



ALTERNATIV MAD & MEDICIN

EMNELISTE FRA BIBLIOTEKET

ALTERNATIV MAD & MEDICIN

Interessen for den alternative mad og medicin har været støt stigende de sidste 10 år. At søge alternativ behandling er i dag ikke det samme som at fravælge konventionel lægebehandling. I dag går man til læge og modtager behandling for sine lidelser, samtidig med at man støtter op derhjemme med sund kost, suppleret med kosttilskud og evt. alternative lægemidler. Eller man forebygger gennem sund livsstil. Kender måske sine svage punkter og styrker dem målrettet.

Denne egenomsorg har uden tvivl stor betydning for helbredet. Man er ikke prisgivet sygdommen og lægernes kunnen. Man tager sagen i egen hånd. Er aktiv i forhold til helbredet.

Jeg har udarbejdet en liste med bøger og netsteder, der kan være til støtte og inspiration i denne egenomsorg. Jeg har lagt vægt på, at bøgerne er af nyere dato og har af pladshensyn lagt vægt på danske titler, fordi de fødevarer og produkter, der anbefales i bøgerne, vil være nemmere at komme i besiddelse af.

Jeg ønsker læserne held og lykke med sundhedsbestræbelserne.

Og husk: egenomsorg er også omsorg for andre, bøgerne må ikke træde i stedet for professionel behandling.

Ellen Lind

OPSLAGSVÆRKER

61.55

Langer, Jerk W.

Politikens bog om naturlægemidler

Symptomopdelt gennemgang af alle godkendte naturlægemidler i Danmark. Politiken, 2000. 280 s.

61.38

Zinck, Orla

Den komplette guide til vitaminer og mineraler

Gennemgår de enkelte vitaminer og mineraler med angivelse af funktion, behov, mangelssymptomer, overdosering og kilder. Endvidere en meget grundig liste over fødevarer med angivelse af deres vitalstof-fer.

Aschehoug, 2000. 239 s.

61.541

Deibjerg, Jonna

Helbredsproblemer der kan lattes ved kostændring: leksikon over fysiske og psykiske symptomer.

I et stort leksikalsk afsnit gennemgås en lang række sygdomme/symptomer, f.eks. bihulebetændelse, autisme, nakkesmerter, psykiske symptomer, psoriasis.

Høst, 2003. 171 s.

ALTERNATIVE LÆGEMIDLER

61.54

Jørgensen, Ole

Det homøopatiske alternativ: behandling af kroniske sygdomme: erstatning eller supplement til konventionel behandling.

Beskriver, hvad homøopati er, hvordan og hvorfor de hjælper, selvom, de næsten intet indeholder. Homøopati både som supplement og alternativ til konventionel medicin.

Hovedland, 1999. 221 s.

61.55

Kirchheiner, Erik

Fakta om hajbrusk: spørgsmål og svar: om alternativ behandling af cancer og andre alvorlige sygdomme.

Sund & Rask, 2001. 148 s.

61.606

Kirchheiner, Erik

Den underfulde ingefær: århundredernes helserod.

Ingefær kan bruges mod gigt og har også andre gavnlige virkninger. Det er et fint smagsstof i madlavningen og kan også fås som kapsler.

Sund & Rask, 2000. 64 s.

CANCER

61.606

Allingstrup, Lone:

Kræft, kost og energi: kost- og ernæringsvejledning for kræftpatienter og pårørende.

Kostvejledning fra en klinisk diætist. Udgangspunktet er her at opretholde en god ernæringstilstand. Således medtager bogen kostråd ved forskellige følegetilstande i forbindelse med sygdommen kræft. Gad, 1996. 136 s.

61.68

Arnot, Robert:

Kost mod brystkræft: brug kosten bedre

Beskriver den kost, der kan formindske de skadelige, kræftfremmende virkninger af en overproduktion af østrogen, som er en af årsagerne til vor tids mange tilfælde af brystkræft. Borgen, 2000. 225 s.

61.38

Møller, Rie

Krop, kost & kræft

Kort introduktion om kræft-hæmmere samt gode kost-råd i forbindelse med kræft. Desuden en række madopskrifter.

