



NIMBAL SERIER PRESENTERTAR:

DOKTOR MÅBRA:S

NIMBAL
COMICS

DAVID
SUSKIND

JASON
PIPERBERG

GUNILLA
LÖÖF

LOUISE
KENDRICK

PETER
GRIMHEDEN

UTFORSKNINGAR AV MAGONT

VÄLJ DIN EGEN
VÄG TILL HÄLSA!





Skapad och skriven av
DAVID SUSKIND

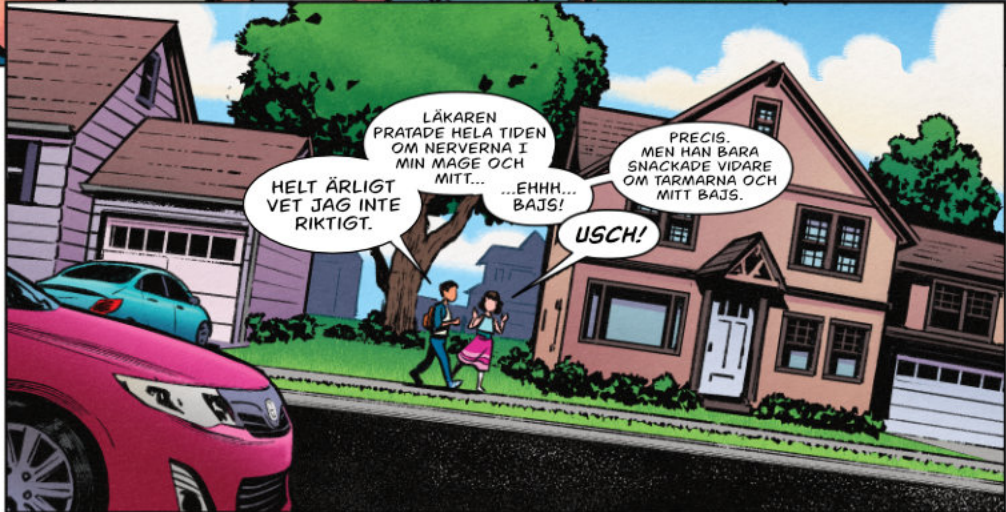
Bild och Text:
JASON PIPERBERG

Översättning:
**Gunilla Lööf,
Louise Kendrick
och Peter Grimheden**



MIN DOKTOR SA
PRECIS ATT ANLEDNINGEN
TILL ATT JAG HAR SÅ ONT
I MAGEN ÄR ATT JAG HAR
NÅGOT SOM KALLAS
FÖR DGBI.

VA?
DGBI? VAD
ÄR DET?



HELT ÄRLIGT
VET JAG INTE
RIKTIKT.

LÄKAREN
PRATADE HELA TIDEN
OM NERVERNA I
MIN MAGE OCH
MITT... ..EHHH...
BAJS!

PRECIS.
MEN HAN BARA
SNACKADE VIDARE
OM TARMARNA OCH
MITT BAJS.

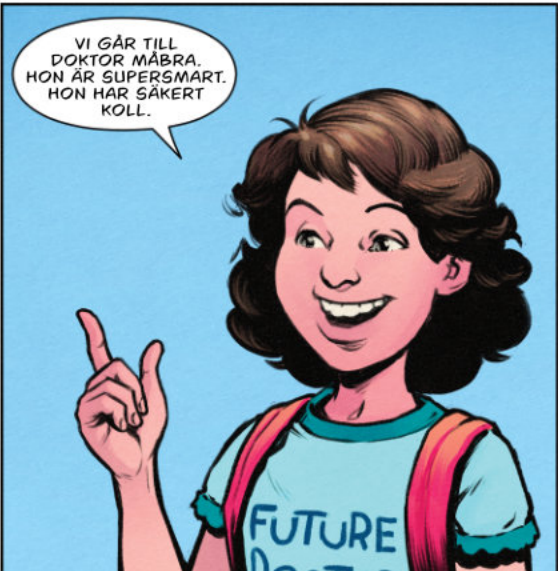
USCH!



FÖRST SA
HAN ATT NERVERNA
I MINA TARMAR ÄR
SUPERKÄNSLIGA...

...OCH NU ÄR
JAG LITE OROLIG.
JAG VET INTE
VAD JAG SKA
GÖRA.

MEN DET
VET JAG!



VI GÅR TILL
DOKTOR MÅBRA.
HON ÄR SUPERSMART.
HON HAR SÅKERT
KOLL.





HJÄRNA-MAGE-SAMARBETE? DET LÄTER KONSTIGT.

KAN DU FÖRKLARA MER?

ABSOLUT! HJÄRNAN OCH MAGEN PRATAR MED VARANDRA HELA TIDEN...



PRATAR? MENAR DU ATT DE SNACKAR MED VARANDRA?



PÅ SÄTT OCH VIS! DE SÄGER ABSOLUT TILL VARANDRA NÄR NÅGOT INTE KÄNNS BRA.

WOW!



SÅ HÄR SER DET UT.

POOP

NERVSYSTEMET BESTÅR AV NERVCELLER SOM GÅR GENOM HELA KROPPEN.

DET HJÄLPER OSS ATT KÄNNA SAKER OCH ATT STYRA VAD VI GÖR --

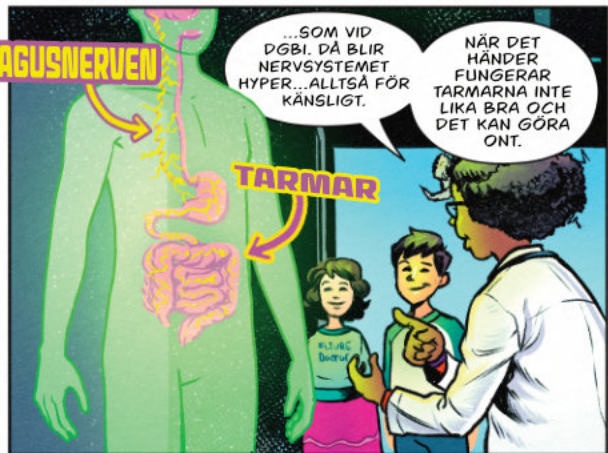
SOM ATT RÖRA PÅ MUSKLERNA.



NERVER FINNS ÖVERALLT I KROPPEN -- ÄVEN I MAGEN.

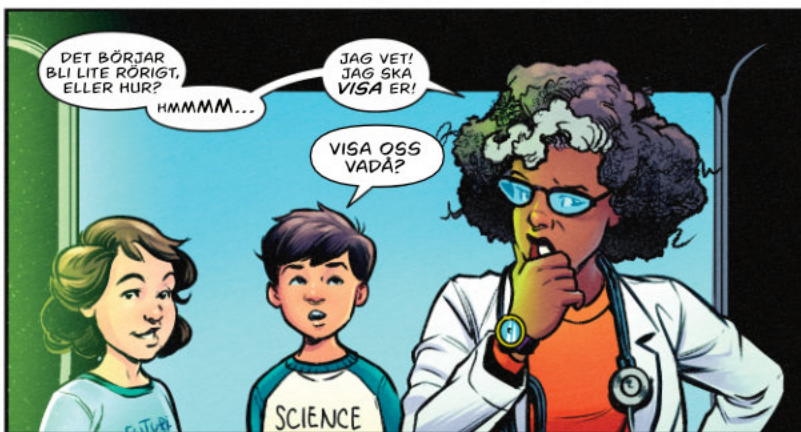
DE ÄR JÄTTEVIKTIGA FÖR ATT TARMARNA SKA FUNKERA.

OCH DE KOPPLAR MAGEN TILL HJÄRNAN -- OCH HJÄRNAN TILL MAGEN! VANLIGTVIS FUNGERAR KOPPLINGEN MELLAN HJÄRNAN OCH MAGEN BRA, MEN IBLAND BLIR DET LITE KNAS I KOPPLINGARNA...



...SOM VID DGBI. DÅ BLIR NERVSYSTEMET HYPER...ALLSÅ FÖR KÄNSLIGT.

NÄR DET HÄNDER FUNGERAR TARMARNA INTE LIKA BRA OCH DET KAN GÖRA ONT.



DET BÖRJAR BLI LITE RÖRIGT, ELLER HUR?

