
Lekker helsebok

BOKOVERSIKT

Boken henvender seg i første hånd til pasienter og potensielle pasienter, og handler om de viktigste helseproblemene de søker å løse i helsevesenet. I tillegg finnes det fyldige kapitler om alternativ behandling, sunn kost og førstehjelp.

I innledningen finnes det gode råd om hvordan man best skal ta vare på sin fysiske og mentale helse. Sykdomsdelen består av 81 kapitler som beskriver de viktigste og vanligste sykdommer som fører pasienten til legen. Det er ingen streng redigering, men oppsettet er stort sett som følger: Hva er dette, hva er årsaken, behandling og hvordan følge opp problemet eller leve med de kroniske plagene. Utvalget av temaer synes velgjennomtenkt, jeg kan ikke se at man har utelatt noe vesentlig.

Deretter følger en del om alternativ behandling, som beskriver de viktigste og mest anvendte behandlingsmetodene. Hvert tema er redigert som følgende: beskrivelse av behandlingen, hva den hjelper mot og den første timen/konsultasjonen. Forfatterne går ikke inn i detaljerte beskrivelser av behandling og indikasjoner, men uttrykker seg mer generelt.

I den delen som omtaler kostholdet tar forfatteren for seg de viktigste energikildene i kostholdet, vitaminer og kosttilskudd. Boken omhandler også optimal vekt, slanking og tips om hvordan man kan legge om kostholdet. Bokens siste del handler om førstehjelp.

Faglig er stoffet godt oppdatert og relevant for norske forhold. Mye av det som forvolder problemer i England har vi også her hjemme. Språket er enkelt og godt formulert. Boken er rikt illustrert med både tegninger og fotografier av levende modeller. Bildene er informative og står godt til tekstene. Spesielt bildene av levende modeller gjør førstehjelpsdelen meget illustrativ og forståelig. Stoffet er ordnet i organområder, for eksempel står lungesykdommer for seg. Dette gjør at leseren må ta veien om innholdsfortegnelsen eller registeret bak i boken for å kunne finne det man er ute etter. Ved å sortere stoffet alfabetisk ville det vært raskere å slå opp på riktig tema for leseren.

Boken skal konkurrere i et marked med en rekke nye helsebøker. Jeg tror boken vil hevde seg godt. Den er meget leseverdig, godt formulert og inneholder gode illustrasjoner. Boken kan trygt anbefales til våre pasienter.

Aage Bjertnæs

Risvollan legesenter

Trondheim

Publisert: 30. mars 2001. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 21. juli 2026.