

Nya Böcker mars 2017



Endometrios : mensvärken från helvetet

av Hulda Andersson (2017-03)

En personlig faktabok om folksjukdomen få känner till

200 000 svenska kvinnor har endometrios. En del vet inte ens om det, för andra är varje mens ett helvete med svåra smärtor. Trots det är det få som känner till sjukdomen, och det kan ta lång tid att få en diagnos och rätt vård.

Tv-profilen och modejournalisten Hulda Andersson fick sin diagnos för drygt tio år sedan. Här berättar hon personligt om en av våra dolda kvinnosjukdomar.

Boken bygger på intervjuer med både specialister och kvinnor som lever med endometrios, och innehåller fakta, råd, uppmuntran och svar på alla frågor man kan ha om sjukdomen.

Hulda Andersson är 41 år och fick sin endometriosdiagnos när hon var 31. Hon är stylist och modejournalist, och har i 20 år jobbat på dagstidningar, modemagasin och i tv. Idag bor hon i Stockholm tillsammans med sin sambo och dotter.



Lyssna till ditt hjärta: allt om kroppens viktigaste organ

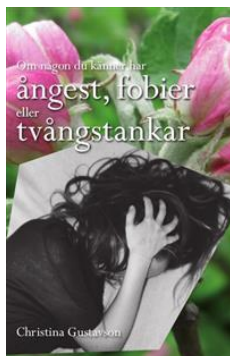
av Johannes Hinrich von Borstel (2017-01)

Allt om ditt hjärta

En heltäckande bok om hjärtat – kroppens viktigaste organ. Enkelt, pedagogiskt och entusiastiskt visas hur hjärtat är uppbyggt och fungerar. Hur det samarbetar med andra organ och med hela kroppen. Hur artärer, vener, nerver, muskler och blodådror är beskaffade och vad som ytterst styrs av att hjärtat slår. Att vårt fantastiska kardiovaskulära system förtjänar hela vår uppmärksamhet!

Utifrån den senaste forskningen tar författaren upp allt som kan drabba ett hjärta och förklarar vad som sker och varför. Han tydliggör kopplingen mellan näringsintag och ett friskt hjärta. Mycket av det vi äter i dag gör oss sjuka på sikt. Och bland mängder av tips på hur vi främjar hjärtat och håller oss pigga förklaras till exempel fördelarna med att äta vegetariskt och hur sex kan skydda oss från åderförkalkning.

Författaren älskar verkligen sitt ämne – och på samma sätt som i den framgångsrika boken Charmen med tarmen förmedlas ny intressant kunskap om vår kropp och hälsa på ett lekfullt och informativt sätt. Lyssna till ditt hjärta är en suverän populärvetenskaplig bok om ett ämne som angår alla.



Om någon du känner har ångest, fobier eller tvångstankar

av Christina Gustavson (2017-01)

Den här boken vänder sig till dig som har problem med ångest, panikattacker, fobier eller tvångssyndrom. Den vänder sig även till anhöriga och vänner som ibland står handfallna när de så gärna vill hjälpa till.

Boken inleds med fallbeskrivningar som skildrar hur vardagliga situationer kan ställa till bekymmer eller upplevas som jobbiga. Tvångshandlingar innebär till exempel att man har man behov av att göra eller undvika vissa saker för att känna sig lugn: räkna saker, tvätta sig noga eller inte gå på skarvar i gatubeläggningen. Det kan ta så mycket tid i anspråk att yrkesliv, vardagliga göromål och till och med nära relationer blir lidande.

Författaren beskriver olika problemområden och ger en bild av vad ångest, panik, fobier och tvångssyndrom är. Hon berättar om olika yttringar och symptom, vilken behandling man kan få och hur man som medmänniska hjälper den som drabbats. Ett utförligt register finns med.

