



Söder, Per
Leva utan migrän

Publiceras i BTJ-häftet nr 18, 2021.

Lektor Ylva Sjöblom

Recension

Per Söder är yogalärare med inriktning mot migrän och huvudvärk. Leva utan migrän är en fördjupning av hans populära bok Migrän yoga (andra upplagan 2017). Boken är mycket läsvärd och användbar för alla som lider av migrän eller huvudvärk. Författaren går utförligt igenom vad huvudvärk och migrän är, vad som kan utlösa dem och hur man med hjälp av yoga och sunda levnadsvanor kan bli fri från smärta. Han tar bland annat upp olika sorters huvudvärk, bieffekter av konventionella läkemedel och betydelsen av rätt andning och bra sömn. Några kapitel handlar om hur den ayurvediska hälsofilosofin ser på huvudvärk och dess orsaker. Ett kapitel beskriver även alternativa behandlingar som akupunktur och naturmediciner. I slutet av varje kapitel finns tips på yogaövningar. Det sista kapitlet är dessutom helt vikt åt yogapass och -övningar, med tydliga instruktioner i text och bild. Det näst sista kapitlet innehåller ett trestegsprogram för självhjälp, med yogaövningar för kropp och sinne samt levnadsvanor som kan minska risken för huvudvärk. Boken är välskriven, med pedagogiska och personliga texter om erfarenheter från både Per Söder och andra experter på området. Texterna kompletteras av vackra naturfotografier och instruerande fotografier på författaren själv. Längst bak finns källhänvisningar samt ett alfabetiskt register.

Helhetsbetyg: 4.

Vi förbehåller oss rätten att vid behov korrigera recensionstexten. Skalan för helhetsbetygen är femgradig enligt följande: 5 – Briljant; 4 – Mycket bra; 3 – Bra; 2 – Ordinär; 1 – Undermålig. Vid citat ska lektörens namn samt BTJ-häftet anges. Citatet får inte omfatta hela recensionen och inte heller ge en missvisande bild av recensionen. Vid tveksamheter beträffande rätten att citera kontakta vänligen BTJ.

Vänliga hälsningar
BTJ