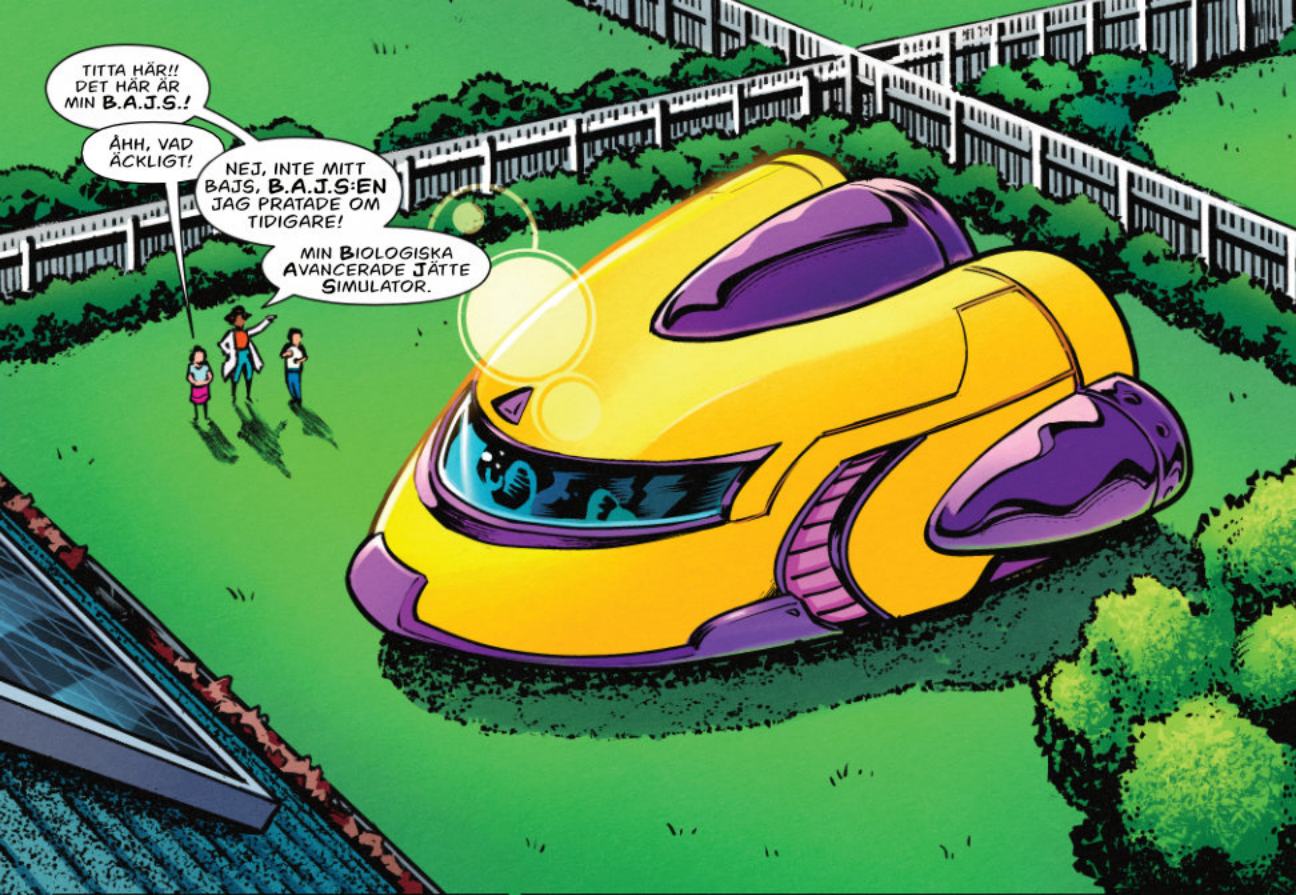
HMMMM...

JAG VET! JAG SKA VISA ER!

VISA OSS VADÄ?



HUR MAGEN OCH NERVERNA SAMARBETAR!



TITTA HÄR!!
DET HÄR ÄR
MIN B.A.J.S.!

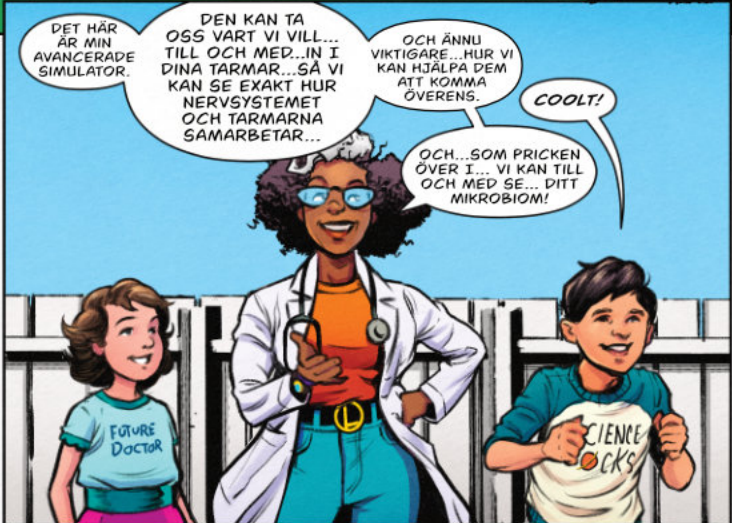
ÄHH, VAD
ÄCKLIGT!

NEJ, INTE MITT
BAJS, B.A.J.S:EN
JAG PRATADE OM
TIDIGARE!

MIN BIOLOGISKA
AVANCERADE JÄTTE
SIMULATOR.



USCH,
VA?



DET HÄR
ÄR MIN
AVANCERADE
SIMULATOR.

DEN KAN TA
OSS VART VI VILL...
TILL OCH MED...IN I
DINA TARMAR...SÅ VI
KAN SE EXAKT HUR
NERVSYSTEMET
OCH TARMARNA
SAMARBETAR...

OCH ÄNNU
VIKTIGARE...HUR VI
KAN HJÄLPA DEM
ATT KOMMA
ÖVERENS.

COOLT!

OCH...SOM PRICKEN
ÖVER I...VI KAN TILL
OCH MED SE...DITT
MIKROBIOM!



MIKROBIOM? VA?
DOKTOR MÅBRA,
HITTAR DU PÅ ORD
NU IGEN?

NEJ!!
INGA HITTE-
PÅ-ORD!

EN PERSONS
MIKROBIOM ÄR EN
ANNAN ORSAK TILL
ATT DGBI KAN
UPPSTÅ.

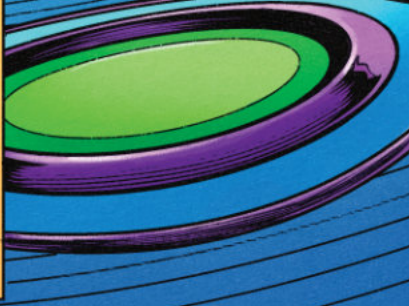
JAG SKA
VISA ER...



...ALLA IN I
B.A.J.S:EN!

USCH, VARFÖR
DÖPTE HON DEN
TILL DET DÄR?

HAHA...JAG
HOPPAS DET
INTE LUKTAR
ILLA DÄR
INNE.



WOOOOOWW!