Krop & Kost, 1996. 80 s.

HJERTET

61.625

Carper, Jean

Mirakelkost til dit hjerte: kost og kosttilskud, der forebygger og helbreder hjerte- og kredsløbssygdomme.

Bringer i populær form videnskabens seneste opdagelser af, hvordan kost og kosttilskud kan forebygge og behandle hjerte- og kredsløbsslidelser. Haase, 2002. 263 s.

61.625

Møller Jensen, Tina

Hjertegod mad

Hvis man vil spise sig fra en invaliderende hjertesygdom, som denne bogs forfatter har gjort, må man lære at skelne mellem „dellefedt“ og „cellefedt“. Borgen. 2001. 207 s.

64.14

Schwartz, Oded

Sundt hjerte kogebogen

Masser af opskrifter til dagens måltider på mad, der er fattigt på fedt og kolesterol, og med vægten lagt på sunde tilberedningsmetoder. Endvidere mange praktiske råd mod hjertelidelser. Atelier, 2001. 228 s.

Atelier, 2001. 228 s.

GIGT

61.65

Møller, Ellen

Spis dig fra ledsmerter, gigt og: en kogebog.

Kogebog for folk med reumatiske lidelser samt om sammenhængen mellem en forkert, utilstrækkelig kost og sygdomme i muskler og led.

Klitrose, 1998. 403 s.

64.14

Møller, Ellen

Lækker mad mod gigt og overfølsomhed

Forkortet udgave af ovenstående.

Klitrose, 1999. 213 s.

64.14

Rossmeyer, Armin

Lækker gigt diæt

Puriner er stoffer, der dannes i organismen og tilføres via maden. For gigtpatienter er det afgørende at minimere purinindholdet i kosten. Bogen indeholder mange gode opskrifter på purinfattige retter.

Atelier, 2000. 140 s.

ANDRE LIDELSER

61.641

Damhus, Mia

Hovedpine

Giver et overblik over mulige årsager til hovedpine samt et spørgeskema, som kan udpege den vigtigste årsag. Bogens 21 dages plan for både måltider og livsstil giver et væld af idéer at gå i gang med.

Hovedland, 2002. 103 s.

61.625

Damsø, Vita

Smukke ben uden åreknuder

Åreknuder er ikke en sygdom men symptom på et belastet kredsløb. Tilstanden kan både forebygges og behandles. Bogen indeholder i koncentreret og letforståelig form en mængde information til, hvordan projektet kan lykkes.

Klitrose, 2002. 77 s.

61.69

Fjordgård, Marianne

Psoriasis – nej tak!

I bogen gennemgås den funktionelt medicinske behandling, en ernæringsmæssig handlingplan samt årsager til hudlidelsen.

Klitrose, 2002. 120 s.

61.62

Holm Jensen, Trine

Astma

Om astma og astmaens årsager og forslag til hvad man kan gøre for at få et liv med færre, mindre udtalte eller ingen astmasymptomer, herunder kostomlægning, kosttilskud og fysisk aktivitet

Hovedland, 2002. 87 s.

61.62

Juul Poulsen, Dorte

Astma – nej tak

Meget tyder på, at astma skyldes belastning af immunsystemet. Bogen viser, hvordan man styrker immunsystemet via kosten suppleret med fornuftig motion, kosttilskud og medicin.

Klitrose, 2003. 146 s.

64.14

Mortensen, Merete

Fra mit alternative køkken: en kogebog for allergikere og andre der vil leve sundt.

Hvad der er sundt for allergikere er sundt for alle. Bogen giver opskrifter, hvor der bruges årstidens frugter og grønsager samt alternative melsorter. Udeladt er produkter, som mange ikke tåler.

Klitrose, 2002. 61 s.

61.612

Møller, Ellen

Svampeproblemer

Vor tids livsstil med udbredt brug af penicillin og f.eks. p-piller kan blive årsag til overvækst af skadelige svampe i tarmsystemet.

Bogen forklarer om de biologiske mekanismer og giver råd og opskrifter til den kost, der kan udrydde problemet.

