det bedre, hvis du lever med gener og sygdomme, som påvirker din hverdag. Det er mit ønske med denne bog at gøre den viden, der faktisk findes om dette, mere tilgængelig.

Jeg har baseret bogen på spørgsmål, jeg som læge og naturlæge ofte hører mine kvindelige patienter stille. Det kan være spørgsmål som: "Alle blodprøverne er normale,

men jeg føler mig så træt, hvorfor?"; "Skal jeg tage hormoner i overgangsalderen?"; "Kan jeg tage et naturligt middel?"; "Jeg har PMS og smerter ved menstruation, hvad kan jeg gøre?"; "Hvordan forebygger jeg knogleskørhed?" Og det er de spørgsmål, og mange flere, som jeg forsøger at besvare i denne bog.

Bogen er bygget op i to dele: Den første del giver en vejledning om, hvordan du bevarer et godt helbred og samtidig forebygger de mest almindelige kvindesygdomme. Her kan du læse om kosten og om de enkelte vitaminer og mineraler, herunder deres virkning og doseringer og hvor sikkerhedsgrænsen ligger. Du kan også læse om, hvad du skal være opmærksom på af symptomer og gener, hvor ofte du skal gå til lægen, og hvilke undersøgelser der anbefales hvor tit, for at du kan forblive rask eller blive helbredt så godt som muligt.

Anden del af bogen er et opslagsværk over et udvalg af kvinders gener og sygdomme. Her beskriver jeg symptomerne, fortæller hvordan din læge normalt vil behandle, og giver dig desuden råd om, hvad du selv kan gøre mht. motion, kost, vitaminer, mineraler og urter. Alle de råd, jeg giver, er vel-

dokumenterede, og langt de fleste af dem bygger på grundig videnskabelig forskning, fortrinsvis foretaget i USA.

Mine råd skal ikke ses som erstatning for at søge læge eller anden behandler, men give dig en større forståelse af kvinders gener og sygdomme og give dig forslag til, hvad du selv kan gøre, alene eller som supplement til anden behandling. Bogen handler kort og godt om, hvordan du støtter kroppens egne helbredende evner.

I bogen kommer jeg også lidt ind på de kemikalier, vi omgiver os med i vores dagligdag, og på genmodificerede organismer i vores fødevarer, begge områder, som mange er bekymrede for, og som har stor indvirkning på vores helbred.

Gennem mit arbejde som læge og naturlæge har jeg opnået et stort kendskab til, hvordan kost og kosttilskud påvirker vores helbred. Derudover er mit erfaringsgrundlag inden for andre former for alternative behandlinger også vokset betydeligt gennem årene. Mine erfaringer er opbygget ud fra mange års arbejde med patienter, der enten har fejlet noget konkret, har haft et ønske om at forebygge, eller bare ikke har syntes, at de var på toppen. De sidstnævnte tilhører en stadig voksende gruppe, der ofte har normale prøver, men alligevel oplever, at noget er galt. Jeg har ofte kvinder i min konsultation, der er oppegående, passer deres arbejde, men som kun lige har energi nok til at klare det

allermest nødvendige. Min bog henvender sig til alle, der har en fornemmelse af at kunne få det bedre, men ikke ved hvordan.

Hvad du læser her er kun viden, der afspejler toppen af isbjerget. Der er desværre ikke plads til at beskrive alt i detaljer, selv ikke inden for bare ét emne, men dog giver bogen forhåbentlig et indblik. Jeg har således ikke beskrevet diverse videnskabelige undersøgelser i detaljer – så ville det blive til en helt anden og meget tyk bog. Men til de læsere, der ønsker at uddybe deres viden, har jeg placeret en liste over litteratur bagest i bogen.

I min tid som medicinstuderende var der ufatteligt lidt undervisning på studiet, der omhandlede ernæring og kosttilskud. Siden jeg blev færdig i 1989, er der sket en markant fremgang i vores viden om kroppens helbredende evner, og der er kommet væsentligt mere dokumentation omkring vitaminer, mineraler, aminosyrer, enzymer og betydningen af de essentielle fedtsyrer. Efter min turnustjeneste rejste jeg til USA for at studere naturmedicin, hvor jeg afsluttede med en masters degree fra Bastyr University i Seattle (www.bastyr.edu). I USA blev jeg imponeret over den meget store viden, der findes om alternativ, eller måske rettere komplementær, medicin – altså et supplement til den traditionelle lægevidenskab – og især om dette med at bruge kost og kosttilskud såvel forebyggende som i behandlingsøjemed.

Da jeg efterfølgende vendte tilbage til Dan-

mark og begyndte som praktiserende læge på Institut for Orthomolekylær Medicin (www.iom.dk) (efter græsk “ortho”, dvs. i overført betydning “rigtig” eller “ret”, altså de rette molekylers medicin), var det ud fra et ønske om at gøre den viden tilgængelig herhjemme.

Tre ud af fem danskere (måske flere) benytter sig af alternativ, eller komplementær, medicin enten for at finde nye løsninger på lidelser, der har plaget dem i årevis, eller også for at forebygge. Der er behov for meget bedre oplysning på området, idet der hersker en uvidenhed samt en ubegrundet frygt for, at kosttilskud er farligt, bl.a. pga. en meget ensidig information og en nærmest ikke-eksisterende debat fra sundhedsvæsnets side i Danmark. En debat, der kunne belyse og afskaffe mange af de myter, der findes omkring kosttilskud og andre alternative behandlingsformer, samt komme alternative behandlingsformer til livs, som evt. er helt uden værdi.

Ifølge Statens Institut for Folkesundhed (SIF) er 1,8 millioner danskere kronisk syge, dvs. hver tredje voksne lider af en langvarig sygdom, og det tal vil eksplodere. Udviklingen er så alvorlig, at det er nødvendigt med gennemgribende ændringer af det danske sundhedsvæsen, siger eksperter og politikere.

Der må tænkes i nye baner. Og det besynderlige her i Danmark er, at så længe næringsstofferne befinder sig i vores kost, så er alle enige om, at de er af stor betydning. Men straks de findes i kosttilskud eller urter, så ophører logikken, og spørgsmålet om deres anvendelse bliver kontroversielt.

I de sidste 8 år har jeg ud over mine patientkonsultationer løbende deltaget i kongresser i USA og i Europa for at følge med i den kolossale udvikling, der sker inden for dette område. Ideen til bogen fik jeg, netop mens jeg var på sådan en kongres i USA, hvor der findes mange inspirerende bøger for kvinder om kost og kosttilskud. Hvor tit har jeg ikke haft en bog i hånden og tænkt: “Bare der fandtes sådan en bog på dansk” Og så besluttede jeg: “Jamen, nu skriver jeg selv en.”

Og idé blev til virkelighed.

Det er mit ønske, at du som læser henter inspiration i denne bog, så du kan leve et langt og sundt liv, og at du fortsætter din søgen efter sundhed og en oplevelse af kroppens og sjælens forunderlige livskraft. Og din kæreste eller mand kan godt læse med, især når det handler om de gode kostråd. Bliv ved med at hente ny information, for der dukker hele tiden nyt op. Dit helbred er det vigtigste i dit liv – tag godt vare på det.