

## Mine bedste bud på gode bøger til Tidslerne 15.04.2013

Anette Harbech Olesen, forfatter og blogger om sundhed [www.madforlivet.com](http://www.madforlivet.com)

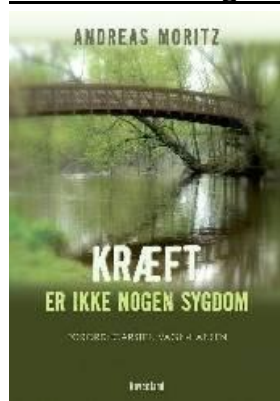
### Bøger om kræft

#### 8 gode livsråd mod kræft – Johannes F. Coy et al – Politikens forlag



Fire læger formidler i denne bog nye teorier om kræft. De har samlet en række nye forskningsresultater om, hvordan vi bedst kan forebygge og helbrede kræft. Her er gode og velunderbyggede råd om de bedste fødevarevalg, motion, nattesøvn og positiv tænkning, og bogen understøtter, at vi supplerer eventuel etableret behandling med komplementære tiltag. Et af bogens hovedtemaer er teorien om, hvordan kræftceller kan formere sig og vokse af glukose, altså sukker. Bogen kommer også ind på betydningen af gode fedtstoffer og understreger, at fedt er livsnødvendigt for os mennesker. Fedt kaldes faktisk for ren livsenergi af bogens forfattere. Det kræver en væsentlig indsats og muligvis også en vis forhåndsviden at læse bogen, men bogens grundlæggende budskab er væsentligt.

#### Kræft er ikke nogen sygdom – Andreas Moritz – Hovedland



Bogen "Kræft er ikke nogen sygdom, det er en overlevelsesmekanisme" af Andreas Moritz, er yderst læseværdig for alle, der har kræft inde på livet. Bogen gør op med vores gængse måde at tænke sygdom på, og ved at læse den, bliver man klog på kropslige mekanismer og kroppens fantastiske intelligens. En intelligens vi ofte overhører, overdøver og negligerer via vores levevis og traditionelle medicinske behandlingsformer. Bogen giver læseren konkrete og brugbare redskaber og ikke mindst håb. Berettiget håb om, at det vi spiser, det vi omgiver os med og de tanker vi tænker vitterlig har betydning for kroppens balancer og evne til helbrede sig selv.

### **Når diagnosen er kræft af Inge Kellermann, forlaget Hovedland**



Inge Kellermann, der er zoneterapeut, har i denne bog samlet alle de muligheder som danske kræftpatienter har for selv at søge hjælp og komplementær behandling til supplerende af lægernes behandlingstilbud. Når man får diagnosen kræft, så har de fleste et stort ønske om også selv at kunne påvirke situationen positivt, og Inge Kellermann har på denne baggrund samlet en række tilgængelige valgmuligheder. Bogen giver håb og styrke og understreger, at ER muligt at komme godt ud på den anden side af et kræftforløb.

### **Når systemet fejler af Maria Cuculiza, People's Press**



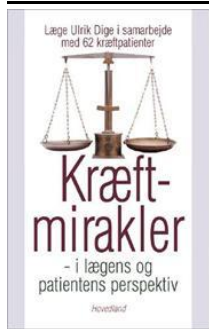
Hver eneste dag skades eller dør kræftpatienter i Danmark på grund af - utilsigtede hændelser – UTH. Det anslås, at op imod 5.000 patienter om året dør som følge af fejl og hændelser, der kunne have været undgået, hvis meget i systemet var anderledes. Med denne grundigt researchede bog sætter Maria Cuculiza fokus på et af de allerstørste problemer i det danske sundhedsvæsen. Fagfolk får lov til at forklare sig, og en lang række læger, sygeplejersker og regionsdirektører giver i bogen deres bud på, hvor og hvorfor det går så galt. Der er menneskeliv at redde og bogen forlanger handling lige NU, og ikke så meget mere snak. Vi skal ganske enkelt blive bedre til at helbrede kræftpatienter i Danmark.