Klitrose, 1998. 117 s.

61.63

Møller, Rie

Vrøvl med maven

Kostvejledning, riskuren, kostplaner, kosttilskud, glutenfrie opskrifter.

Krop & Kost, 2002. 40 s.

64.14

Tallgren, Viveca

Den kulinariske candidakur

„Stenalderkuren“ er en streng men effektiv diæt til at komme candidaproblemet til livs. På trods af mange begrænsninger i fødevarsortimentet indeholder bogen mange dejlige madopskrifter, der kan gøre „stenalderkuren“ til en kulinarisk nydelse.

Klitrose, 2000. 40 s.

BØRN

61.39

Lund, Pernille

Børn og bordets glæder: hvordan får vi børn og teenagere til at spise sundt, og hvor meget betyder det for deres helbred, trivsel og indlæringsevne.

Børns dårlige spisevaner kan dels være årsag til dårlig trivsel, sygdom og indlæringsvanskeligheder dels være et problem i familien. Bogen giver mange gode anvisninger på strategier til at rette op på dårlige vaner.

Klitrose, 2002. 154 s.

61.54

Palm, Marianne

Raske børn er glade børn: forebyggelse og behandling af børns sygdomme med naturlige lægemidler.

Der kan ligge mange faktorer til grund for sygdomme. Sygdomme udvikles ofte i faser, som begynder i barndommen. Derfor kan alvorlige sygdomme forebygges allerede i barndommen. Bogen giver råd om alternativ medicinsk behandling ved forskellige sygdomme. Desuden produkt- og doseringsbeskrivelser.

Klitrose, 2001. 96 s.

KVINDER

61.266

Glenville, Marilyn

Naturlig overgangsalder: uden gener og kunstige hormoner.

Bogen har en klar holdning om, at klimakteriet ikke er den mangeltilstand, der skal udlignes med medicin. En gennemgang af menopausens biologi, symptomer, ernæring og alternativer til hormonbehandling.

Lademann, 1999. 278 s.

61.266

Lund, Pernille:

„Det er hormonerne“: ubalancer under pubertet, menstruation og overgangsalder.

God beskrivelse af hormonnernes opbygning og funktion. Enkle råd mod hormonforstyrrelser. Naturlig forebyggelse gennem kost, sex og motion. Behandling med urter. Indeholder også en behandlingsnøgle.

Klitrose, 2001. 212 s.

61.54

Svoboda, Robert

**Din naturlige sundhed:
ayurveda for kvinder**

Indiens traditionelle sundheds- og helbredssystem. Her med fokus på kvinder i alle livets faser.
Borgen, 2002. 209 s.

**BLOD TYPER OG
ANDRE TYPER**

61.51

D'Adamo, Peter J.

Spis efter din blodtype

Blodtypen er nøglen til helbredets mysterium, årsager til sygdom, langt liv, fysisk vitalitet og psykisk styrke.
L&R, 2000. 446 s.

64.14

D'Adamo, Peter J.

Lav mad efter din blodtype

Foruden noget teoretisk stof indeholder bogen opskrifter til hver af de 4 blodtyper. O, A, B og AB
L&R, 2001. 467 s.

64.14

Støving, Ibi

Mad til alle blodtyper

Opskriftsamling med 4 forretter og 10 hovedretter til hver blodtype samt 4 forretter og 10 hovedretter, der kan bruges til alle 4 blodtyper. Spændende, varierede

retter bestående af ingredienser, man kan købe i danske butikker.

L&R, 2002. 90 s.

61.54

Morrison, Judith

Ayurveda – viden om livet

Ayurveda er en 5000 år gammel indisk menneskeforståelse, der opererer med 3 forskellige typer. Kosten bruges til at afbalancere helbredet.

Aschehoug, 1997. 192 s.

61.54

Atreya

**Ayurveda i praksis:
hemmeligheden bag fysisk,
seksuel og åndelig sundhed.**

Foruden en række andre emner relateret til ayurveda får man her praktiske anvisninger på, hvordan man bruger kost og urter terapeutisk.

