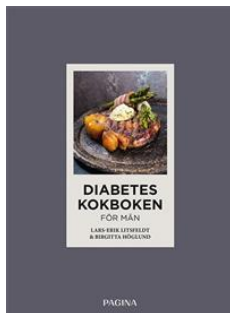


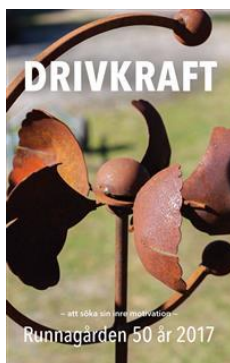
## NYA böcker i HandiCampens bibliotek - januari 2018



### Diabeteskokboken för män

av Lars-Erik Litsfeldt, Birgitta Höglund

Alltför länge har distingerade gentlemän med och utan diabetes typ 2 lidit brist på en kokbok värd namnet. Men nu är den här, helt fri från tallriksmodellen och fräscha sallader. Det är nämligen inte fett som är farligt det är socker och andra snabba kolhydrater vi ska undvika. Här får du hand- fasta tips på hur du sänker ditt blodsocker och samtidigt äter gott.



### Drivkraft - Att söka sin inre motivation

av Lars Ulfvensjö

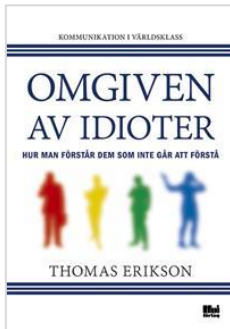
Vår drivkraft. Vår lust att göra, för sakens egen skull. Vår lust att få veta. Att få uppleva. Vår inre motivation. Var kommer den ifrån? Vad beror den på? Ibland upptäcker vi som vuxna att ny? kenheten, upptäcker-glädjen och vår vilja att gå och sträva dit hjärtat leder oss inte ? nns med oss längre; en förmåga så självklar och enkel när vi har tillgång till den och så gåtfull och svår att hitta när vi förlorat den. Hur får vi drivkraften och motivationen tillbaka? Drivkraft är skriven under år 2017, det år under vilket Runnagården i **Örebro? rar** 50 år som behandlingshem. Men Drivkraft är inte i första hand en bok som blickar tillbaka. Tankeövningarna, samtalsteman och intervjuerna i denna bok fokuserar snarare på ett nu och framåt och på människorna som var närvarande och som delade tankarna, orden och erfarenheterna med varandra vid det mänskliga mötet ifråga (klienter, personal, handledare, terapeuter, politiker, utbildare, forskare). En bok att diskutera och reflektera över. En bok att hitta idéer i. Idéer kring vad det handlar om att kugga i för att hitta sin drivkraft och att bli en hel människa!



### Oro: att leva med tillvarons ovisshet

av Anna Kåver

Oron är mänsklig, begriplig och till och med konstruktiv ibland. Men den kan också försvåra dina möjligheter att leva fullt ut. För en del är varningslampan alltid tänd och livet blir en utmattande kamp mot hotande problem och faror. Anna Kåver ger dig här kunskap om oro ur tre olika perspektiv: det existentiella, det psykologiska och det biologiska. Hon bjuder in till självreflektion och delar med sig av hjälpsamma förhållningssätt till vår sårbarhet och livets inbyggda ovisshet. Hon vill också ge dig mod att våga tänja lite på dina trygghetsgränser för att öka din självförtroende. Förhoppningen är att du ska få veta lite mer om just din oro, om hur du kan behålla den kloka oron och släppa taget om den giftiga.

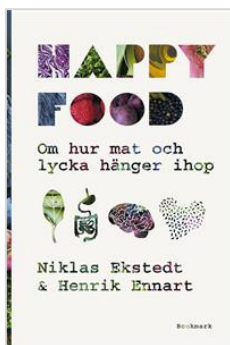


## Omgiven av idioter

av Thomas Erikson

Har du någon gång försökt resonera med din partner och ingenting gick som du tänkt dig? Eller i förvirring lämnat ett möte med känslan att du inte begrep dig på de övriga i rummet? Och värst av allt: vissa verkar aldrig förstå vad du säger – hur tydlig du än är. Visst är det ett mysterium? Välkommen till en rad uppfriskande aha-upplevelser – möjligen även en eller annan åh nej-upplevelse - och med lite flyt är det inte du som är idioten. Efter att ha läst den här boken

kommer du att förstå vad din omgivning egentligen vill säga dig. Jag garanterar att du radikalt kommer att minska mängden idioter i din omgivning, hälsar Thomas Erikson.