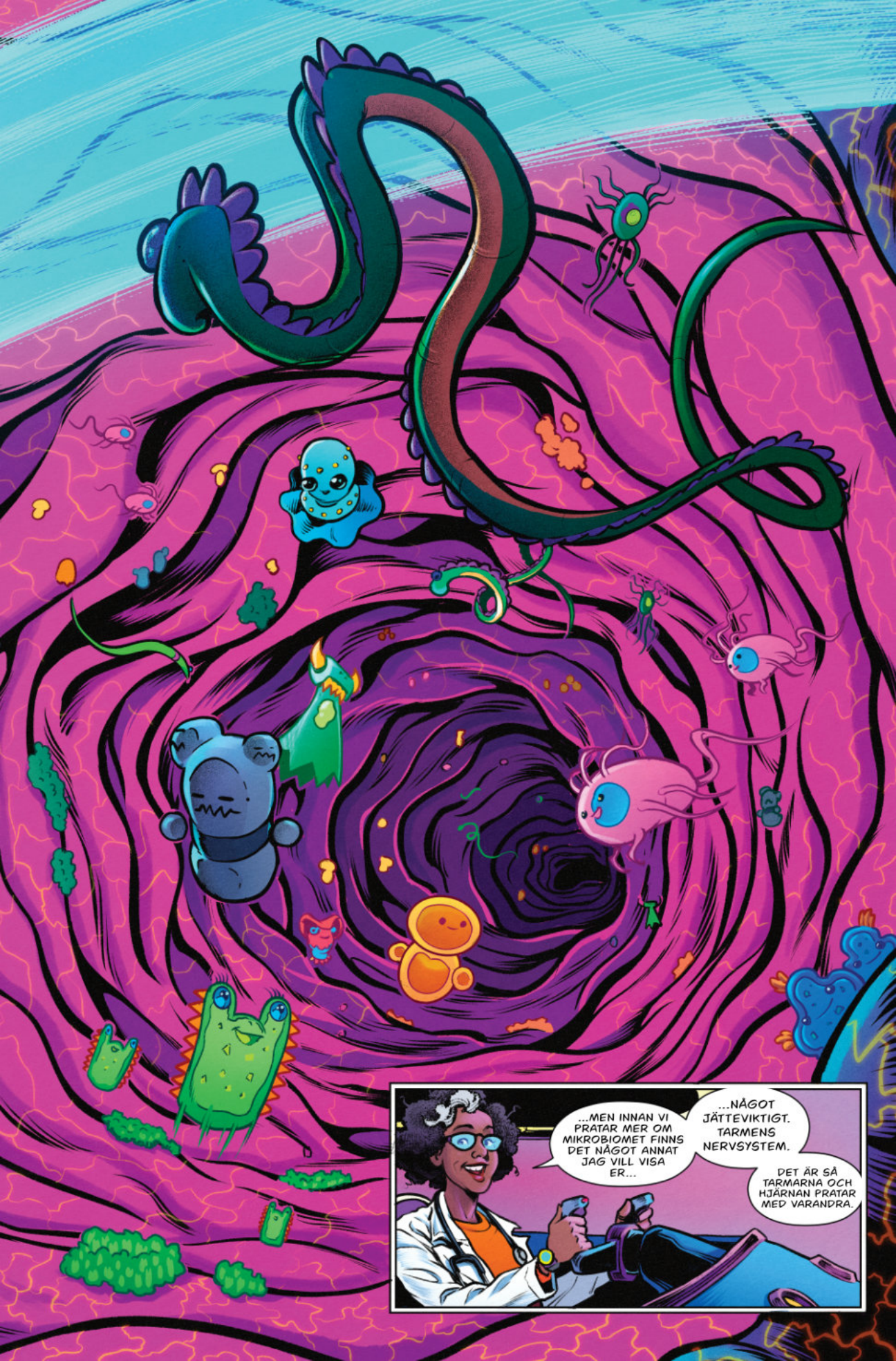


SER NI
ALLA DE DÄR
BAKTERIERNA?

DE BILDAR DITT
MIKROBIOM, ALLTSÅ
HJÄLPSAMMA BAKTERIER
SOM BOR I DIN TARM!

DET HÄR ÄR INTE
SISTA GÅNGEN NI
SER DEM...

HÅLL I
ER!

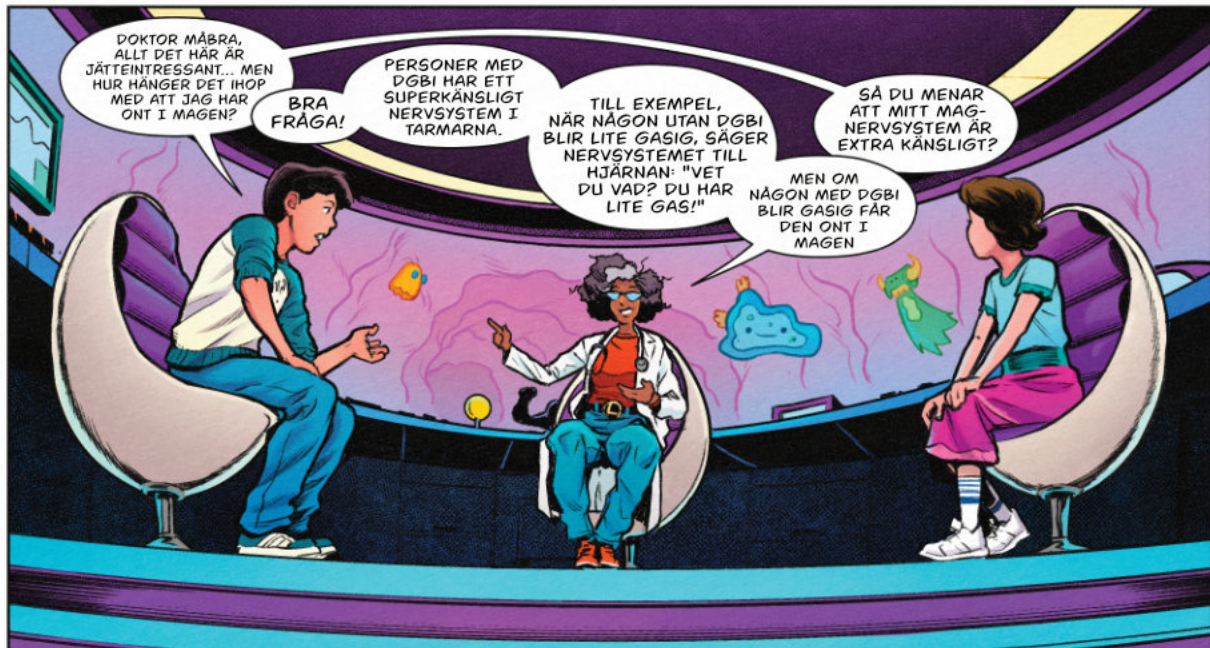


...MEN INNAN VI PRÄTAR MER OM MIKROBIOMET FINNS DET NÅGOT ANNAT JAG VILL VISA ER...

...NÅGOT JÄTTEVIKTIGT. TARMENS NERVSYS-TEM.

DET ÄR SÅ TARMARNA OCH HJÄRNAN PRÄTAR MED VARANDRA





DOKTOR MÅBRA, ALLT DET HÄR ÄR JÄTTEINTERESSANT... MEN HUR HÄNGER DET IHOP MED ATT JAG HAR ÖNT I MAGEN?

BRA FRÅGA!

PERSONER MED DGBI HAR ETT SUPERKÄNSLIGT NERVSYSTEM I TARMARNA.

TILL EXEMPEL, NÄR NÅGON UTAN DGBI BLIR LITE GASIG, SÄGER NERVSYSTEMET TILL HJÄRNAN: "VET DU VAD? DU HAR LITE GAS!"

SÅ DU MENAR ATT MITT MAG-NERVSYSTEM ÄR EXTRA KÄNSLIGT?

MEN OM NÅGON MED DGBI BLIR GASIG FÅR DEN ÖNT I MAGEN



PRECIS SÅ OCH DEN HÄR SUPERKÄNSLIGHETEN ORSAKAR MAGSMÄRTA.

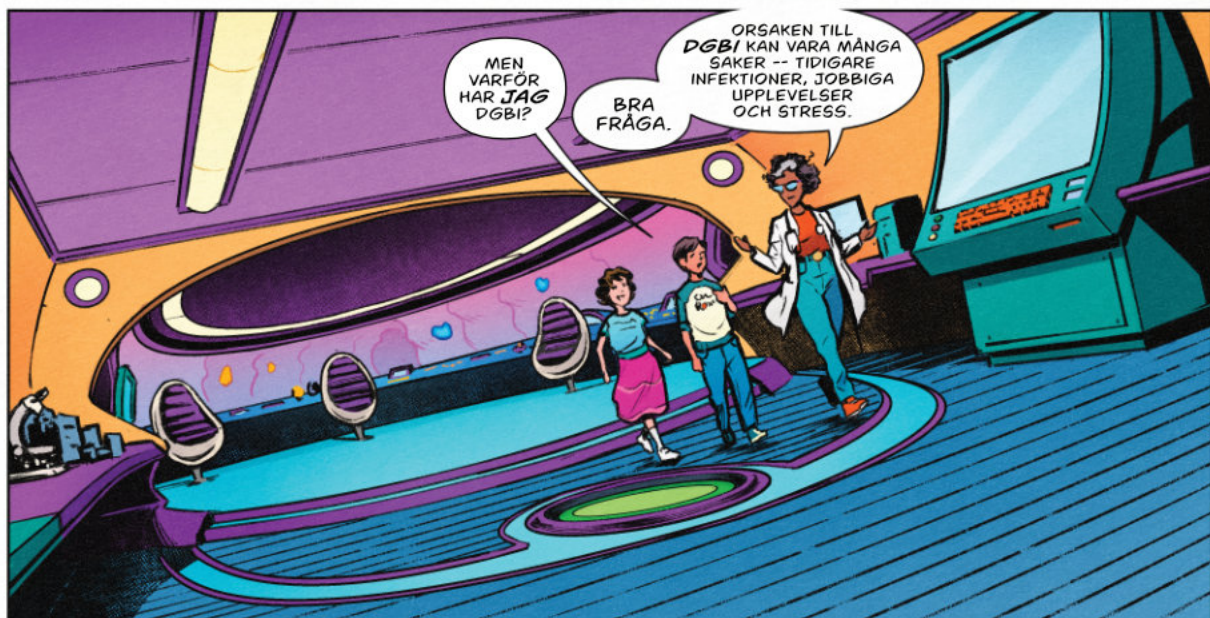
DET KAN GÖRA SÅ ÖNT ATT JAG IBLAND MISSAR SKOLAN OCH INTE ENS VILL TRÄFFA KOMPISAR.

JÄ, SÅ KAN DET BLI FÖR VISSA PERSONER SOM HAR DGBI.



DET VIKTIGA ÄR ATT KOMMA IHÅG ATT ÄVEN OM SMÄRTAN KÄNS HEMSK, SÅ ÄR TARMEN INTE SKADAD.

