

Roten til alt ondt

Øyvind Torp, Geir Stian Ulstein

Selvforsvar mot sykdom: reseptfrie råd fra legen

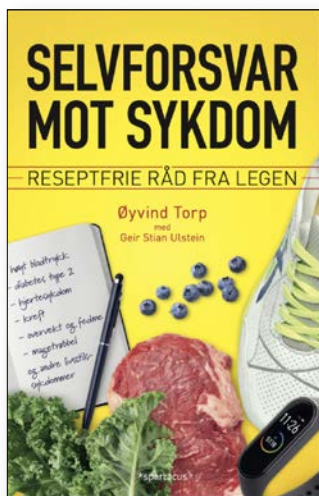
Oslo: Spartacus, 2025

275 s.

ISBN 9788243016316

Michael 2025; 22: 290–291.

doi: 10.5617/michael.12632



Dette er forfatterens tredje selvforsvarsbok. Og la meg være ærlig: Jeg ville aldri ha lest den hvis det ikke var for anmeldelsen. Det finnes for mange bøker med bladsalat og joggesko på omslaget.

Øyvind Torps to første bøker hadde titlene *Selvforsvar mot kreft* (2019) og *Selvforsvar mot overvekt* (2020). Alle dreier seg om det samme: vår evne til å forebygge og behandle egen sykdom. I den nye boka angriper den ambisiøse allmennlegekollegaen de fleste store problemstillingene på legekontoret: høyt blodtrykk, diabetes type 2, overvekt og fedme, hjerte- og karsykdommer, magetrøbbel, muskelsmerter, revmatisme, autoimmune sykdommer, hjernetåke, Alzheimers sykdom, kreft, hudsykdommer, psykiske lidelser, graviditet, ufrivillig barnløshet, epilepsi og alderdom. Menn får også sin egen side (s. 194)

med råd om å slanke seg og å trene mer for å øke testosteronnivået.

Torps utgangspunkt er at vår sivilisasjon har utviklet et levesett som gjør oss syke. Tilfeldigheter og arv tillegges liten vekt. Nøkkelen til et langt og sykdomsfritt liv handler ifølge forfatteren om å angripe rotårsakene til sykdom: insulinresistens, inflammasjon og oksidativt stress. Med noen variasjoner er tilnærmingen å unngå sukker og andre karbohydrater, få i seg

antioksidantrike matvarer og sunt fett, kjøtt, fisk, ost (med noen unntak) og egg, unngå ultraprosessert mat, redusere stress, prøve periodisk faste, sove godt, trene mer, slutte med røyk og snus og begrense eller avstå fra alkohol, være mer ute i lyset, drikke nok vann og øke inntaket av D-vitamin. Forbløffende enkelt – men også høyst komplisert.

Rundt disse ganske allment kjente og langt på vei aksepterte livsstilsrådene, blir Torp til tider meget detaljert. Eksempelvis er det viktig for personer med høyt blodtrykk å spise mer kalium- og magnesiumsalt og mer nitratholdige grønnsaker som selleri, beter og hodesalat. Av de mer spissfindige spesialrådene er høyt inntak av grønnsaker til kreftpasienter fordi man da får i seg mer plantevernmidler som har verdifulle krefthemmende egenskaper (s. 165).

Boka har en rik litteraturliste, og en del påstander og råd er begrunnet i kildehenvisninger. Et hovedpoeng for forfatteren er at noen enkle, grunnleggende sykdomsmekanismer ligger bak mer enn det vi tidligere har trodd, og at vi kan gjøre mye selv for å bidra til sykdomsbekjempelsen. Tanken er forfriskende.

En rekke pasienthistorier illustrerer poengene, og bygger opp om bokas hovedprinsipper. Torp er tydelig inspirert av ekteparet Hexeberg, og henviser til dem flere ganger.

Hvordan hovedmålgruppen – folk flest, og gjerne lenge før de er syke – skal forholde seg til alt dette, er jeg usikker på. Ambisjonen om å løse alle store sivilisasjonssykdommer på 275 sider blir trolig for mye for de fleste.

Ingen betviler at forebygging og til dels behandling av sykdom med en sunn livsstil, er viktig. Samtidig blir jeg litt bekymret for livsgleden i et vanlig, litt slurvete liv, hvis alle råd skal følges resten av livet. Og selv om forfatteren prøver å friske opp med noen brød- og kakeoppskrifter på slutten, blir det hele dessverre ganske kjedelig.

På tross av bokas svakheter, belyser Øyvind Torp noe helt sentralt. Jeg ble inspirert til å jobbe mer med forebygging av insulinresistens, betennelse og oksidativt stress både hos meg selv og mine pasienter.

Jo-Endre Midtbu
potetsalat@gmail.com

Jo-Endre Midtbu er spesialist i allmennmedisin og i anestesilogi og arbeider som fastlege ved Langnes legesenter i Tromsø.