### **Døre der åbner sig af Laila Launsø, forlaget Hovedland.**



Bogen gennemgår interviews med 20 læger og farmaceuter i Danmark, som alle har valgt at supplere deres uddannelse med en længerevarende ny uddannelse indenfor det komplementære. Bogen viser mulighederne for et nyt og holistisk sundhedsvæsen, der ser på det hele menneske, og drager nytte af såvel etablerede behandlingsformer som mere komplementære.

### **Kræftmirakler - i lægens og patientens perspektiv af Ulrik Dige, Hovedland**



Læge Ulrik Dige har i samarbejde med 62 kræftpatienter skrevet denne bog, der giver håb til mange mennesker, der er ramt af kræft. Han har gennemgået og analyseret deres journaler og sammenligner i bogen den lægelige vurdering med patienternes egne erfaringer og oplevelser.

### **Kræft for viderekomne af Merete Birkelund, Hovedland**



Kræft for viderekomne er en vedkommende og hudløst ærlig bog, skrevet af stifteren af denne forening, Merete Birkelund. Meretes hovedbudskab i bogen handler om at se kræften og døden i øjnene, om at møde hinanden som mennesker, såvel i det etablerede som det komplementære sundhedssystem, om respekt for den enkeltes beslutninger, og om at håb, tro og indsigt må afløse

den angst og panik, som ordet kræft i dag er omgærdet med. Vi skal lytte til os selv og arbejde med vores tanker og overbevisninger og derudfra arbejde henimod individuelle behandlingstilbud, der i større grad lægger vægt på kroppens egne reparationsmekanismer frem for de mere gængse destruktive symptombehandlinger. En smuk bog skrevet af en smuk kvinde. Æret være hendes minde.

### **Bøger om sundhed generelt**

#### **Spis dig rask – Bjarne Stigsby/Hanne Juul – Politikens Forlag**



"Spis dig rask" er en bog, der grundigt forklarer, hvordan vores nutidige levevis med masser af sukker, hvidt brød og pasta kan medføre insulinresistens og sukkersyge. "Spis dig rask" er skrevet af Bjarne Stigsby, der er gynækolog, og Hanne Juul, der er klinisk diætist. Med udgangspunkt i, at vores blodsukker ligger som noget helt grundlæggende under stort set alle kropslige systemer, så forklares det yderst grundigt og letforståeligt, hvilke mekanismer der igangsættes ved et højt sukkerindtag. Da sukker også er en alvorlig risikofaktor i forhold til kræft, så kan bogen være et virkelig godt supplement til den øvrige læktur, for man bliver klogere på sin krop og på måden den fungerer på ved at læse denne bog.

#### **Hvad fejler du i grunden? Af Carsten Vagn Hansen, forlaget Hovedland**



Carsten Vagn Hansen har skrevet denne omfattende og informative bog "Hvad fejler du i grunden?". Næsten alle former for symptomer eller lidelser behandles i bogen, og her er ikke kun tale om forslag til medicinsk behandling, men i højere grad forslag til, hvilke ubalancer, der kan ligge til grund for lidelsen samt naturlige og velunderbyggede behandlinger, der vil kunne rette op på årsagen til lidelsernes opståen. Vitaminer og mineraler indgår som en rød tråd i næsten alle forslagene, og det er virkelig dejligt at

fornemme Carsten Vagn Hansens store viden og mangeårige erfaringer samlet i en udgivelse. Meget anbefalelsesværdig.

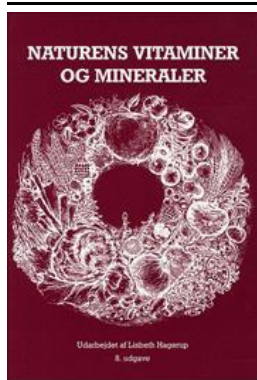
### **Intelligente celler af Bruce Lipton, Borgens forlag**



Bruce Liptons ikke mindre end fremragende bog om hvordan vores tanker og overbevisninger påvirker vores indre biokemi. Bogen lægger op til et fuldstændig forandret syn på sundhed og sygdom, for krop og sind kan ikke skilles ad, men hænger derimod uløseligt sammen. Dine tanker påvirker dine cellers aktivitet, og med den viden i bagagen kan vi langt bedre manøvrere og hjælpe vores krop til selvhjælp.