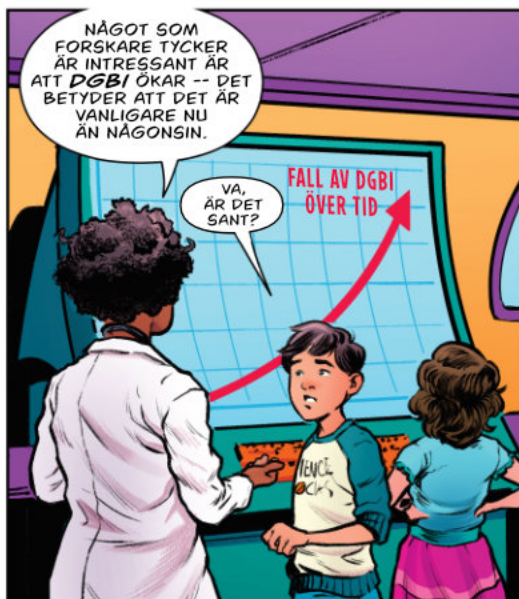
DET VIKTIGA ÄR ATT TA BORT DET SOM TRIGGAR DGBI -- OCH ATT HJÄLPA DE KÄNSLIGA NERVERNA ATT SLAPPNA AV, SÅ ATT SMÄRTAN FÖRSVINNAR.



MEN VARFÖR HAR JAG DGBI?

BRA FRÅGA.

ORSAKEN TILL DGBI KAN VARA MÅNGA SAKER -- TIDIGARE INFEKTIONER, JOBBIGA UPPLEVELSER OCH STRESS.



NÅGOT SOM FORSKARE TYCKER ÄR INTRESSANT ÄR ATT DGBI ÖKAR -- DET BETYDER ATT DET ÄR VANLIGARE NU ÄN NÅGONSIN.

VA, ÄR DET SANT?

FALL AV DGBI ÖVER TID



RUNT OM I VÄRLDEN HAR MILJONER OCH ÄTER MILJONER MÄNNISKOR DGBI! FLER ÄN NÅGON GÅNG TIDIGARE I HISTORIEN.

WOW! DET ÄR JU MÅNGA AV OSS!

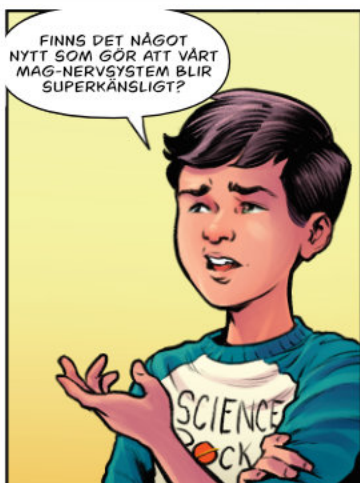


DET FINNS KÄNDA PERSONER SOM HAR DGBI, FOTBOLLSPROFFS, FILMSTJÄRNOR, POPSTJÄRNOR OCH TILL OCH MED FORSKARE!

VARJE GÅNG DU GÅR UT, GÅR DU TROLIGEN FÖRBI NÅGON MED DGBI -- UTAN ATT ENS VETA OM DET.



HAR DU NÅGON ANING OM VARFÖR SÅ MÅNGA HAR DGBI?



FINNS DET NÅGOT NYTT SOM GÖR ATT Vårt MAG-NERVSISTEM BLIR SUPERKÄNSLIGT?



JÄTTEBRA FRÅGOR!

DET FINNS FÖRÄNDRINGAR I Vår VÄRLD SOM GÖR ATT DGBI ÄR VANLIGARE IDAG ÄN NÅGONSIN TIDIGARE.

FÖR ATT FÖRSTÅ DET BÄTTRE, MÅSTE VI GÖRA NÅGOT LITE RISKABELT.

VA?! VADÄ?

VI MÅSTE ÅKA PÅ EN UTFLYKT!



EN UTFLYKT?

ABSOLUT! DAGS ATT TA PÅ SIG SKYDDSDRÄKTERNA!

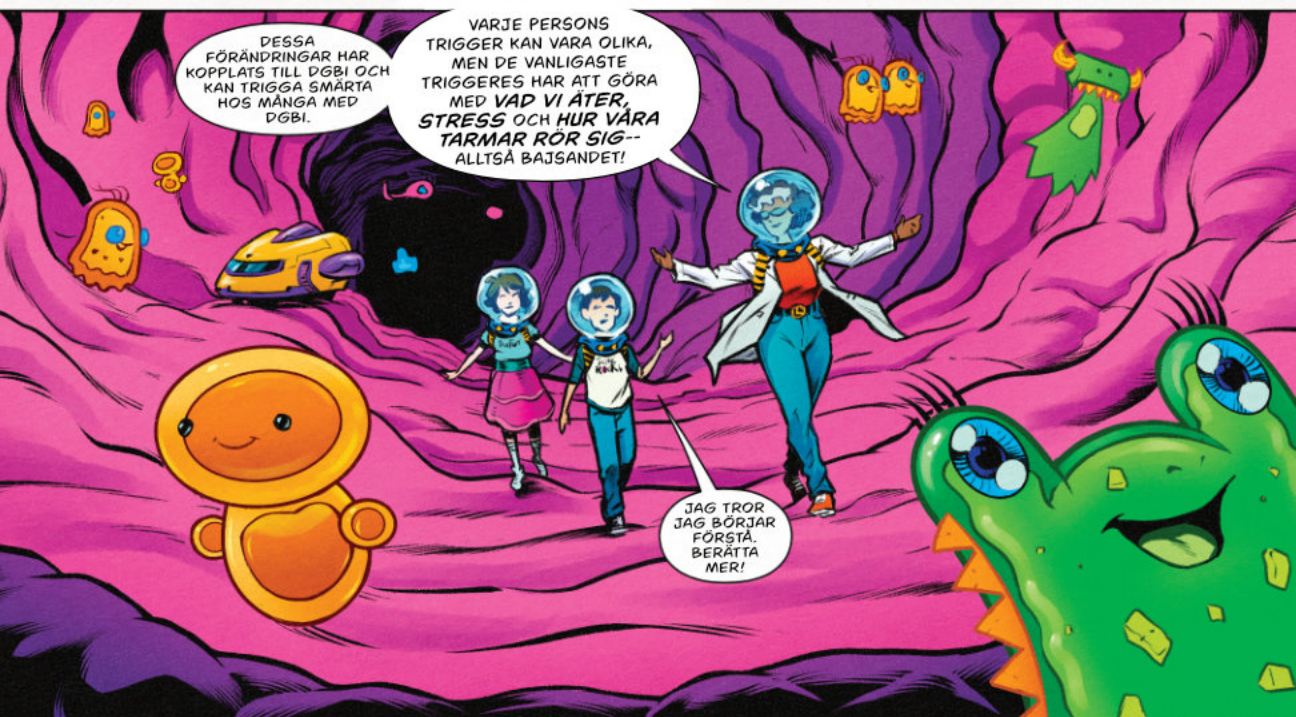
VI SKA SE VAR -- OCH HUR -- DGBI FAKTISTKT UPPSTÄR!



VÄRLDEN VI LEVER I ÄR FULL AV SAKER SOM PÅVERKAR VÅRA MAGAR.

ÄVEN OM DEN LIKNAR VÅRA FÖRFÄDERS VÄRLD, SÅ ÄR DEN OCKSÅ VÄLDIGT ANNORLUNDA.

DE FLESTA FÖRÄNDRINGAR HAR VARIT BRA -- MEN NÅGRA HAR VARIT DÅLIGA, BÅDE FÖR VÅRA TARMAR OCH Vårt MAG-NERVSYS-TEM.



DESSA FÖRÄNDRINGAR HAR KOPPLATS TILL DGBI OCH KAN TRIGGA SMÄRTA HOS MÅNGA MED DGBI.

VARJE PERSONS TRIGGER KAN VARA OLIKA, MEN DE VANLIGASTE TRIGGERES HAR ATT GÖRA MED VAD VI ÄTER, STRESS OCH HUR VÅRA TARMAR RÖR SIG-- ALLTSÅ BAJSANDET!

JAG TROR JAG BÖRJAR FÖRSTÅ. BERÄTTA MER!

VÄLJ DIN EGEN VÄG...

OM DU VILL VETA MER OM VAD DU ÄTER OCH HUR DET PÅVERKAR DITT MIKROBIOM OCH DGBI, GÅ TILL SIDAN 12.



ELLER... OM DU MEST ÄR NYFIKEN PÅ, JA, FÖR ATT SÄGA DET PÅ ETT MINDRE ILLALUKTANDE SÄTT... BAJS OCH DGBI, GÅ DIREKT TILL SIDAN 16.



ELLER OM DU ÄR ÄVENTYRLIG OCH VILL VETA HUR STRESS OCH KÄNSLOR PÅVERKAR DGBI, GÅ TILL SIDAN 19.





MATEN VI ÄTER PÅVERKAR OSS. VÅRA FÖRFÄDER HADE INTE MÅNGA AV DE PROBLEM VI HAR IDAG -- HELT ENKELT FÖR ATT DE INTE HADE SAMMA VALMÖJLIGHETER VAD GÄLLER MAT SOM VI HAR NU!



