

## 10 gode råd til at bekæmpe kræft – skrevet af lægen, der selv blev syg

### Øyvind Torp: Selvforsvar mod kræft – 10 ting du selv kan gøre

Da den norske læge Øyvind Torp som 39-årig fik konstateret kræft, fik han at vide, at det eneste, han selv kunne gøre, var at tage imod den behandling, man tilbød ham. Han begyndte derfor at undersøge mulighederne nærmere og fandt en masse tiltag, som kunne bremse og bekæmpe kræftsygdomme i samarbejde med kirurgi, kemoterapi eller stråling. I *Selvforsvar mod kræft* har han samlet de bedste tips og råd.

En dag i sommeren 2016 sidder lægen Øyvind Torp på sit kontor og kigger på sit eget MR-scanningsbillede. Uden for døren venter hans patienter, men han kan ikke samle tankerne. Scanningsbilledet viser kræftsvulster. Lægen er med ét blevet patient. Overlevelsesinstinktet vågner: Findes der noget, han kan gøre for at forbedre sine chancer, når først kroppen er ramt?

Med udgangspunkt i videnskabelige undersøgelser og forskning finder han en række små og store tiltag, som hver for sig og samlet kan være effektive mod kræft, og som kan være et supplement til den medicinske behandling, han modtager. I bogen samler forfatteren disse tiltag i ti praktiske tips og råd.

Et år efter operationerne løb Øyvind Torp over målstregen ved Berlin Maraton.

Med forord af læge Jerk Langer.

**Øyvind Torp** (f. 1977) er uddannet læge fra Oslo Universitet. Han har arbejdet som praktiserende læge i over 10 år. Speciallæge i almen medicin med sideuddannelse i psykiatri og videreuddannelse i kognitiv terapi. Interesseområder: kost og fysisk aktivitet.

**Jerk Langer** (f. 1961) er læge, foredragsholder og forfatter. Har bl.a. skrevet 21 helbredende dage med antiinflammatorisk kost og er kendt fra tv og sundhedsbrevkasser.

### Øyvind Torp

#### Selvforsvar mod kræft

182 sider

Forlagets pris: 249,95 kr.

Udk. 27. januar 2020