

INNHold

Invitert forord	13
Forord	16
Takk	25
Kapittel 1	
Oversikt	27
Bokas oppbygning	32
Kapittel 2	
Epilepsi	37
Årsaker	38
Klassifisering	40
Anfallsutløsende faktorer	44
Epilepsisyndromer	44
Diagnostikk	45
Behandling	46
Prognose	49
Spesialtilbud	49
Restriksjoner	50
Norsk Epilepsiforbund	50
Les mer	51

Kapittel 3

Ketogent kosthold	56
Historikk	58
Tilbud i Norge	62
Ulike typer diett	63
Virkningsmekanismer	66
Gjennomføring	67
Alle aldre	68
Førstevalg	68
Kontraindikasjoner	69
Anfallsreducerende effekt	69
Andre gunstige effekter	70
Stor frafallsprosent	70
Vurdering	70

Kapittel 4

Tåler du maten?	76
Kornproteinet gluten	78
Melkeproteinet kasein	81
Allergier og intoleranser	83
Stoffer som overstimulerer hjerneceller	87
Alkohol	91
Lavt blodsukker	92
Forgiftning av oksalater	93
Forgiftning av salisylater	99

Kapittel 5

Næringsstoffer og mangeltilstander: vitaminer	101
Forebygging av mangler versus aktiv bruk av ernæringsterapi	103
Vitamin B ₁ (tiamin)	106

Vitamin B ₆ (pyridoksin)	107
Vitamin B ₃ (niacin, niacinamid)	111
Folat	113
Biotin	118
Kolin	119
Vitamin C (askorbinsyre, askorbat)	120
Vitamin D	122
Vitamin E	125
Vitamin K	130

Kapittel 6

Næringsstoffer og mangeltilstander: mineraler	132
Kalsium	134
Magnesium	135
Krom	144
Kobber	145
Mangan	147
Selen	148
Sink	150

Kapittel 7

Næringsstoffer og mangeltilstander: aminosyrer, fettsyrer og hormoner	154
Aminosyrer	155
Fettsyrer	165
Hormoner	168
Pasienthistorie	172
Jonathan E. Prouskys anbefaling til alle	173

Kapittel 8

Helhetlig behandlingsopplegg	176
Fra fortvilelse til kontroll av sønnens epilepsi	177
Funksjonell ernæringsrådgivning	178
Inflammasjon	180
Et bilde på inflammasjon	182
Testing	183
Valg av skreddersydd kosthold	188
Søk hjelp	193

Kapittel 9

Cannabis	195
Historisk bruk av cannabis	198
Cannabinoider	199
Kroppens endocannabinoid-system	199
Lite endocannabinoider gir dårlig helse	202
Omega-3-fettsyrer	202
Ulike preparater	203
Dokumentasjon på effekt	205
Virkningsmekanismer	206
Bivirkninger	206
Hele planten bedre enn CBD-isolater	208
Ikke avskriv THC	208
Epilepsi	210
Interaksjoner med medikamenter	213
Regelverk om medisinsk bruk	217
Avslutning	220

Kapittel 10

Andre urter	222
Pass på interaksjoner med medikamenter	223

To hovedtyper urter	224
Praktisk bruk	224
Resten av kapitlet	226
Koriander	229
Legevendelrot	232
Patricia A. Murphys anbefalte urter	236
Tempeltre	238
Sentralt verk om urtemedisin	240
Urter i iransk tradisjonell medisin	246
Urter i ayurvedisk medisin	248
Urter i tradisjonell kinesisk medisin	249
Derfor virker urter	252
Avrundning	254
En oppfordring til leger	256
 Kapittel 11	
Miljøgifter	260
Sprøytemidler	262
Metaller	266
 Kapittel 12	
Stråling	271
Menneskeskapt stråling	272
Magnetisk aktivitet på sola og jordkloden	278
Atmosfæriske forhold	279
Månens syklus	286
 Kapittel 13	
Energimedisin	290
Pulserende elektromagnetiske felter (PEMF)	291
Akupunktur	300

Myk laserbehandling	306
Øvrige tilnærminger	311

Kapittel 14

Stress, avslapping og kontroll av hjernebølgene	314
Yoga	315
Meditasjon	317
Andre avslappingsteknikker	318
Biofeedback	319
Nevrofeedback	322
Avslutning	322

Kapittel 15

Lytt til Mozart!	324
Effekter under koma	325
Døgnesponering	326
Langtidseffekter	326
Psykisk utviklingshemning og ukontrollert epilepsi	327
Nylig påvist epilepsi	328
Lyse versus mørke toner	329
Mozart versus kontrollmusikk	329
Hvorfor akkurat Mozarts musikk?	329
Flere Mozart-sonater er terapeutiske	330
Ekte versus omstokket versjon av K448	332
Praktisk bruk	333

Tabeller og figurer	336
----------------------------------	------------

Noter	337
--------------------	------------

Indeks	378
---------------------	------------