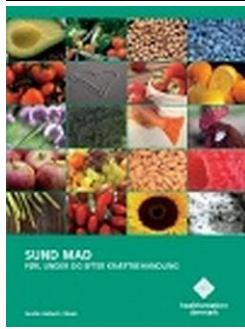
### **Mad og kræft**

#### **Naturens vitaminer og mineraler af Lisbeth Hagerup, forlaget Ved Skoven**



Vil du gerne sikre din krop masser af livgivende vitaminer og mineraler, så kan denne bog hjælpe dig til at få flest mulige næringsstoffer gennem maden. Bogen indeholder en oversigt over alle vitaminer, mineraler og sporstoffer og i hvilke fødevarer de findes. En rigtig god bog at have ved hånden, når maden skal planlægges og indkøbes.

### **Sund mad før, under og efter kræftbehandling af Anette Harbech Olesen, Health Creation**



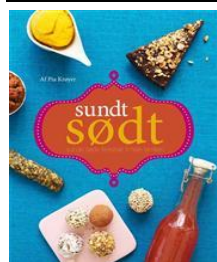
Bogen giver enkle og gode råd til, hvilke fødevarer, som kræftceller ikke kan lide, og hvilke fødevarer der dermed med fordel kan fokuseres på i køkkenet. Bogen er fyldt med gode og nærende opskrifter, til såvel den store som den mindre store appetit, og den er enkel og let at gå til. Bogen giver også gode råd til hårde tider, hvis der er bivirkninger efter behandling eller eksempelvis stor træthed.

### **Jagten på den gode smag – Carsten Kyster/Columbus Leth – Politikens Forlag**



Carsten Kyster og Columbus Leth har skrevet en virkelig god bog om betydningen af gode råvarer med masser af saft og kraft. Bogen er god at hente inspiration i, og den byder på et væld af lækre og næringsrige opskrifter. Vi tages med på en tur rundt i Danmark og får masser af god viden og inspiration om de mange gode råvarer vi har herhjemme. Bogen er ikke udarbejdet med henblik på kræftpatienter, men der er en sjælden saft, kraft og smag i bogens opskrifter, og den er derfor god at hente inspiration i.

### **Sundt Sødt – Pia Krøyer – Politikens Forlag**



Bogen Sundt Sødt skrevet af Pia Krøyer, der inspirerer til søde sager uden sukker. Det er en god bog at have ved hånden, hvis man har besluttet sig for at spise mindre sukker, for vi kan nemlig sagtens bruge gode råvarer som tørret frugt, bær, nødder og mandler etc. istedet for. Det er nemlig muligt at kreere de skønneste søde sager helt uden sukker. Supergode opskrifter til alt lige fra børnefødselsdage til lørdags sundt slik og andre festligheder.

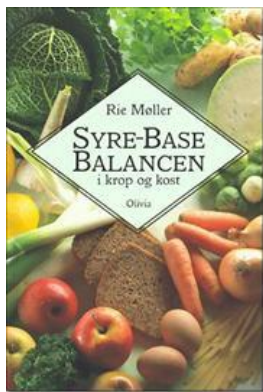
### **Hvad Julia Vøldan lærte mig af Lis Andersen forlaget Ca'Luna**

***Desværre intet billede til rådighed – udsolgt fra forlaget, men kan lånes på biblioteket***

Julia Vøldans kloge råd om mad, urter og kræft og om vigtigheden af et indre basisk miljø, videregivet her af Lis Andersen. Bogen er livsklog og god at have ved hånden, og den genopfrisker gode gamle men meget effektive husråd til behandling af kræft og andre alvorlige lidelser.

