
Selvhelbredelse med alternativ tankegang

BØKER AV, OM OG FOR LEGER

Med en doktorgrad i immunologi fra Universitetet i Lund har forfatteren en bakgrunn som skulle borge for en nøktern, kritisk holdning til både eget og andres fag. Susanna Ehdin har til hensikt å gi allmennheten en grenseoverskridende innføring i en sykebehandling som inkluderer det beste innen både skolemedisin og alternativ medisin.

Boken leveres som hardback, med noen få tabeller og figurer og med et tilfredsstillende stikkordregister. Språket virker lite gjennomarbeidet og oversettelsen skjemmes av rester av svenske ord. Man strever litt med å få den gode følelsen av enten å bli geleidet gjennom en logisk struktur eller å bli fortalt en god historie. Boken mister derfor noe av tiltrekningen den ellers kunne ha hatt. Forfatteren har ingen spesifikk anbefalt målgruppe, men intensjonen synes først og fremst å være å treffe det vanlige gjennomsnittsmennesket.

Innledningsvis presenteres det forfatteren kaller den nye helsebevisstheten. Denne hevdes å være mindre materialistisk og mekanistisk enn det som er vanlig innen dagens sykevesen. Mennesket skal selv i større grad ta styringen over egen helse og søke en holistisk tilnærming til sine sunnhets- og helseutfordringer. Flere kapitler utdyper deretter dette i separate kapitler om betydningen av kosthold, tarmhelse, bevegelse, følelser, tanker, avgiftning og åndelighet. Boken avsluttes med en retur til grunntemaet holisme eller helhetssyn som grunnlaget for selvhelbredelse.

Forfatteren gir oss en innføring i det filosofiske grunnlaget for en alternativ tilnærming til behandling av en del av sykdomsspektret som den vestlige befolkning lider av. Hun legger ned noen viktige prinsipper for å ivareta egen helse både fysisk, psykisk, sosialt og åndelig. Boken er spekket med hentydninger til forskningsresultater på de fleste tema som omhandles uten at det er gitt spesifikke henvisninger eller gjort noe forsøk på å evaluere dem kritisk. Hovedinntrykket man får er dermed å bli bombardert med en rekke påstander med mer eller mindre verifiserbar og etterprøvbar gehalt som virker selektiv plukket for å underbygge forfatterens grunntanker. Man prøver å gi et naturvitenskapelig bakteppe for et valgt paradigme med hensyn til mennesket, sykdom og tilfriskning.

Til tross for forfatterens uttalte ønske og vilje om å overbevise oss om sitt budskap, klarer forfatteren dessverre aldri å bli troverdig i sin fremstilling. Temaene behandles så overfladisk at man sitter igjen med inntrykket av å ha fått en uredigert smakebit av alle de påstander som tenkes kan innenfor menneskets evne til selvhelbredelse. Det er synd all den stund kjernebudskapet i boken er nyttig og viktig for mennesker anno 2002.

VinjarFønnebo

Nasjonalt forskningscenter innen komplementær og alternativ medisin

Det medisinske fakultet

Universitetet i Tromsø

Publisert: 10. desember 2002. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.