## Happy food: om hur mat och lycka hänger ihop

av Niklas Ekstedt, Henrik Ennart

Epidemin av psykisk ohälsa är en folksjukdom som hänger tätt samman med västerländsk matlagning. I Happy Food ser vi hur det mentala välmåendet går att påverka hemma i köket.

I denna bok guidas läsaren pedagogiskt och underhållande genom den allra senaste medicinska forskningen. Där andra böcker slutar i tarmen, börjar Niklas Ekstedts och Henrik Ennarts revolutionerande exposé just där, eftersom där finns fler nervceller än någon annanstans utanför hjärnan.

Happy Food är en kompanjon i vardagen även utanför köket med handfasta och inspirerande råd. Ennart och Ekstedt navigerar elegant mellan allt från må bra-shoten att starta dagen med den perfekta antiinflammatoriska burgaren till super-rödbetsjuicen som även fungerar som viagra.



## Att leva nära hjärtat

av Anna Blomquist

Den här en bok till dem som alltför ofta suttit med stela axlar och bankande hjärta sena kvällar, kanske med ett material som ska lämnas in eller med förberedelser för en dragning. De som vaknat fram på småtimmarna och ältat vad de känner att de borde ha gjort och sagt, eller oroat sig för att ha missat. De som reflekterat över vilka de är och kanske inte alltid gillat det de sett. De som någon gång lovat sig själv att aldrig mer kompromissa bort sig själv eller pressa sig så hårt.

Den som vågar ta bokens titel på allvar och försöka leva nära hjärtat utmanar den vedertagna tesen om att vi måste ha ett utstakat mål och anstränga oss för att nå dit vi vill. Men och här invänder du kanske går det att leva utan tuffa mål och dagliga krav i dagens jäktade samhälle? Ja, enligt författaren går det, om man ger sig själv tiden att flytta ner lite av det som processas i hjärnan till hjärtat.



## Bli vän med din stress: ACT - så funkar det

av Petra Kahn Nord

Stress är en naturlig och ofrånkomlig del av livet. Det är när den gör att man mår dåligt, och när den börjar styra ens riktning i livet, som det kan bli ett problem. I Bli vän med din stress visar författaren Petra Kahn Nord hur man med hjälp av terapiformen ACT, Acceptance and Commitment Therapy, kan få ett rikt, lyckligt och hälsosamt liv genom att acceptera negativa känslor som stress, oro och ångest. Det handlar till exempel om mindfulness, att hålla distans till sina tankar, om självbild och acceptans. De olika verktygen förklaras på ett lättillgängligt sätt, och dessutom berättar författaren personligt om hur hon själv förändrat sitt liv med hjälp av ACT. PETRA KAHN NORD leder kurser i ACT och är diplomerad coach. Hon har själv erfarenhet av stress och diagnosen utbrändhet, och i boken berättar hon om den resa hon gjort med hjälp av ACT.



## Innan väggen: en upplyftande bok om utmattning

av Anna Voltaire

Utmattning är ingenting som kommer plötsligt, även om det kan verka så när man står där i tvättstugan helt håglös med en liter mjölk i handen och undrar vad man gör där. Det utvecklar sig långsamt och ger sig till känna genom olika symptom som många väljer att ignorera. Det är så man blir sjuk genom att strunta i kroppens desperata försök att tala om att man måste vila. Till slut brinner man upp. Man går in i väggen.

Läkaren och sexbarnsmamman Anna Voltaire har själv varit där och den här boken har varit hennes sätt att hantera sin sjukdom. Detta är hennes berättelse. Med stöd i vetenskapen, anekdoter och illustrationer av Louise Winblad beskriver hon på ett lättfattligt och humoristiskt sätt hur sjukdomen smyger sig på, vad som händer i kroppen och varningssignaler att vara uppmärksam på. Hon ger handfasta tips på hur man som utmattad kan hantera sin sjukdom, hur man ska bli frisk och viktigast av allt hur man ska undvika att bli sjuk igen.