### **Syre-Basebalancen i krop og kost af Rie Møller, forlaget Olivia**

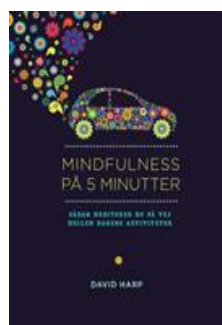
***udsolgt fra forlaget, men kan lånes på biblioteket***



En rigtig god og praktisk anvendelig bog om vegetarisk levevis, om syre/base balancen og hvorfor det er så vigtigt at holde denne balance. Kræftceller stortrives i et surt miljø, og derfor er det netop som kræftpatient væsentligt at spise mange basedannende fødevarer. Bogen er ikke specifik i forhold til kræft, men i forhold til syre og base og indre biokemiske balancer og indeholder opskrifter.

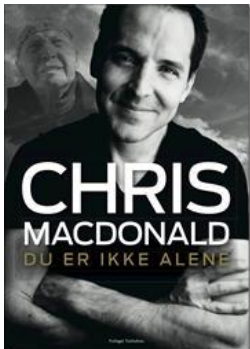
### **Krop, kræft og psyke**

#### **Mindfulness på 5 minutter – David Harp – Politikens Forlag**



Bogen tager dig stille og roligt med på en rejse gennem de processer, der er forbundet med det at praktisere en daglig stillestund. David Harp har praktiseret meditation i mange år, og har undervist en lang række fremtrædende erhvervsfolk. Så er du til at læse om metoder, undvigemanøvrer og forskning bag meditation, så kan denne bog være noget for dig. Den er let og overskuelig og også ganske humoristisk og nede på jorden. Meget anvendelig for de, der har et ønske om en daglig meditationspraksis

### **Du er ikke alene af Chris McDonald, forlaget Turbulenz**



Du er ikke alene er Chris MacDonalds ærlige historie om farens kræftsygdom, om hans egen barndom og mange udfordringer i voksenlivet. Bogen zoomer ind på det gode i at kunne sætte pris på livet, uanset hvor skrøbeligt det er. Og ikke mindst om at gøre det vi tror på. Emner som håb, ord og tanker behandles, og deres fundamentale betydning for liv og helbred.

### **Din Intelligente krop af Susanne Billander,**



Din Intelligente krop af Susanne Billander er et interessant bekendtskab. Bogen fortæller om, hvordan ubearbejdede følelser, traumer og livskriser kan påvirke vores fysiske krop og hvordan vi, ved at lytte og forstå vore krops signaler, kan hjælpe den til selvhjælp. Gennem teori og cases fremlægges dette interessante paradigme. Bogen er let at læse og giver håb og inspiration til interesserede.

### **Kærlighedens Kraft af Louise Hay, Borgens forlag**



En smuk og dejlig bog om at tro på egne ressourcer og fornemmelser og ikke mindst om kærlighedens store kraft. Bogen kan købes med en dvd med øvelser til at finde den indre styrke og til at give slip på fortidens eventuelle traumer. Den grundlæggende teori er, at du ved at elske dig selv helt og fuldt også lettere kan elske andre.

### **Når kroppen husker det du vil glemme af Solveig Bøhle, forlaget Aschehoug**



En smuk bog om rosentherapi. Denne terapiform bygger på, at kroppen husker det vi oplever, og at fortrængte følelser kan frisættes via åndedræsteknikker og øvelser. Enkle teknikker og øvelser.

### **Snak om angst og depression af Karen Glistrup, Psykinfo Forlaget**



En fantastisk god bog og en uvurderlig hjælp, hvis du skal fortælle børn eller familie om angst og sorg. Emner som for de fleste er svære at berøre. Bogen er skrevet på en sådan måde, at den ene halvdel af teksten på siderne er formuleret i et sprog, der henvender sig til børn. Den anden halvdel til voksne. På denne måde, kan formuleringerne, redskaberne og de virkelig gode illustrationer anvendes til begge målgrupper.

