

Nya böcker augusti 2016



Stroke och sedan ...?

av Marie Svendenius

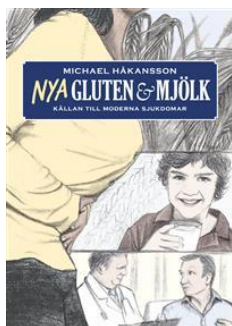
En mörk novemberkväll 2011 fick min man helt oväntat en stor stroke hemma vid köksbordet. Han var då precis fyllda 66 år och fullt frisk. Med tjutande sirener och blåljus tog en ambulans oss till intensivvården på Danderyds sjukhus.

”Läget är kritiskt”, sa läkaren, ”vi vet inte om han överlever.”

Han överlevde men priset var högt. En högersidig förlamning gjorde att han blev rullstolsburen. Han förlorade talet samt förmågan att läsa och skriva.

Sedan februari 2012 bor Håkan på ett äldreboende. Han förstår – tror vi – allt vi säger och är förvånansvärt nöjd och lugn. Han har inte ont någonstans. Vi undrar ständigt vad han tänker och tycker om sitt liv.

Boken vänder sig i första hand till anhöriga till svårt sjuka personer. Dessa kämpar – ofta helt ensamma – för att ge en kär närstående ett så bra liv som möjligt. I boken ges många tips och råd, bland annat om vart anhöriga kan vända sig med alla sina frågor men också hur viktigt det är att man som anhörig har ett eget rikt liv – det gagnar båda



Nya Gluten och mjölk

av Michael Håkansson

Nya Gluten och Mjölk redovisar långtgående ett brett spektrum av moderna sjukdomar och kopplingarna till kosten, t.ex. rubbningar i immunförsvaret, autoimmuna sjukdomar, mag-/tarmsjukdomar, tarmcancer, sköldkörtelbesvär, diabetes, fibromyalgi, reumatiska sjukdomar, histaminbesvär, hudbesvär, håravfall, psykisk ohälsa, neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (ADHD, Autism, DAMP med mera) hos barn och vuxna, demens, Alzheimers, MS, migrän, epilepsi, samt många andra sjukdomstillstånd och besvär...

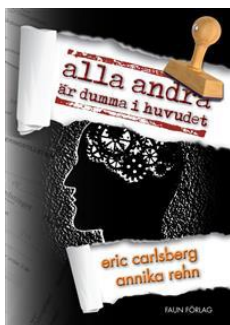
Denna nya bok och samlade utgåva, tar läsaren med på en djupgående analys av kostens betydelse vid olika sjukdomstillstånd och presenterar de allra senaste forskningsrönen och fynden.



Hjärnblödning: från mörker till ljus

av Claes Ivarson

Det var bra flyt i livet både i arbetet och privat när plötsligt stroke slog till. På bråkdelen av en sekund förändrades allt. Det var som om ljuset släcktes. Jag vaknade orörlig i en sjukhussäng bandagerad till oigenkännlighet men med en gryende kampvilja. Det tog en stund att begripa vad som hänt men när det gick upp för mig tänkte jag min revanschlusta. Jag bestämde mig för att bli helt återställd. Läs om författarens fantastiska resa tillbaka till ett någorlunda normalt liv, en resa med livsfilosofiska inslag och ett jävlar anamma.



Alla andra är dumma i huvudet

av Eric Carlsberg, Annika Rehn

När Eric är 55 år får han diagnoserna ADHD och Asperger. Bakom sig har han ett stormigt liv som präglats av föräldrarnas misshandel och en uppväxt på flera barnhem. Som vuxen har svårigheterna fortsatt med konflikter på arbetsplatser, med grannar och olika myndigheter. I boken "Alla andra är dumma i huvudet" berättar Eric med hjälp av journalisten Annika Rehn om sitt liv. Psykologen Tomas Trygg bidrar med tankar och reflektioner kring Eric's livsberättelse. Reflektionerna ger en djupare förståelse för hur livet kan se ut för en människa med neuropsykiatriska svårigheter. Eric's förhoppning är att hans berättelse och Tomas Tryggs tankar kan bidra till ökad kunskap och en större förståelse bland såväl myndigheter som bland enskilda.



Leva med SLE: Volym 1

av Sandra Dahlberg

Leva med SLE handlar om att leva med kroniska sjukdomen SLE.

Den är mer känd under sitt engelska namn Lupus.

Boken är indelad i fyra delar. Del 1: Själva sjukdomen SLE i sig beskrivs.

Del 2: Drabbade berättar om livet med sjukdomen. Del 3: Anhöriga

beskriver hur det kan vara att leva med någon som drabbats. Del 4:

Reflektion över sjukdomen, dess inverkan på vardagen för alla som

berörs. Detta är en ny upplagan av den tidigare boken Leva med SLE

skrivits och tryckts av Sandra Dahlberg 2014.



