



NIMBAL
COMICS

DAVID
SUSKIND

JASON
PIPERBERG

GUNILLA
LÖÖF

LOUISE
KENDRICK

PETER
GRIMHEDEN

NIMBAL SERIER PRESENTERTAR:

DOKTOR MÅBRA:S

UTFORSKNINGAR AV MAGONT

VÄLJ DIN EGEN
VÄG TILL HÄLSA!

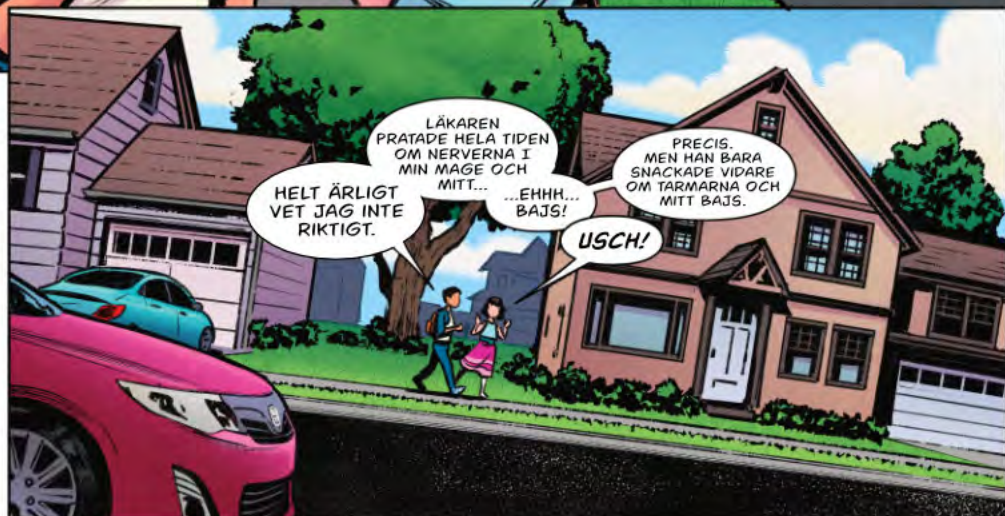




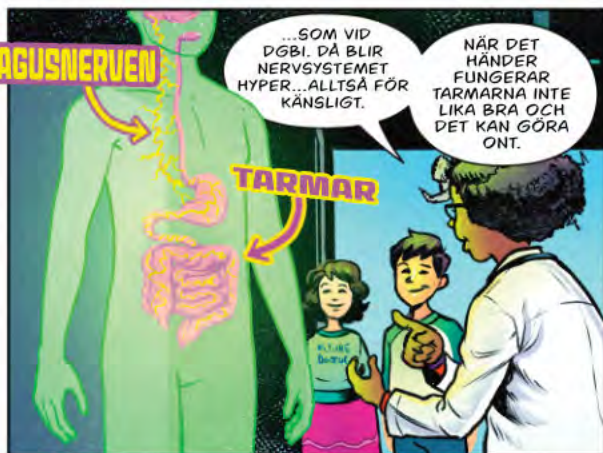
Skapad och skriven av:
