

Ny sundhedsbog indtager best sellerlisten

■ Sund livsstil

AF LOUISE LYKKE

I kølvandet på bestsellers som »Kernesund familie – Sådan« og »Ti år yngre på ti uger« kommer nu endnu en bog med råd og vejledning til en sund livsstil. Bogen »Godt og sundt året rundt« ligger i øjeblikket nummer et på bestsellerlisten hos Saxo.com og trykkes nu i andet oplag. Bogen er skrevet af læge Charlotte Bech, der har en baggrund som læge og forsker på bl.a. Rigshospitalet og Gentofte Sygehus. I dag driver hun en praksis med udgangspunkt i holistisk behandling og naturmedicin. En tilgang der kombinerer Østens vediske medicin med hendes viden og erfaringer som læge. Hun har tre universitetsgrader fra USA inden for yoga, meditation og bevidsthedsudvikling. Bogen er en kalenderbog med 365 råd til, hvordan man styrker sin sundhed og undgår sygdomme.

»Bogen er et let tilgængeligt koncentrat af dels moderne videnskabelig forskning og dels den omfattende viden om sundhed, der er skrevet ned i de årtusind autentiske, indiske, ayurvediske tester,« siger Charlotte Bech.

Kontroversielle råd

Nogle af bogens råd vil utvivlsomt blive opfattet som meget alternative – eller ligefrem kontroversielle – hvis man sammenligner med de nationale kostråd. F.eks. anbefaler Charlotte Bech at spise mindre – eller helt undgå – fisk pga. toksiner som PCB-rester, dioxin og kviksølv. Dertil kommer de stresshormoner, fisken kan indeholde, når den langsomt dør på kroen eller bliver trukket i land, forklarer hun. Sundhedsmyndighederne anbefaler omvendt fisk mindst to gange om ugen. Bogen indeholder også

råd om at begrænse brugen af mobiltelefoner, ligesom hun fraråder kunstige sødestoffer og at drikke mælk, der ikke er opvarmet.

Tager kraftig afstand

Gitte Gross, centerleder fra Viffos, Videncenter for Fødevarer og Sundhed tager kraftigt afstand fra bogen, som hun mener skabe endnu mere forvir-

ring i debatten om sundhed. »Jeg synes, det er problematisk, at læger med den autoritet og det ry, de har, er med til at skabe dårlig og i den grad angstfremkaldende sundhedskommunikation. Jeg mener, bogen kaster mere brænde på det bål af usikkerhed og angst over for bestemte fødevarer, der desværre fylder meget i debatten og i værste fald kan få folk til helt at opgive at leve

sundt,« siger hun og tilføjer, at det efterhånden er blevet meget svært at være borger med alle de forvirrede sundhedsbudskaber, mange bøger sender af sted.

Ikke ammestuesnak

Charlotte Bech erkender, at hendes bog på visse punkter er kontroversiel, men fastholder, at rådene i bogen langt fra er ammestuesnak.

»Jeg vil være ked af at blive sat i bås med »Kernesund familie« og andre i samme boldgade. Mit fokus er at forene de ting, man har gode erfaringer med fra Østen med kravet om videnskabelighed i Vesten og mit virke som læge. Ja, nogle af mine råd mangler endnu den endelige dokumentation, men jeg er ikke i tvivl om, at den viden vil komme frem for eler siden. Og hvis folk synes,

nogle af mine råd er tossede, er mit råd, at man spriger dem over,« siger hun. Bogen skriver hun da også: »Det er bedst ikke at være fanatisk. Det vigtigste er: nyde livet og være glad – det er dybest set også det, der har den største helbredeeffekt.« På 14 dage er det første oplag på 3000 eksemplarer meldt udsolgt.

louiselykke@borser



FØDEVARESUNDHED

Børsen | TORSDAG DEN 19.2.2009