När mammas tankar ändrade färg

av Sara Galli, Mats Molid

Max är fundersam. Det är något som blivit annorlunda med hans

mamma. Hon är trött, rösten är ledsen och kojan får vara kvar i

vardagsrummet i flera veckor. Pappa säger att mamma är sjuk men Max

kan inte se något som är fel.

Med en annorlunda mamma vill Max inte att kompisarna ska följa med

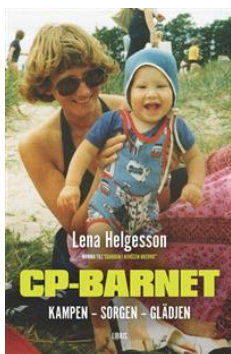
hem. Vad skulle de säga om de såg att hans mamma sov mitt på dagen?

Eller hörde den ledsna rösten?

I samtal med skolans sjuksköterska får Max förståelse för att det är

mammas tankar som blivit mörka och som gör att hon inte mår bra.

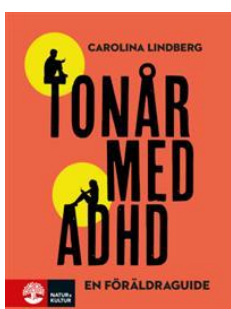
När mammas tankar ändrade färg skildrar ur barnets perspektiv hur det kan vara när en förälder är deprimerad.



CP-barnet: kampen, sorgen, glädjen

av Lena Helgesson

""CP-barnet' är en berättelse om kamp och sorg och glädje. Min sons CP-skada blev min värsta fiende. Att jag inte kunde acceptera den blev som att gå ut i krig mot en allt för stark motståndare. Striden både styrkte mig och knäckte mig. Den gav kraft men tog också kraft. Jag ville ge min son allt, all min kärlek ville jag ge honom. Jag ville ge mitt liv för honom. Vid ett psykologbesök kom jag plötsligt till insikt om vad min son kunde, vad han hade lärt sig, vilken utveckling som hade skett. Mina ögon öppnades. Jag fylldes av en stor tacksamhet. En tacksamhet som läkte mitt hjärta. Jag fick sluta fred med CP-skadan. Jag fick sluta fred med mig själv."



Tonår med adhd: en föräldraguide

av Carolina Lindberg

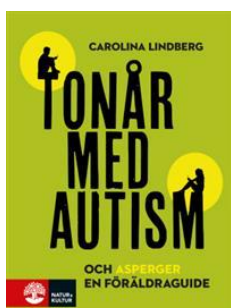
Carolina Lindberg har skrivit en varm, klok och insiktsfull bok om att vara förälder till tonåringar med en neuropsykiatrisk diagnos. Här varvas kunskap om adhd med fakta om vad som händer fysiskt och psykiskt under tonårstiden och vilka särskilda utmaningar en tonåring med diagnos ställs inför.



Det måste bero på dig, Mia!

av Ulla Bomark

Det måste bero på dig Mia! handlar om Mia som redan som barn drabbas av en komplicerad form av diabetes och hur detta påverkar henne och hela hennes familj. Detta verk är ett värdefullt inslag i sjukvårdsdebatten, gällande patientens situation i dagens sjukvård fylld av stafettläkare och bristande journalhantering. Boken är också en hjälp till de som själva går igenom ett likartat läge och kan ge hjälp och stöd genom att få ta del av beskrivna erfarenheter. Ett tydligt budskap i boken är just detta att man måste vara så stark i arbetet med att få rätt hjälp.



Tonår med autism och asperger: en föräldraguide

av Caro

Carolina Lindberg har skrivit en varm, klok och insiktsfull bok om att vara förälder till tonåringar med en neuropsykiatrisk diagnos. Här varvas kunskap om autism med fakta om vad som händer fysiskt och psykiskt under tonårstiden och vilka särskilda utmaningar en tonåring med diagnos ställs inför.



Magsmart: mat för en lugnare mage och bättre hälsa av David Jonsson

Från att ha varit det av kroppens organ som det har talats tyst om har tarmen kommit ”i ropet”. Den senaste forskningen visar att om mage och tarmar inte mår bra påverkar det precis hela kroppen. Många har magproblem av olika slag, från sura uppstötningar till inflammationer och IBS. Här kan du lära dig mer om sambandet mellan magen och hjärnan, alla de viktiga bakterierna som finns i din kropp och hur du ska äta så magsmart som möjligt.

Det finns mycket du kan göra själv för din mage, inte minst stressa mindre, sova bättre och vara observant på vad du äter. David Jonsson är näringsfysiolog med speciellt intresse för mage och tarm. Bland det mest spännande när det gäller magens välmående är bakteriefloran i mage och tarm och här delar David med sig av sitt kunnande med mängder av tips på vad man kan göra själv för att må bättre – i magen och i hela kroppen. Fiffiga listor på magsmarta livsmedel, varför det är så bra att äta ”hel” mat och stämmer det verkligen att ”lite skit rensar magen”?