SÅ DU MENAR ATT VÅRA FÖRFÄDER INTE JAGADE GODIS OCH SAMLADE LÄSK?

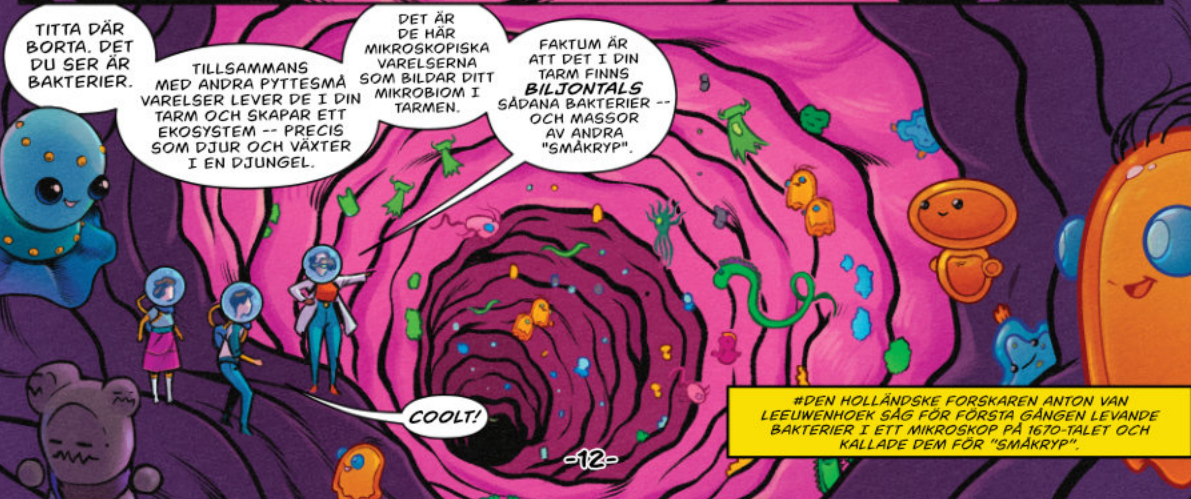
HE HE!

FRÅN BÖRJAN ÄT MÄNNISKOR DET DE LÄTT KUNDE HITTA.



GRÖNSAKER, FRUKTER, SPANNMÅL, OCH NÄR DE KUNDE, KÖTT. SÅ BÅDE VÅRA KROPPAR OCH VÅRA MIKROBIOM ANPASSADE SIG EFTER ATT SMÄLTA JUST DEN SORTENS MAT.

DOKTOR MÅBRA, VAD ÄR EGENTLIGEN MIKROBIOMET?



DET ÄR DE HÄR MIKROSKOPISKA VARELSERNA SOM BILDAR DITT MIKROBIOM I TARMEN.

FAKTUM ÄR ATT DET I DIN TARM FINNS BILJONTALS SÅDANA BAKTERIER -- OCH MASSOR AV ANDRA "SMÅKRYP".

TITTA DÄR BORTA. DET DU SER ÄR BAKTERIER.

TILLSAMMANS MED ANDRA PYTTESMÅ VARELSER LEVER DE I DIN TARM OCH SKAPAR ETT EKOSYSTEM -- PRECIS SOM DJUR OCH VÄXTER I EN DJUNGL.

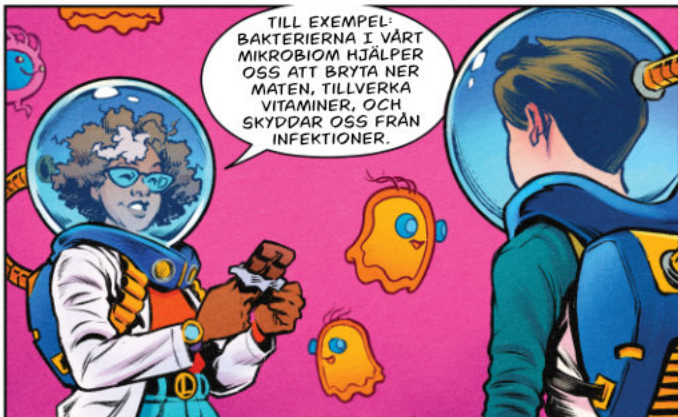
COOLT!

#DEN HOLLÄNDSKE FORSKAREN ANTON VAN LEEUWENHOEK SÅG FÖR FÖRSTA GÅNGEN LEVANDE BAKTERIER I ETT MIKROSKOP PÅ 1670-TALET OCH KALLADE DEM FÖR "SMÅKRYP".



DET ÄR GALET! VARFÖR ÄR DE DÄR?

DE -- VÅRT MIKROBIOM -- FINNS DÄR FÖR ATT HJÄLPA OSS!



TILL EXEMPEL: BAKTERIERNA I VÅRT MIKROBIOM HJÄLPER OSS ATT BRYTA NER MATEN, TILLVERKA VITAMINER, OCH SKYDDAR OSS FRÅN INFektionER.



VAD HAR DET ATT GÖRA MED ATT JAG HAR ONT I MAGEN?



BAKTERIERNA I VÅRA TARMAR... BOKSTAVLIGEN ÄTER SAMMA MAT SOM VI!

OKEJ... DET LÅTER VETTIGT.

SOM DEN HÄR CHOKLADKAKAN!



TITTA!



DET FINNS MASSOR AV OLIKA TYPER AV BAKTERIER I MIKROBIOMET. OCH PRECIS SOM DJUR SÅ GILLAR OLIKA BAKTERIER OLIKA SORTERS MAT.

JAG FATTAR. SOM EN ELEFANT OCH ETT LEJON -- BÅDA ÄR DJUR MEN DE ÄTER HELT OLIKA SAKER.



EXAKT! SÅ BEROENDE PÅ VAD MAN ÄTER FINNS OLIKA SORTERS BAKTERIER I MIKROBIOMET.

DE FLESTA BAKTERIER ÄR BRA OCH GER INGA PROBLEM, MEN VISSA KAN IRRITERA OCH ORSAKA MAGSMÄRTA.

ATT ÄTA MAT SOM ÖKAR DE "DÅLIGA" BAKTERIERNA KAN PÅVERKA HUR MAGEN MÅR.



DET HANDLAR INTE BARA OM VILKEN TYP AV BAKTERIER SOM FINNS -- UTAN OCKSÅ OM VAD DE GÖR.

VISSA BAKTERIER TILLVERKAR MASSOR AV GAS NÄR DE FÅR EXTRA MYCKET SOCKER (SOM I LÅSK).

DEN GASEN BLÄSER UPP TARMEN SOM EN BALLONG -- OCH DET TRYCKET PÅVERKAR NERVERNA, VILKET ORSAKAR SMÄRTA.

WHOA! DET BÖRJAR BLI JOBBIGT HÄR INNE! VI BORDE DRA!

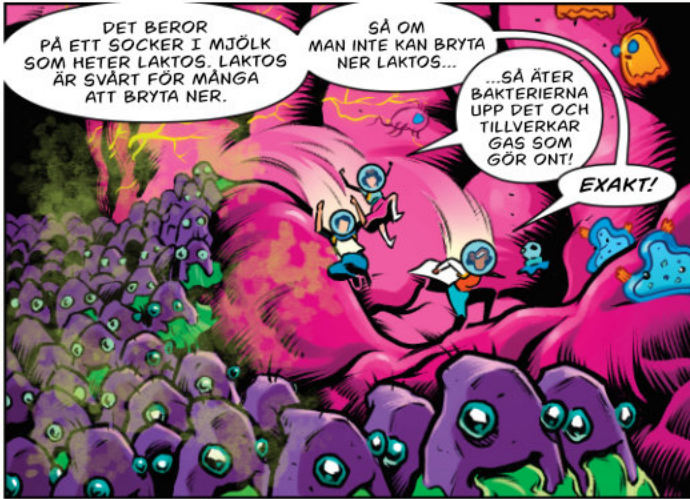


HJÄLP! FINNS DET ANDRA MATVAROR SOM KAN GE GAS OCH SMÄRTA?

DET VET JAG! FÖR MIG ÄR DET MJÖLK...

...ALLSÅ, VERKLIGEN MJÖLK!

DU HAR RÄTT. ALLA SORTERS MEJERIPRODUKTER -- INKLUSIVT MJÖLK -- KAN VARA EN STOR TRIGGER FÖR MÅNGA.



DET BEROR PÅ ETT SOCKER I MJÖLK SOM HETER LAKTOS. LAKTOS ÄR SVÅRT FÖR MÅNGA ATT BRYTA NER.

SÅ OM MAN INTE KAN BRYTA NER LAKTOS...

...SÅ ÄTER BÄKTERIERNA UPP DET OCH TILLVERKAR GAS SOM GÖR ONT!

EXAKT!



VISS MAT PÅVERKAR TARMEN DIREKT.



TILL EXEMPEL KOFFEIN, SOM FINNS I ENERGIDRYCKER, KAFFE OCH LÄSK, KAN TRIGGA ETT KÄNSLIGT NERVSISTEM OCH FÅ TARMEN ATT KRAMPA.