Sphinx, 2001. 268 s.

**HELBREDET
GENERELT**

61.38

Arndal, Lotte Rye

**Mere energi:
bedre balance, færre kilo.**

35 muligheder om ugen for at tilføje din krop noget godt! Spis levende kost,

spis de rigtige kulhydrater. S sammensæt din kost, så den giver optimal energi.

Gyldendal, 2002. 111 s.

61.23

Bjerre Bojsen, Jette

**Optimalt immunforsvar:
en bog om vitaminer, mineraler og urters betydning for immunforsvaret.**

En lille, overskuelig bog om vitaminer, mineraler og urters betydning for immunforsvaret. Kolde facts, kort og godt.

Holistisk Forlag, 2001. 24 s.

61.38

Brændstrup, Pia

**Basiskosten: spis dig til et
bedre helbred og smid et
par kilo i farten.**

Ud fra den betragtning, at sygdom er en mulighed for forandring har forfatteren, der er sygeplejerske, udarbejdet en basiskost, der bl.a. kan kurere forstoppelse, sænke kolesteroltallet, reducere vægten og give et bedre alment velvære.

Frydenlund, 2002. 132 s.

61.615

Damhus, Mia

**Harmoniske hormoner:
om overvægt, blodsukker
og hormonforstyrrelser.**

En debatbog om kost og



hormoner. Her lanceres begrebet syndrom X, som er hormonforstyrrelser, der kan give sig udslag i bl.a. overvægt, unormal hårvækst, barnløshed, sukkersyge m.v. Kosten er årsagen. Kosten kan afhjælpe. Klitrose, 2000. 152 s.

61.38

Hansson, Lene

Forny dit liv på 8 uger: din personlige arbejdsbog.

Viser hvordan man opnår vægttab og styrker helbredet med en enkel kostomlægning, der samtidig afgifter kroppen og afhjælper træthed og allergi med råd om vitaminer, mineraler, kosttilskud, naturmedicin og alternativ behandling. Borgen, 2002. 245 s.

61.541

Hartvig, Kirsten

Spis dig til et stærkt immunforsvar: med over 300 immunfremmende fødevarer og opskrifter.

Med den rigtige kost kan man beskytte sig dels mod simple sygdomme som forkølelse og influenza dels mod alvorlige sygdomme som kræft og hjertelidelser. L&R, 2003. 144 s.

61.38

Lydeking-Olsen, Eva

Optimal næring Bd. 1: Indtagelse, optagelse, omsætning.

En omfattende og grundig bog om kostens indvirkning på kroppen. Forfatterens arbejde danner grundlag for mange danske ernæringsterapeuter og kostvejledere. Klitrose, 2001. 621 s.

61.38

Westergaard Hansen, Per

Din mad er din medicin

Viden om de vitaminer, mineraler og næringsstoffer som fedt, protein og kulhydrater, der findes i fødevarer. Desuden en kur-guide og gode råd om kosttilskud ved forskellige helbredsproblemer.

Aschehoug, 2001. 391 s.

TIDSSKRIFTER

61

Mit helbred

Tidsskrift om sundhed samt om både medicinske/kirurgiske og alternative behandlingsmetoder.

NETADRESSER

www.alternativ.dk

– Internetportal, hvor man finder oplysninger indenfor emner som sundhed, helse, økologi, naturmedicin, kosttilskud o.m.a.

www.alternativ-forum.dk

– Internetportal, hvor man via index og guider kan finde svar på næsten alt indenfor alternativ behandling, naturlægemidler, kosttilskud m.v.

www.bionordic.dk

– Et kooperativ af alternative behandlere står bag denne hjemmeside, hvor man bl.a. kan hente information om alternative behandlingsformer – herunder alternativ medicin, mad og sundhed.



ALTERNATIV MAD & MEDICIN DK 01.661

Udarbejder: Bibliotekar Ellen Lind Jensen

Udgiver og © DBC medier as, 2003

Omslag og design: Jannie Andersen, Toolboxdesign

Tryk: A-Print, Espergærde

Varenr.: 47110311