DAVID SUSKIND

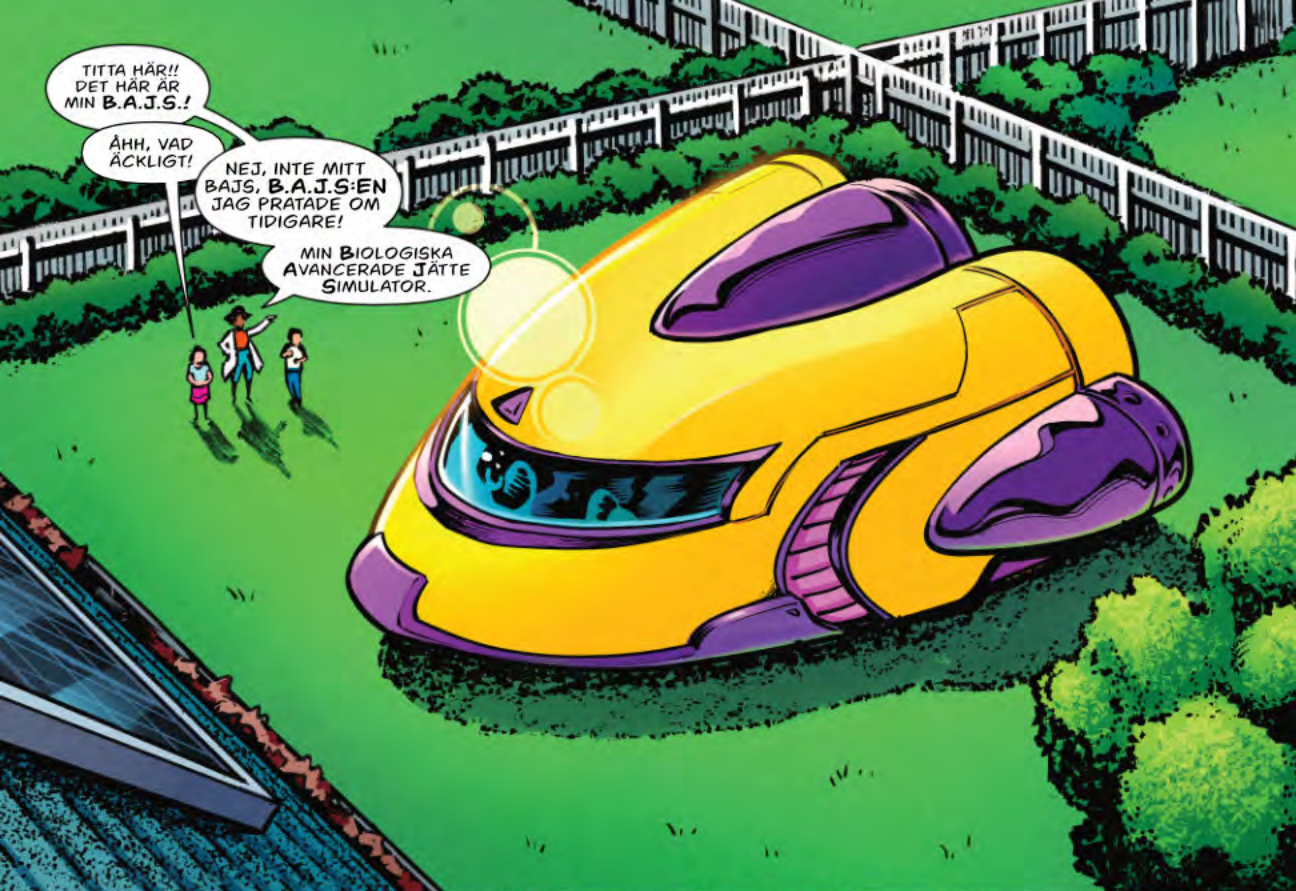
Bild och Text:
JASON PIPERBERG

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









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.

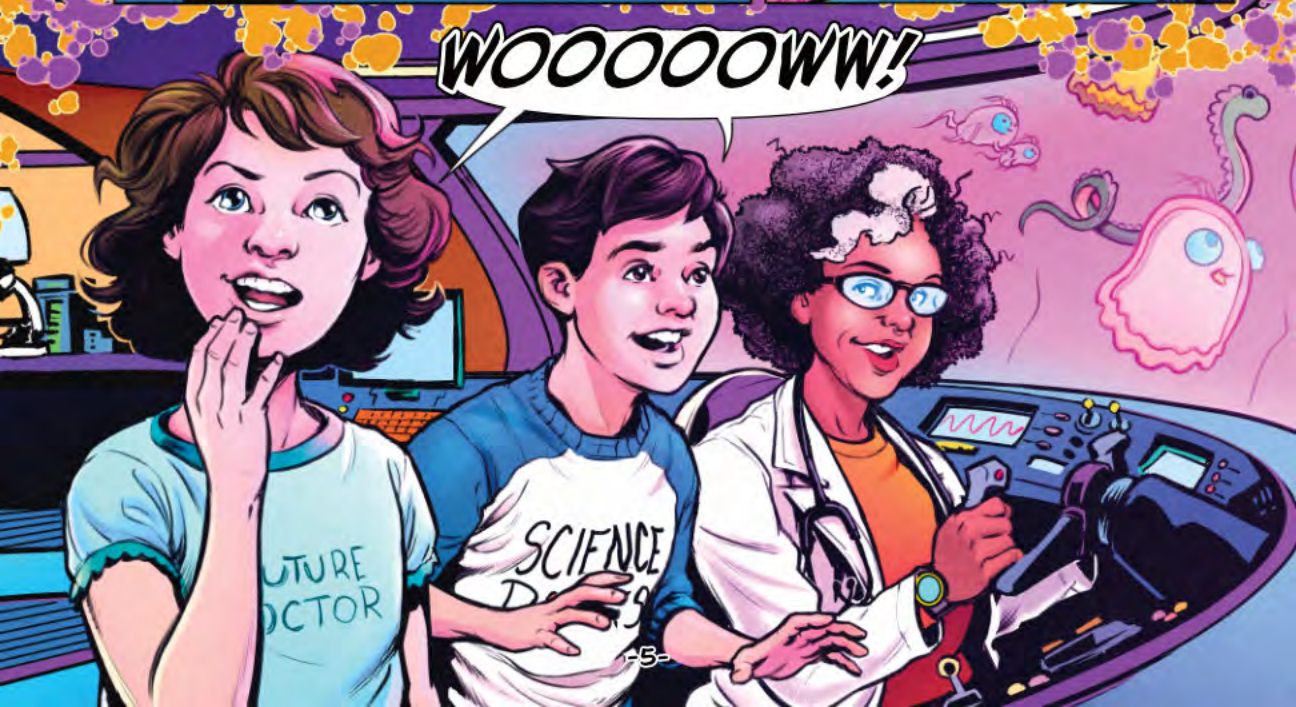
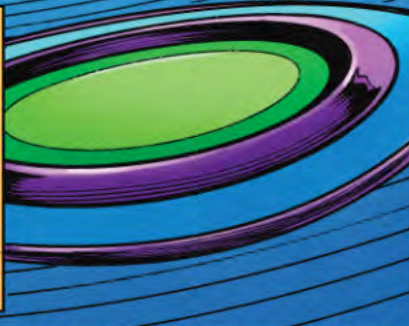
JAG SKA
VISA ER...