JAG SKA VISA DIG.



WOOOAH!



SÅ...VAD SKA EN PERSON MED DGBI ÄTA?

OCH VAD BÖR MAN UNDVIKA?



BRÅ FRÅGA!

VAD SOM TRIGGAR DGBI VARIERAR FRÅN PERSON TILL PERSON.

DET BÄSTA ÄR ATT SAMARBETA MED DIN LÄKARE OCH DIETIST.



DET ÄR OCKSÅ VIKTIGT ATT VETA ATT ALLA MED DGBI INTE HAR KOSTTRIGGERS.

HÄR ÄR EN LISTA MED VANLIGA DIETER SOM FOLK MED DGBI PROVAR.

DISKUTERA MED DIN LÄKARE OCH DIETIST FÖR ATT SE VAD SOM PASSAR JUST DIG.



TACK, DOKTOR MÅBRA!

JAG HAR ALLTID TROTT ATT KUNSKAP ÄR MAKT!

NU VET JAG VAD JAG SKA ÄTA!

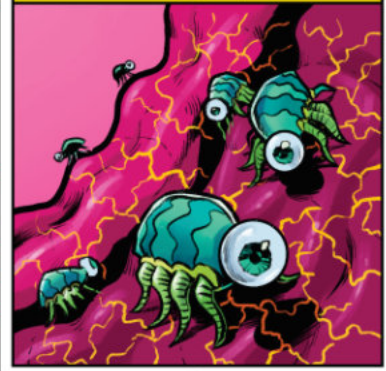
WAHOO!

VÄLJ DIN EGEN VÄG...

OM DU VILL VETA MER OM BAJS OCH DGBI, GÅ DIREKT TILL SIDAN 16.



ELLER OM DU ÄR ÄVENTYRLIG OCH VILL VETA HUR STRESS OCH KÄNSLOR PÅVERKAR DGBI, GÅ TILL SIDAN 19.



OM DU ÄR REDO ATT LÄMNA DET HÄR STÄLLET... GÅ TILL SIDAN 24.





BAJSANDE & DGBI

MAGEN ÄR FANTASTISK!

MAN VET ALDRIG VAD SOM VÄNTAR BAKOM HÖRNET!



SÅ SANT!

DOKTOR MÄBRA, JAG FÖRSTÅR INTE HUR BAJSET HÄNGER IHOP MED ATT JAG HAR ONT I MAGEN.

FÖR MYCKET BAJS I TARMEN ÄR EN AV DE VANLIGASTE ORSAKERNA TILL MAGSMÄRTA.



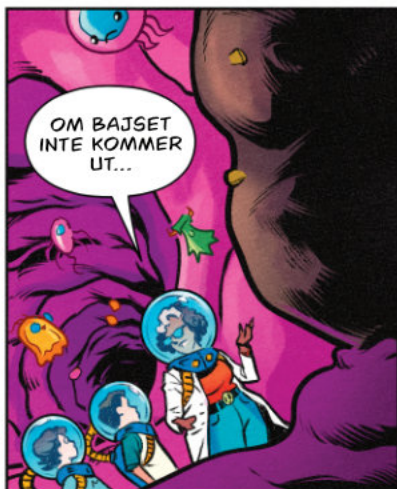
DÄRFÖR ÄR DET SÅ VIKTIGT ATT BAJSET ÄR MJUKT OCH ATT DU BAJSAR REGELBUNDET VARJE DAG.



NÄR DU GÖR DIG AV MED BAJSET REGELBUNDET, FINNS DET MER PLATS I TARMARNA, OCH DÅ...

...KAN DU ÄTA MER MAT SOM GER DIN KROPP ENERGI!

MEN HUR ORSAKAR BAJSET SMÄRTA?



OM BAJSET INTE KOMMER UT...



...BLIR DET TRÄNGT I TARMEN OCH DEN STRÄCKTS UT.



DÅ PÅVERKAS NERVERNA OCH DU FÅR KRAMP OCH ONT I MAGEN.



DÄRFÖR VILL DIN LÄKARE ATT BAJSET ÄR MJUKT OCH ATT DU BAJSAR REGELBUNDET.

MENAR DU ATT JAG SKA BAJSA NÄSTAN VARJE DAG?

ABSOLUT. OCH BAJSET SKA VARA MJUKT -- INTE GÖRA ONT ELLER VARA SVÄRT ATT FÅ UT.

MEN OM MAN HAR PROBLEM MED ATT BAJSA VAD KAN MAN GÖRA DÅ?

BRA FRÅGA!

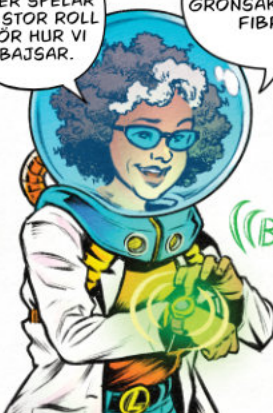
MATEN VI ÄTER SPELAR EN STOR ROLL FÖR HUR VI BAJSAR.

MER FRUKT OCH GRÖNSAKER = MER FIBER.

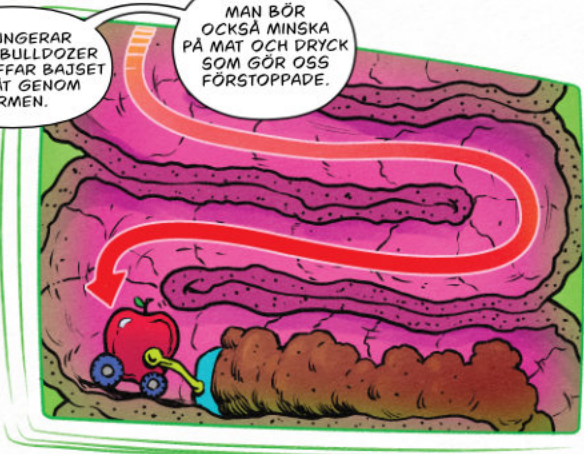
DE FUNGERAR SOM EN BULLDOZER OCH KNUFFAR BAJSET FRAMÅT GENOM TARMEN.

MAN BÖR OCKSÅ MINSKA PÅ MAT OCH DRYCK SOM GÖR OSS FÖRSTOPPADE.

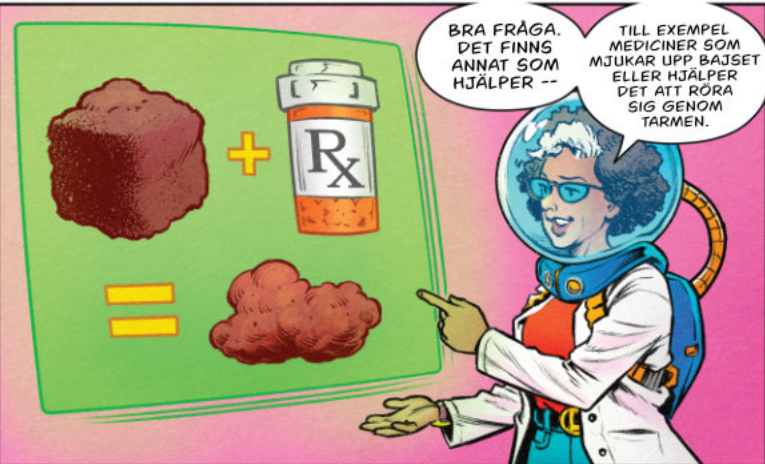
OCH FIBER ÄR BAJSETS BÄSTA VÄN!



((BEEP))



MEN OM DET INTE HJÄLPER ATT ÄNDRA KOSTEN DÅ?



BRA FRÅGA. DET FINNS ANNAT SOM HJÄLPER --

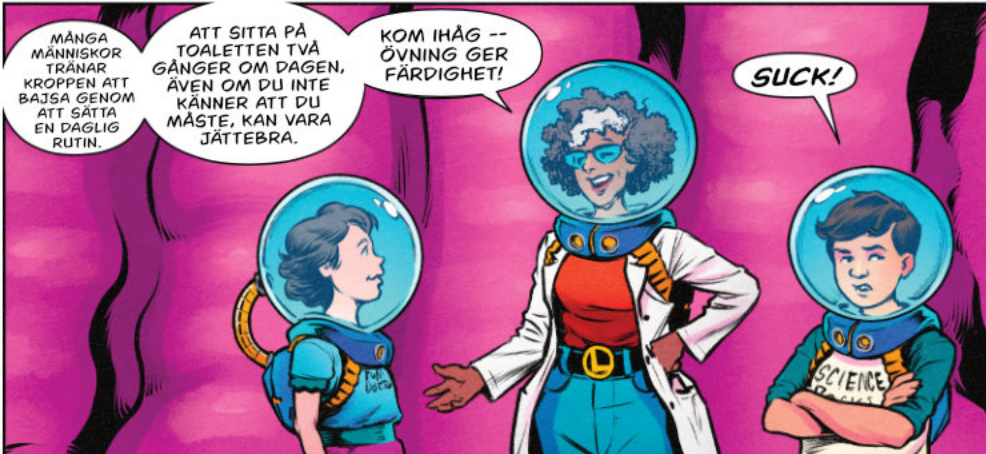
TILL EXEMPEL MEDICINER SOM MJUKAR UPP BAJSET ELLER HJÄLPER DET ATT RÖRA SIG GENOM TARMEN.