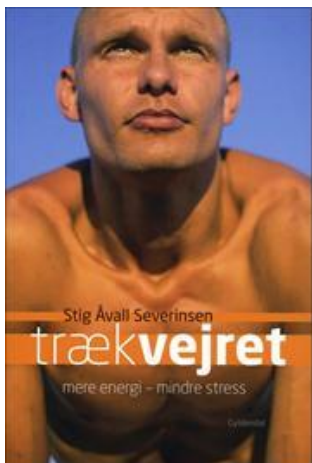
### Det usynlige i helbredelse af Helen Gamborg, forlaget Olivia



En grundbog om healing og om de energier, vi selv skaber og omgiver os med. Helen Gamborg er uddannet hos Bob Moore, og det er hans lære, der også videreformidles i bogen. Bogen er let at læse og sætter læseren i stand til at

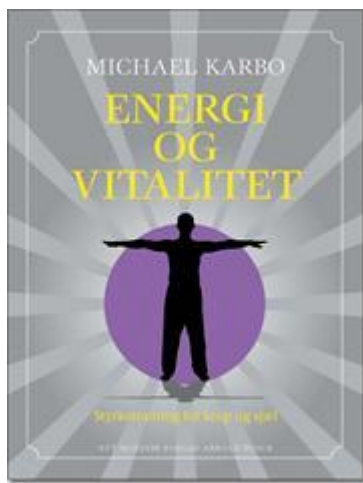
### Redskaber til let motion og gode øvelser

#### Træk Vejret – Stig Åvall Severinsen – Gyldendal



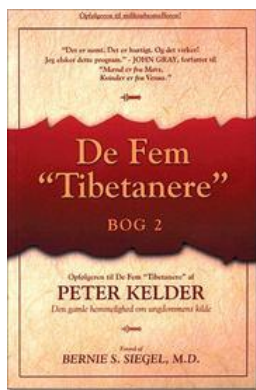
Stig Åvall Severinsen har skrevet en intet mindre end fantastisk bog, der gør os opmærksomme på at trække vejret - helt ned i maven. Mange mennesker, der er blevet behandlet for kræft og måske har modtaget strålebehandling, der har påvirket lungevævet, kan have særlig gavn af denne bog. Den guider os nemlig på letteste måde hen imod en bedre og dybere vejtrækning, og den giver redskaber til stimulation og træning af lungevævet, så vi ganske enkelt får det bedre. Vi glemmer det tit og ofte - *hvor* effektivt vores vejtrækning er, men ilt er livsvigtigt og har langt større betydning for stort set alle kropslige processer end vi går og husker på i dagligdagen. Vejtrækningen er et redskab vi har med os hele tiden og ganske gratis, vi skal bare huske at bruge det. En meget anbefalelsesværdig og lettilgængelig bog. Findes også som E-bog.

## **Energi og Vitalitet af Michael Karbo, forlaget**



Krop og psyke hænger uløseligt sammen, og det er da også det grundlæggende bag øvelserne i denne bog. Her præsenterer Michael Karbo nemlig en lang række øvelser af tibetansk og kinesisk oprindelse, som alle virker styrkende og afbalancerende på både krop og sind, herunder de fem tibetanere, standings, hjorten, skildpadden samt afspændings- og åndedrætsøvelser. Alle øvelser er ledsaget af en kort beskrivelse af, hvordan de påvirker kroppens energicentre. Nogle af øvelserne fungerer afstressende og terapeutiske, mens andre styrker immunforsvaret og udfordrer den fysiske udholdenhed.

## **De fem tibetanere af Peter Kelder, Sphinx**



Dette er bogen om De fem tibetanere, den forklarer baggrunden og øvelserne i detaljer. De fem tibetanere er også kendt som øvelsesprogrammet, der kan give fornyet ungdom og vitalitet, og bogen er let læst og øvelserne lette at gå til, og de beskrives i flere sværhedsgrader afhængig af hvor veltrænet man er.

## **Øvelsesprogram for brystkræftopererede af Kirsten Tørsleff**

Øvelser for brystkræftopererede kan downloades gratis her

<http://fysio.dk/Upload/graphics/PDF/Piecer/Oevelsesprogram.pdf>