



Lidmark, Ann-Marie
Frisk utan mediciner

Publiceras i BTJ-häftet nr 7, 2016.

Lektör Katharina Jacobsson

Recension

Författaren till boken Frisk utan mediciner. Om adhd och autism hävdar det som titeln säger; det går att med terapi och kost minska eller ta bort symptom. De individuella skillnader som finns i arv och miljö gör det emellertid svårt att hitta rätt terapi eller kost. Boken är tänkt som en vägledning för att hjälpa individer med adhd och autism att våga prova alternativ. Den är indelad i olika avsnitt som bland annat berör näring och kosttillskott, tarmbakterier och hjärnan, rörelseträning, allergier och inflammationer. Det finns vid varje avsnitt ett inledande exempel för att lägga grunden till innehållet och konkretisera. Författaren Ann-Marie Lindmark, zoofysiolog och hälsovetare, vill inte skapa motsättningar mot konventionella läkemedel och behandlingar som görs utan ge alternativ och komplement. Boken är lättillgänglig och har täta referenser till forskningslitteratur. Delar av den är intressanta, medan några avsnitt inte uppfattas som relevanta och trovärdiga.

Vi förbehåller oss rätten att vid behov korrigera recensionstexten. Citat ur recension är tillåtet i enlighet med upphovsrättslagens regler.

Vid citat ska BTJ:s och lektörens namn samt BTJ-häftet anges. Citatet får inte omfatta hela recensionen, och det får inte heller ge en missvisande bild av recensionen. Vid tveksamheter beträffande rätten att citera kontakta vänligen BTJ.

Vänliga hälsningar
BTJ