MÅNGA MÄNNISKOR TRÄNAR KROPPEN ATT BAJSA GENOM ATT SÄTTA EN DAGLIG RUTIN.

ATT SITTA PÅ TOALETEN TVÅ GÅNGER OM DAGEN, ÄVEN OM DU INTE KÄNNER ATT DU MÅSTE, KAN VARA JÄTTEBRA.

KOM IHÅG -- ÖVNING GER FÄRDIGHET!

SUCK!





FÖR VISSA
HJÄLPER DET ATT HA
EN LITEN PALL UNDER
FÖTTERNA NÄR MAN
BAJSAR -- DÅ BLIR
DET MYCKET
LÄTTARE.

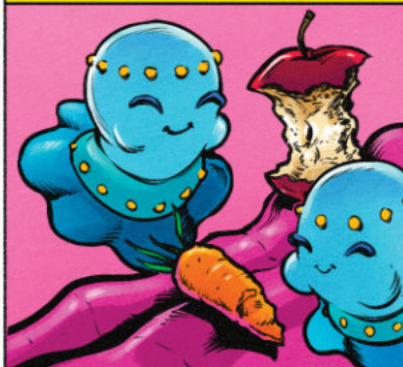


NYCKELN TILL
ATT LYCKAS ÄR ATT
FÖLJA DEN PLAN DU
OCH DITT VÄRDTEAM
KOMMER FRAM
TILL.

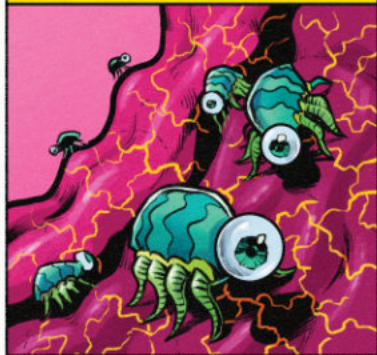
TACK!
DET SKA JAG
VERKLIGEN
GÖRA!

VÄLJ DIN EGEN VÄG...

OM DU VILL VETA MER OM
HUR MATEN DU ÄTER PÅVERKAR
MIKROBIOMET, GÅ TILL SIDAN 12.



ELLER OM DU VILL VETA HUR
STRESS OCH KÄNSLOR PÅVERKAR
DGBI, GÅ TILL SIDAN 19.



OM DU ÄR REDO ATT STICKA
HÄRIFRÅN... GÅ TILL SIDAN 24.



DOKTOR MÅBRA, KAN DU SNÅLLA BERÄTTA... HUR EXAKT GÖR STRESS DGBI VÄRRE?

BRA FRÅGA, SOFIA!

TITTA UNDER DINA FÖTTER -- DÄR SER DU SLEMHINNAN I TARMEN. PRECIS UNDER DEN GÅR NERVERNA --

OCH DE PÅVERKAS AV HUR VI MÅR.

NÄR VI ÄR OROLIGA, STRESSADE ELLER LEDSNA, PRODUCERAR KROPPEN SIGNALSUBSTANSER OCH HORMONER SOM SPRIDS I HELA KROPPEN.

DESSA ÄMNEN PÅVERKAR HUR TARMENS NERVSYSTEM KÄNNER OCH REAGERAR PÅ ALLT SOM RÖR SIG GENOM MAGEN.

DET FINNS FAKTISKT VETENSKAPLIGA BEVIS PÅ ATT LÅNGVARIG STRESS ÖKAR KÄNSLIGHETEN I SMÅRTBANORNA OCH KAN LEDA TILL LÅNGVARIGA PROBLEM.

HM... VA?

ÖHHH! DOKTOR MÅBRA, NU BLEV DET ALLDELES FÖR KRÄNGLIGT!

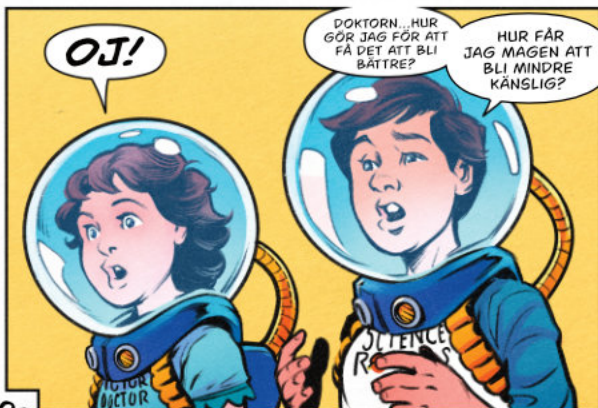
KAN DU FÖRKLARA ENKLARE?

SJÄLVKLART. JAG FÖRSÖKER IGEN!

MED ANDRA ORD: STRESS PÅVERKAR VÅRA NERVER OCH GÖR DEM ÄNNU MER KÄNSLIGA FÖR ALLT --

MATEN VI ÄTER, BAJSET VI BAJSAR, OCH TILL OCH MED GASEN INUTI VÅRA TARMAR.

BONK!





BRA FRÅGA, XANDER. DET FINNS MÅNGA SAKER MAN KAN GÖRA FÖR ATT HJÄLPA TARMENS NERVER ATT SLAPPNA AV OCH BLI MINDRE KÄNSLIGA.

EN AV DE VIKTIGASTE SAKERNA ÄR DISTRAKTION -- ATT HÅLLA HJÄRNAN UPPTAGEN MED ANNAN ÄN MAGEN.

SOM EN HOBBY?



BRA IDÉ! JA! FAKTUM ÄR ATT ALLT SOM FÅR HJÄRNAN ATT FOKUSERA PÅ NÅGOT ANNAN ÄN MAGEN ÄR HJÄLPSAMT.

MOTION, LÄSNING ELLER...VAD DU ÄN TYCKER ÄR KUL...KAN HJÄLPA NERVERNA I MAGEN ATT SLAPPNA AV.



ÄR DET DÄRFÖR MIN LÄKARE SA TILL MINA FÖRÄLDRAR ATT SLUTA FRÅGA HUR JAG MÅR? FÖR ATT JAG SKA SLUTA TÄNKA PÅ DET...

SÅ MAGEN FÅR VILA?

PRECIS! DIN LÄKARE VILL ATT DU SKA TÄNKA PÅ ANDRA SAKER -- DET ÄR JÄTTEVIKTIGT.



DET ÄR OCKSÅ VIKTIGT ATT LÄRA SIG ATT HANTERA STRESS PÅ ETT POSITIVT SÄTT.

LÅT OSS VARA ÄRLIGA -- VÅRA LIV ÄR FULLA AV STRESS. SKOLAN, LÄRARE, VÄNNER, MOBBARE, FAMILJEN -- ALLT DET KAN GE STRESS. DET GÄLLER ALLA!



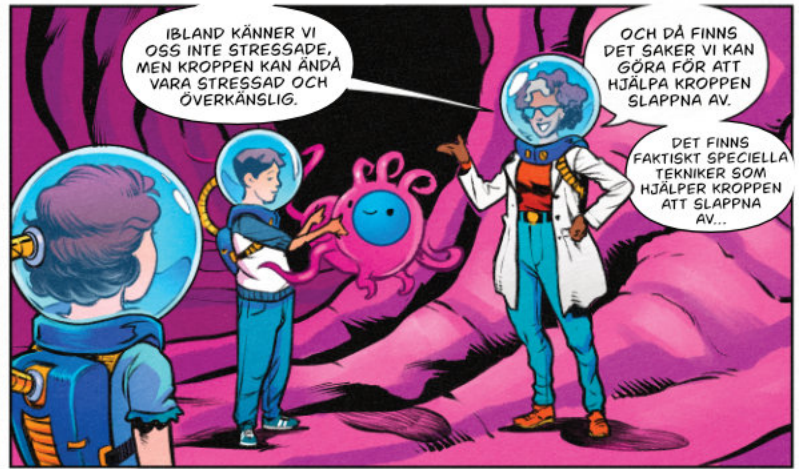
DET KAN HANDLA OM ATT PRATA MED PERSONER MAN LITAR PÅ -- SOM SKOLKURATORN, LÄRARE, VÄNNER ELLER FAMILJ.

OM STRESS ÄR ETT PROBLEM, DÅ ÄR DET SUPERVIKTIGT ATT HA EN PLAN FÖR ATT LÖSA DET.

EN PSYKOLOG KAN OCKSÅ VARA TILL STOR HJÄLP.



DOKTOR MÅBRA, ÄRLIGT TALAT...JAG KÄNNER MIG INTE STRESSAD.