Christina Gustavson har även givit ut boken "Om någon du känner har en depression." Hon är Medicine doktor, forskare, specialistkompetent läkare och författare och har lång erfarenhet av arbete med människor med psykiska problem och beskriver på lättbegripligt och avdramatiserat men utförligt sätt olika psykiska problem, som hör till våra stora folksjukdomar.



Huden: allt om vårt största organ

av Yael Adler (2017-01)

Vår hud är vårt största organ och den barriär som omsluter oss. Cirka två kvadratmeter med känsliga receptorer som hjälper oss att uppfatta världen omkring oss och skydda allt inom oss. Spelplan för både fördomar och förförelse. Samtidigt är huden - på ett väldigt konkret plan - en biotop för bakterier, svamp, virus och parasiter.

Trots att huden är så synlig och tar så mycket plats så är den märkligt hemlig. Det vill den tyska hudläkaren Yael Adler ändra på. För vår hud berättar mer om oss än vi någonsin kan tro: Den här boken kommer att lära dig precis allt du inte visste att du ville veta om din hud.

Författaren tar ett helhetsgrepp om huden på ett medicinskt, filosofiskt men hela tiden populärvetenskapligt sätt. Så följ med på hudresa genom sex och celluliter, samspelet mellan yttre och inre organ, mirakelkrämer och dyra löften, och mot utseendefixering och åldrande. Och häng med på ett sansat korståg mot tvåll!



Möjligheter: Låt ingen bestämma vad som är möjligt för dig

av Aron Anderson (2016-12)

Aron Andersson är själva sinnebilden av en kämpe. Han är en fantastisk inspiratör som visar att inget är omöjligt! När han var 9 år opererades han för cancer och hamnade i rullstol. Men han fattade tidigt beslutet att inte låta rullstolen hindra honom, utan i stället såg han vilka möjligheter som öppnades. Och som Aron har förvaltat dessa möjligheter! Han har bestigit såväl Kilimanjaro som Kebnekaise, simmat över Ålands hav med bara armarna, åkt Vasaloppet sittandes, cyklat armcykel från Sverige till Paris, kört en svensk klassiker på mindre än 24 timmar och deltagit i fyra Paralympics i tre olika grenar!

Dessutom är han ambassadör för Barncancerfonden och samlade ifjol in hela 2,5 miljoner kronor. Aron, som har 60 000 likes på Facebook, är också en uppskattad föreläsare som inspirerar och berör sin publik var han än kommer. Under 2015 genomförde han nära 100 föreläsningar på allt från skolor till storföretag. Just nu är han även programledare för Lilla Sportspegeln och räknas som en av landets största personligheter under 30 år.

I denna coachingbok hjälper Aron läsaren att hitta balans i livet och göra rätt val. Det handlar om att acceptera sig själv som man är och att inte älta det förgångna, utan att ständigt utvecklas och hitta nya mål i livet och övervinna rädslor. Tipsen tar upp allt från hur man får energi från kost, träning och meditation till att växa som människa genom att exempelvis hjälpa andra.



Blodsockerkoll på 8 veckor med Michael Mosley: snabba resultat på både diabetes och övervikt

av Dr. Michael Mosley (2016-11)

Ta kontrollen över ditt blodsocker och din hälsa på bara 8 veckor!

Få koll på ditt blodsocker och påverka din hälsa samtidigt som du äter god och näringsriktig mat. Michael Mosley, författaren till succéböckerna 5:2-dieten och

5:2-dieten kokboken, beskriver i Blodsockerkoll på 8 veckor vad du kan göra för att sänka ditt blodsockervärde. Den nya blodsockerdieten ger snabba resultat på både diabetes och övervikt.

Förhöjt blodsockervärde är en av de stora dolda epidemierna i vår tid, och ökar risken för sjukdomar som diabetes typ 2, stroke, demens och cancer. Mer än en och en halv miljon människor i Sverige har förhöjda blodsockervärden – och de flesta vet inte ens om det. Över 400 000 personer har fullt utvecklad diabetes typ 2.