## Det goda åldrandet

Det goda åldrandet är något av en klassiker med sina 25 kapitel om människan och den åldrande kroppen. Det är ingen sjukdomsbok utan en "friskhetssamling" texter, skrivna av Karolinska sjukhusets främsta överläkare och professorer om alla viktiga medicinska områden. Syftet med boken är att helt enkelt ge en bild av vad som naturligt sker i kroppen allteftersom livet framskrider. Förslitning är naturligt, viss stelhet likaså, håret förändras, själva konstitutionen ändrar karaktär. En glidande förändring sker hela tiden utan att det innebär sjukdom. Den nya upplagan har kompletterats med flera nyskrivna kapitel, t.ex. om kostens betydelse och om vad som sker av mer psykologisk/mental natur.



## Food Pharmacy: kokboken

av Mia Clase, Lina Nertby Aurell

En antiinflammatorisk kokbok framtagen i nära samarbete med tarmfloran

Förra årets succébok Food Pharmacy lärde oss allt om antiinflammatorisk mat, bakterier, hjältar i köket, antioxidanter och vetenskapliga.

Nu kommer kokboken som förenklar din vardag. Här vänder sig Lina och Mia till alla som vill börja jaga näring och äta mat som gör tarmfloran gott och håller inflammationen (och många sjukdomar) borta.

Recepten innehåller mängder med grönsaker, en del nötter och kryddor för smak och antiinflammatorisk boost, tillagade på ett så skonsamt sätt som möjligt för att bevara så mycket näring som möjligt. Rätterna är gluten-, mjölk- och sockerfria och noga provlagade för att smaka riktigt gott.

Här finns måltider för alla tillfällen: snabba vardagsrätter, lyxigare fine dining-rätter och närande smoothies. Vad sägs om recept på den optimala middagssmoothien, idévärldens lasagne och världens godaste brownie?

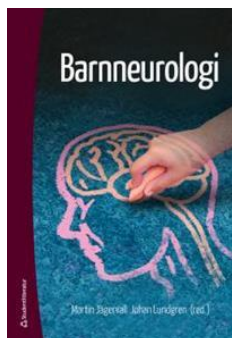
Det här är ingen diet utan hälsosam mat för alla. Och den bygger på exakt de råd alla experter faktiskt är överens om – ät mycket grönsaker och skippa sockret!



## Moa har Psoriasis. Artrit.

av Jessica Stigsdotter Axberg

För 6-9 år. Morgnar är nog det värsta Moa vet. Då har hon legat still så länge att kroppen hunnit stelna. Det tar jättelång tid bara att sätta sig upp. Hon känner sig som hon vore 80 år. Minst. När Moa gör sig i ordning på morgonen gör hon det nästan i slow motion för kroppen hänger inte med. Att få Psoriasisartrit när man är ung är en tuff kamp. Vi följer Moa som har Psoriasisartrit och får läsa om hur hon kämpar för att få både skola och fritid att funka.



## Barnneurologi 92,50 €

Detta är den första heltäckande läroboken i barnneurologi på svenska. Boken, som är skriven av många av landets ledande barnneurologer och andra med barnneurologisk inriktning, omfattar både teoretiska och praktiskt kliniska aspekter. Den omfattar allt från grundläggande undersöknings--teknik och undersökningsmetoder till ingående beskrivningar av olika neurologiska symtom, sjukdomstillstånd och funktionshinder.

Boken behandlar många av de neurologiska symtom och sjukdomar som barn och ungdomar kan drabbas av, liksom olika utvecklingsrelaterade funktionshinder som intellektuell funktionsnedsättning, autism och ADHD. Vanliga tillstånd som huvudvärk, yrsel, epilepsi och sömnstörningar beskrivs ingående, liksom mer ovanliga tillstånd, som ryggmärgsbräck, muskelsjukdomar, stroke, encefalopatier, CNS-infektioner och neurometabola sjukdomar.