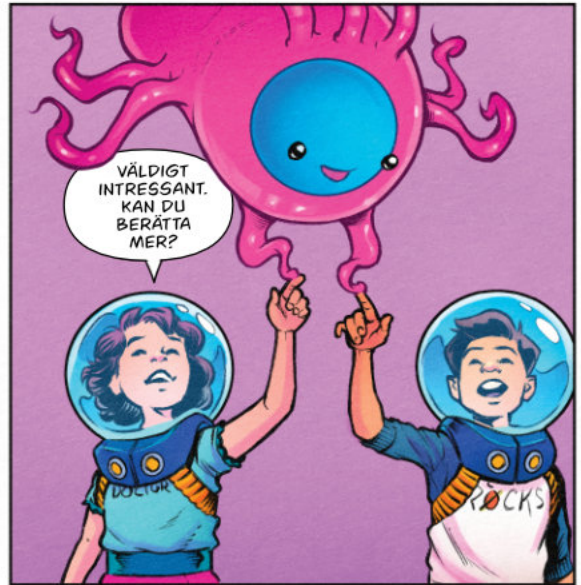
IBLAND KÄNNER VI OSS INTE STRESSADE, MEN KROPPEN KAN ÄNDA VARA STRESSAD OCH ÖVERKÄNSLIG.

OCH DÅ FINNS DET SAKER VI KAN GÖRA FÖR ATT HJÄLPA KROPPEN SLAPPNA AV.

DET FINNS FAKTISKT SPECIELLA TEKNIKER SOM HJÄLPER KROPPEN ATT SLAPPNA AV...



...SOM KOGNITIV BETEENDETERAPI (KBT) OCH BIOFEEDBACK.



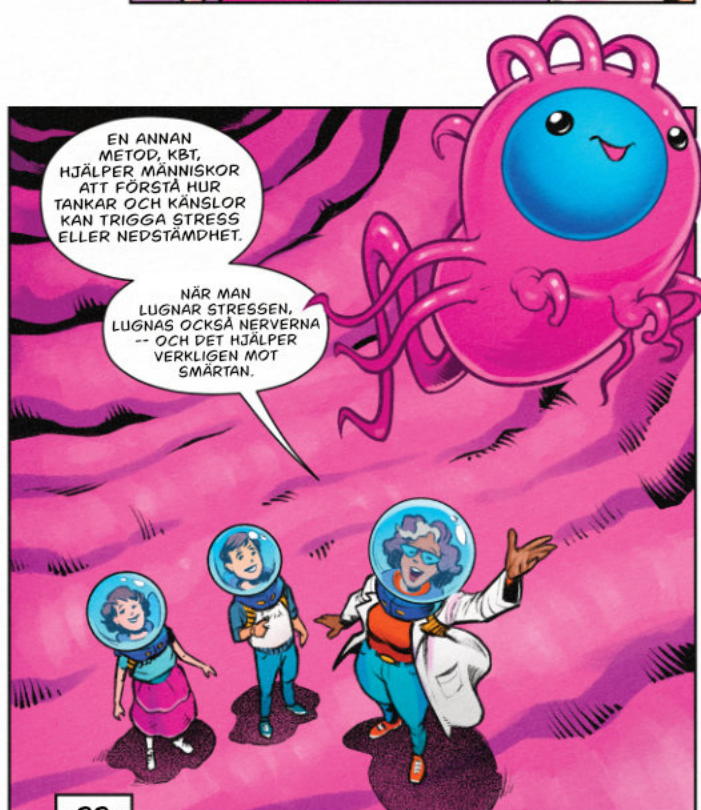
VÄLDIGT INTRESSANT. KAN DU BERÄTTA MER?



SJÄLVKLART!

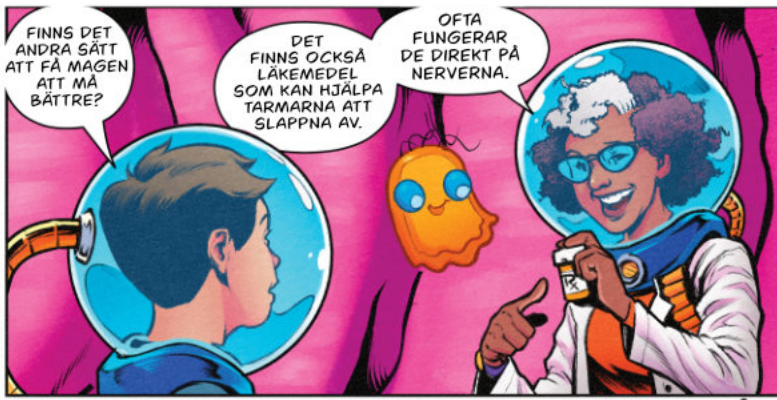
BIOFEEDBACK ÄR EN METOD DÄR MAN LÄR SIG ATT SLAPPNA AV GENOM ATT ANVÄNDA OLIKA AVSLAPPNINGSTEKNIKER.

EFFEKTEN AV AVSLAPPNINGEN ÖVERVAKAS GENOM ATT MÄTA TECKEN PÅ ÖVERKÄNSLIGHET, TILL EXEMPEL HJÄRTFREKVENSEN.



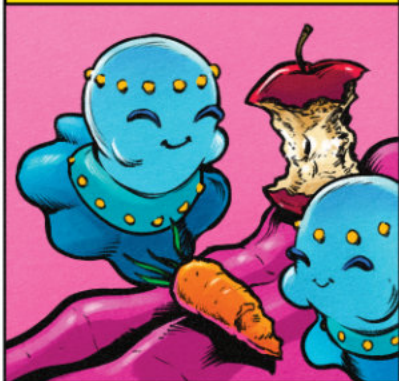
EN ANNAN METOD, KBT, HJÄLPER MÄNNISKOR ATT FÖRSTÅ HUR TANKAR OCH KÄNSLOR KAN TRIGGA STRESS ELLER NEDSTÄMDHET.

NÄR MAN LUGNAR STRESSEN, LUGNAS OCKSÅ NERVERNA -- OCH DET HJÄLPER VERKLIGEN MOT SMÄRTAN.

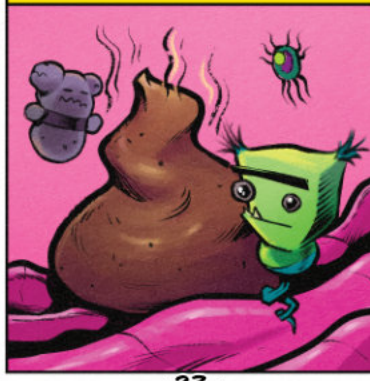


VÄLJ DIN EGEN VÄG...

OM DU VILL VETA MER OM VAD DU ÄTER OCH HUR DET PÅVERKAR DITT MIKROBIOM, GÅ TILL SIDAN 12.

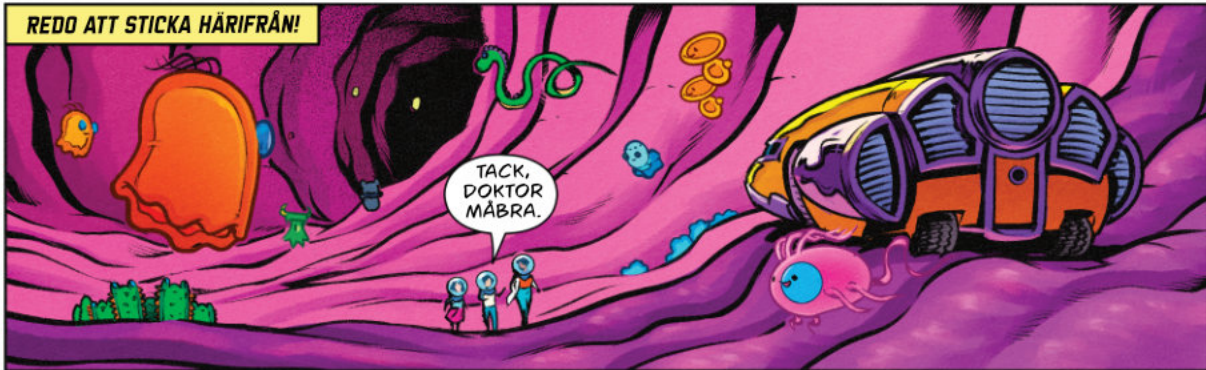


ELLER...OM DU MEST VILL VETA MER OM, TJA... BAJS OCH DGBI, GÅ DIREKT TILL SIDAN 16.



ELLER OM DU VERKLIGEN ÄR REDO ATT STICKA HÄRIFRÅN... GÅ TILL SIDAN 24.





VILL DU VETA MER OM DIN DGBI? PRATA MED DIN MAGLÄKARE -- DIN ALLDELES EGNA "MAG-DOKTOR"... DIN ALLDELES EGNA DOKTOR MÅBRA!

**Särskilt tack till Jasons
Teckningsassistenter**
Jenna Ellis & Chris Taylor





NIMBAL
COMICS