Den mat vi äter idag, med mycket socker och snabba kolhydrater, gör oss överviktiga och bidrar till att höja blodsockervärdet. Genom att äta rätt under 8 veckor, med Michael Mosleys effektiva blodsockerdiet, förbättrar du både vikten och hälsan, och får ordning på ditt blodsocker.

Boken ger hopp och inspiration. Här finns tester och praktiska tips. Tabeller som visar vilken mängd mat du kan äta. Lockande recept. Michael Mosley gör också upp med myten om att långsam viktninskning alltid är bättre än att snabbt gå ner i vikt; inte minst när det handlar om att förebygga eller bota diabetes typ 2.



Jihdes diabetes

av Peter Jihde, Karin Jihde (2016-11)

Jag har en dödlig sjukdom. Men jag lever ett fantastiskt liv tillsammans med den.

Mitt i livet, mitt i karriären och mitt i en familj fick Peter Jihde ett besked som vände upp och ner på allt - han var diabetiker. Han skulle aldrig mer kunna leva som tidigare, aldrig kunna ta ledigt från sin sjukdom.

Hur hanterar man beskedet att man fått en dödlig sjukdom? Det här är en bok om Peter Jihde bakom kameran - om hans resa från totalt mörker och förlorad livslust till att hitta vägar för att fortsätta göra det man älskar och få ett fantastiskt liv tillsammans med sin sjukdom.

Peter har diabetes typ ett; och han är långt ifrån ensam med sin diagnos. De olika formerna av diabetes är tillsammans en osynlig folksjukdom. Diabetes typ ett har ökat med 50 % på tre decennier. Ungefär var tionde människa i Sverige har idag förstadiet till diabetes typ två.

Trots detta saknade Peter information. Därför är denna bok också ett resultat av möten med experter och andra diabetiker. Vad äter man? Hur tränar man? Hur lever man - fullt ut?



Ibland mår jag inte så bra

av Therése Lindgren (2016-11)

Panikångest och framgångssaga

Att må dåligt psykiskt är inget att skämmas över, säger Therése Lindgren, Sveriges största kvinnliga youtuber. Hon blev Årets Youtuber både 2016 och 2015 och hennes hyllade videor består av allt från glada skönhets tips till tårfylld ensamhet. I den här boken fördjupar hon sig mer i sin bakgrund och varför hon ibland inte mår så bra. Hur känns panikångest? Vad kan man göra för att peppa sig själv? När ska man söka hjälp och vad finns det för hjälp att få? Hur kan någon som är så framgångsrik också må så dåligt?

På ett ärligt, personligt och ofta humoristiskt och lättsamt sätt tar sig Therése Lindgren an ett svårt ämne från många vinklar. Hon vill berätta om sin egen psykiska ohälsa och få andra att förstå att det här är vanligt och drabbar de flesta människor någon gång i livet. Therése varvar sina egna berättelser och erfarenheter med fakta. Hon delar även med sig av tips som hur du andas dig ur en panikattack, hur du kan prata om ditt tillstånd med vänner och familj eller något så grundläggande som hur du tar dig upp ur sängen på morgonen. Ibland är det såklart viktigt att man söker professionell hjälp och andra gånger kan man faktiskt må bättre av att acceptera läget.



Vi kan, vill och vågar ...och vi har typ 1-diabetes

av Anna Sjöberg, Sofia Larsson-Stern (2016-11)

Ge inte upp dina drömmar. Öppna istället boken, lär känna ett gäng inspirerande personer, och stäng den med ny motivation.

“Vi vill, kan och vågar ... och vi har typ 1-diabetes” vänder sig till dig som just har fått diagnosen, till dig som har levt med den en tid, till dig som är anhörig – eller till dig som bara vill lära dig mer.

