

**Boganmeldelse "Når din mad gør dig syg" af Jonna Deibjerg – 229 kr. fra forlaget Hovedland.**

Om uforklarlige symptomer og hvordan de kan undgås. Af Vera Marcher

Mon ikke de fleste af os kender en person, som er allergisk eller overfølsom og har tilbagevendende lidelser med fordøjelsen, forkølelser, urinvejslidelser, hudproblemer, psykiske sygdomme, lavt blodsukker, candida mv, som vort sundhedsvæsen trækker på skuldrene af, fordi tilfældet ikke kan testes i f.t. de gængse regler? Eller fordi mange ikke skænker det en tanke, at deres dårlighed kan hænge sammen med den mad, de spiser? Det tror jeg, så jeg vil varmt anbefale diætrådgiver Jonna Deibjergs seneste og 9. bog, "Når din mad gør dig syg".

Med baggrund i egne erfaringer og 35 års virke som foredragsholder og diætrådgiver af denne gruppe sygdomsramte mennesker får vi et klart billede af de barske realiteter og også den uvidenhed, der hersker omkring de madreaktioner, der *ikke* skyldes allergi, men som mange patienter lider under. Personligt synes jeg, at afsnittet "Til Eftertanke" måske bør læses først, da Jonna her beskriver symptomer og faktorer, som mange ikke drømmer om kan have en sammenhæng. Ligeledes er afsnittet "Psykiske Sygdomme og Psykiske Handicaps" interessant oplysning om hjernerelaterede sygdomme, der også kan være kostbetingede for såvel børn som voksne.

Et fyldigt indhold til genopbyggelse af helbredet og ny livsstil med masser af oplysninger og litteraturhenvisninger og et sær afsnit med Praktiske Råd og Tips. Der er gode opskrifter, beskrivelse af dagens industriprodukter, som i stor udstrækning kan indgå i en fødevareoverfølsom persons diæt, og der er anvisninger på, hvor man kan få fat i produkterne, hvordan du kan undgå tilsætningsstofferne, hvad der skjuler sig i varedeklarerationer, symptomer der kan opstå ved kost med hvede, og hvad man kan spise i stedet for. Spørgeskemaerne for hhv. børn og voksne kan være døråbneren for de "ramte" personer, som ikke ved, hvordan de skal komme videre eller komme i gang med at ændre deres helbredssituation.

Jonna Deibjergs bøger er gennemgående et budskab om, at man ikke bør være tilskuer til egen sundhed og eget helbred, og denne bog er ingen undtagelse. Naturens veje er uransagelige, og anvendelse af såvel teoretisk som praktisk viden i forening med vedholdenhed og oplysning er uvurderlige redskaber. Vi skal blot bruge dem, også lægerne.

Andetsteds i bladet annonceres et arrangement i Værløse Kirke med Jonna Deibjerg, der fortæller om sin bog.

-----