



”Hade jag vetat det här hade min dotter sluppit flera bortkastade år i skolan”, sa Linnéas mamma om boken. ”Vi la om kosten helt och efter två månader återkom ögonkontakten,” berättar Loves mamma. ”Björn blev snabbt lugnare av rytmisk rörelseträning. Det kändes stort när han istället för att bli rasande arg på kompiserna lugnt berättade varför han var irriterad.” berättar Björns mamma Lisa.

Acceptera inte ADHD och autism som livslånga funktions-hinder, säger författaren Ann-Marie Lidmark, som arbetat länge med folkhälsa, motion, matvanor och vikten av en bra näringsbalans i kroppen.

Besvärande symtom kan minska och i bästa fall helt försvinna. Flera sådana exempel ges i boken.

Orsaken är ofta kroppsliga obalanser som allergier, näringsbrister och felaktig tarmflora. Olika möjligheter till korrigeringar finns. De terapier som föreslås här har stöd både i klinisk verksamhet och forskning.

Provtagningar är möjliga för att ringa in de biokemiska problemen, men det går också att pröva sig fram själv med vägledning av boken.

Ingen motsättning finns mellan konventionella läkemedel och de åtgärder som beskrivs här. Föreslagna behandlingar kan starta under pågående medicinering.

Boken är i första hand en vägledning och introduktion för dig som vill pröva alternativ till konventionell medicinering. Den lämpar sig också som kompetensutveckling för personal i skolan och vården.