Den här boken skildrar verkligheten. Att leva med en kronisk sjukdom är inte lätt alla gånger – men det är inte ett omöjligt hinder. Du tar dig över precis som vem som helst, men det kan komma att ta lite längre tid. Här har vi samlat tjejer och killar, i blandade åldrar, med olika intressen och ambitioner, från alla världens hörn. Vad sägs om en stjärnkock från New York, en elitsprinter från Wales, en radiopersonlighet från Stockholm eller en bloggare från Australien? Alla har de en gemensam nämnare: typ 1-diabetes.



Diabetes typ 1: handbok för nybörjare - Det är ju bara en spruta

av Eva Ludvigsen (2016-09)

Varje dag insjuknar två barn och en vuxen i typ 1 diabetes. Totalt sett kämpar cirka 50.000 personer med sjukdomen i Sverige idag. Än fler om man räknar in föräldrar och syskon som blir indirekt drabbade.

Ändå är kunskapen begränsad, till och med obefintlig, hos omgivningen, skola, försäkringskassa och media.

Många med typ 1 diabetes får stå ut med fördomar som; då har du gett ditt barn för mycket socker, eller barndiabetes växer ju bort med tiden, eller det är ju bara en spruta.

Typ 1 diabetes är en kronisk, allvarlig sjukdom med en komplicerad egenvård som innebär ett flertal dagliga injektioner med insulin, otaliga stick i fingret för att ta reda på blodsockernivå och reglera matintag och fysisk aktivitet efter värdet.

Trots att det bedrivs intensiv forskning runt diabetes finns inget botemedel och uppkomsten till sjukdomen är okänd.

Sverige har flest typ 1 diabetesfall i världen, näst efter Finland.

I nuläget finns det alltför få böcker om typ 1 diabetes och då ofta med en klinisk utgångspunkt.

Denna bok "Handbok för nybörjare - typ 1 diabetes" riktar sig till alla som fått diagnosen typ 1 diabetes, eller som lever tätt intill den. Den ska även passa som referenslitteratur på till exempel skolor och förskolor. Boken är tänkt som en lättläst och överskådlig genomgång av bland annat forskningsområde, insulinets historia och hjälpmedel men även hur skolan, omgivningen och försäkringskassan hanterar diabetes. En stor del av boken är vikt till flertal familjer från olika livsfaser. De berättar om hur vardagen ser ut idag blandat med konkreta tips till andra i samma situation. Kända personer inom diabetesområdet som till exempel professor Johnny Ludvigsson, professor Leif Jansson och Diabethics-grundare Hans Jönsson medverkar också i boken.

Okunskapen runt typ 1 diabetes är stor. Tillsammans kan vi göra skillnad!



Magkänsla - handboken för dig med orolig mage och IBS

av Sofia Antonsson, Jeanette Steijer, Beatrice Fröling (2016-08)

Har du fått diagnosen IBS eller har en mage som inte är i balans? Har du sökt hjälp men känt att du inte fått rätt bemötande kring dina problem?

Sveriges IBS-expert Sofia Antonsson har efter tre succékockböcker skrivit en varm och inkännande bok på vetenskaplig grund, tillsammans med dietisten

Jeanette Steijer och sjukgymnasten Beatrice Fröling. Här samlar Sveriges tre tyngsta namn inom behandling av IBS sina erfarenheter, kunskap och aktuell forskning.

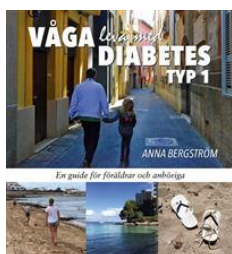
Vi tror på att se och behandla hela människan utifrån grundorsak och inte symtom. Kroppen och själen hänger ihop det gör magen och hjärnan också. Är magkänslan bra, mår vi bra, säger Sofia Antonsson.

