
Godt om naturlegemidler

BOKOVERSIKT

Målgruppen er i første rekke pasienter som bruker og vil bruke naturlegemidler på en forsvarlig måte. Boken er også et nyttig oppslagsverk for leger og apotekere i møte med pasienter som bruker naturlegemidler. Den er lett å finne frem i og gir en god oversikt over alle godkjente naturlegemidler i Danmark.

I et fyldig innledende kapittel beskriver forfatteren forskjellen mellom naturlegemiddel og kosttilskudd. Videre får man innsikt i fornuftig bruk av naturlegemidler, virkning og bivirkninger som forekommer. Deretter beskrives de enkelte naturlegemidlene skjematisk, hvor man blir orientert om preparatets anvendelse, egenskaper, bivirkninger, kontraindikasjoner, advarsler, bruk hos gravide og ammende. I de følgende kapitlene gis en oversikt over områder hvor naturlegemidler kan anvendes.

Boken preges av forfatterens nøkternhet; han er åpen, men samtidig kritisk. Dette skaper en god balanse. I dagens brokete marked av naturlegemidler og kosttilskudd er det ikke enkelt å skille skitt og kanel. Forfatteren fremstiller kunnskapen i et tydelig og enkelt språk som gjør boken vel egnet også for folk uten medisinsk utdanning.

Boken er rikt illustrert med både tegninger og fotografier av god kvalitet. Den har et godt register som er lett å finne frem i. I tillegg finner man også en fyldig oversikt over litteraturhenvisninger og en liste over internasjonale Internett-lenker for den som vil oppdatere seg ytterligere. Med boken følger også en gratis CD-ROM med detaljert informasjon om de naturmidler som kan kjøpes i Danmark.

Naturlægemedler er skrevet av lege og vitenskapsjournalist Jerk W. Langer. Han har i mange år vært spaltist i Politiken og har forfattet en rekke bøker om helse, sykdom og ernæring. De fleste av naturlegemidlene som nevnes i boken, har vi også i Norge. Jeg finner den derfor nyttig for en travel lege, et utmerket redskap til hurtig oppdatering av hva som finnes og brukes av våre pasienter. Boken anbefales herved.

Aage Bjertnæs

Risvollan legesenter

Trondheim

Publisert: 30. november 2002. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 5. februar 2026.