IBS (Irritabel Bowel Syndrome, även kallad stressmage, ballongmage eller mjölkmage) orsakas av felaktig kost och stress. I den här boken lär du dig förstå hur alla system i kroppen hänger ihop, hur tarmbakterier påverkar oss, hur det hormonella systemet fungerar och varför kroppen reagerar på stress och hur du kan minska den. Toalettvanor, ätbeteende och andra vanliga sjukdomar i mag-tarmkanalen tas också upp.

Magkänsla är upplagd som en kunskaps- och självhjälpbok med konkreta verktyg från den framgångsrika behandlingen IBS-skolan. Denna bygger på en kombination av FODMAP och stresshantering och har visat sig hjälpa över 75 % av alla personer med IBS.

Det här kan du jobba med själv utifrån boken:

FOD-map (kostbehandling som hjälper mot såväl uppsvälldhet och gaser som knip, smärta och avföringsrubbingar) Medvetet ätande Matdagbok Stress Sömn Tankarkänslor beteenden Andning Yogaövningar



Våga leva med Diabetes typ 1: en guide för föräldrar och anhöriga

av Anna Bergström Unga vuxna (2016-07)

Boken innehåller tips i vardagslivet:

- Träningstips
- Resetips
- Hur du med enkla knep kan leva livet fullt ut!

Boken innehåller även intervjuer med personer som fick diabetes på 80 och 90-

talet .

En bok som jag själv saknade för 15 år sedan.

Ibland kan det kännas tungt, särskilt i början när allt är nytt. Men jag lovar, man lär sig.

Det viktigaste av allt: var inte orolig eller rädd. Det går att leva livet fullt ut ändå.

Anna Bergström

Författare och yogalärare

Anhörig sedan 15 år tillbaka har delat med sig av tips hur du som anhörig kan göra skillnad!



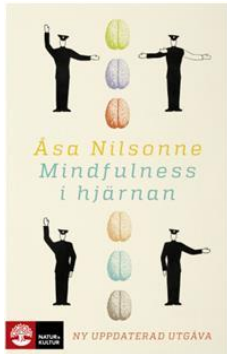
Särskilt begåvade barn

av Linda Kreger Silverman (2016-04)

Särskilt begåvade barn lär sig tala och läsa ovanligt tidigt, har ett omfattande ordförråd, utmärkt minne samt en ovanligt stark känsla för rättvisa och ärlighet. De utvecklas mycket snabbare än sina jämnåriga, vilket bland annat påverkar deras självbild, kompisrelationer och skolarbete. Detta försprång ger många fördelar, men kan också göra att barnen får svårt att passa in eller att de blir understimulerade i skolan.

Barn med mycket hög begåvning har länge varit osynliga, men med rätt uppmärksamhet och stimulans kan deras medfödda potential utvecklas. Silverman beskriver därför vad särskild begåvning egentligen är, hur den kan upptäckas och vad barn och unga behöver hemma och i skolan.

Boken är skriven för föräldrar, psykologer, lärare och övrig skolpersonal.



Mindfulness i hjärnan

av Åsa Nilssonne (2016-02)

Vår kunskap om hjärnan är minst sagt ofullständig, men den växer explosionsartat. Jag gissar att många kan bli överraskade av hur just mindfulness visat sig vara ett användbart redskap i denna högteknologiska forskning. Idag accelererar kunskapen om hjärnan i takt med att metoder för hjärnabildning utvecklas och förfinas, och genom att duktiga forskare ställer relevanta frågor och genomför väldesignade försök. Vi börjar bli allt bättre på att matcha olika delar av hjärnan med de arbetsuppgifter den utför, och vi börjar därmed begripa hur hjärnan sköter, eller missköter sin tjänst. Vi börjar förstå hur känsligt våra hjärnor läser av vår miljö och hur de ständigt formas av sina upplevelser. Åsa Nilssonne är en av dem som introducerade mindfulness i Sverige. I den här nya utökade utgåvan beskriver hon arbetsplatsen hjärnan och visar hur modern neuropsykologi kan möta och fördjupa den kunskap som finns inom mindfulnessstraditionen.