...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.



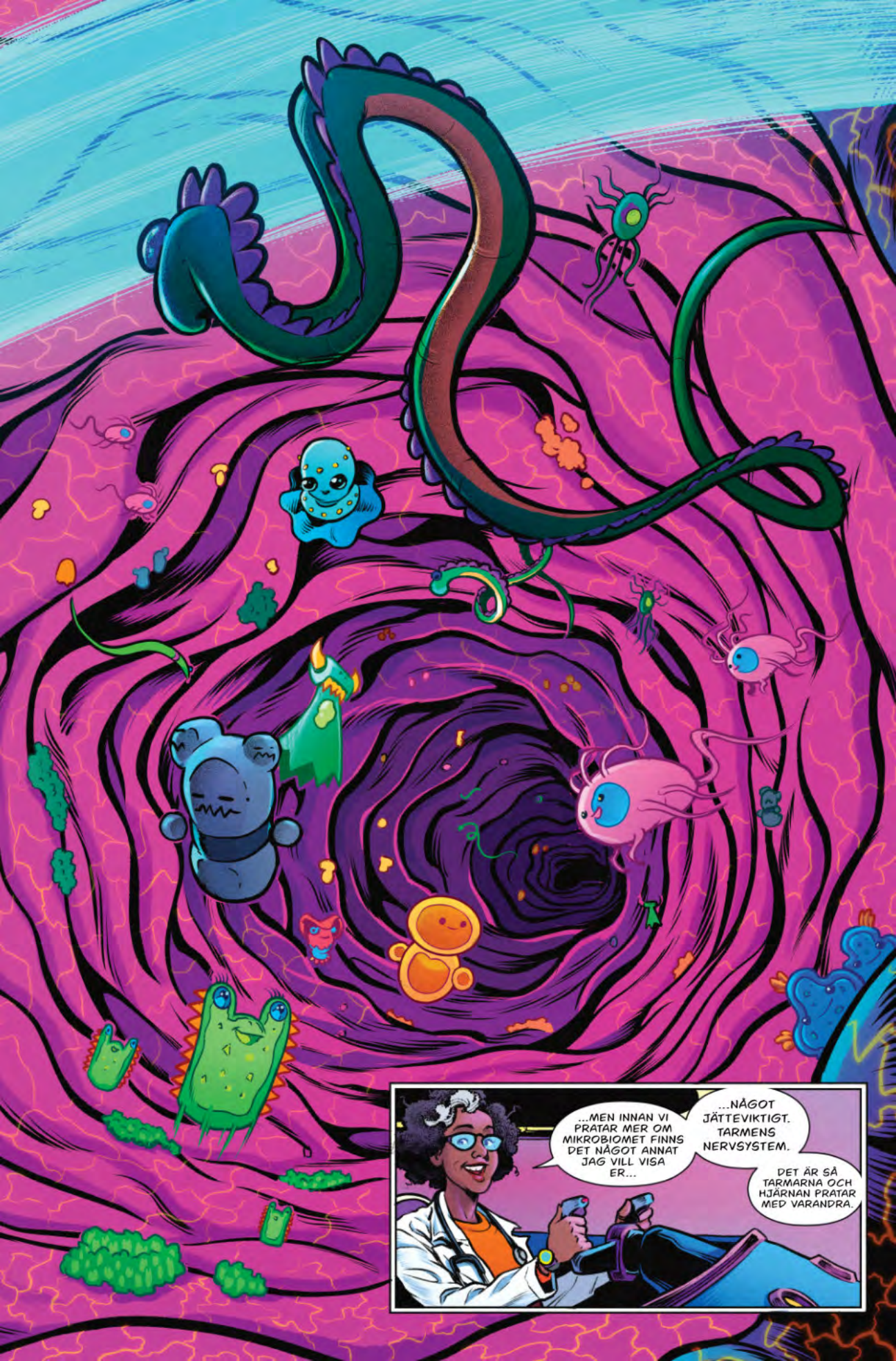


SER NI
ALLA DE DÄR
BAKTERIERNA?

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

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

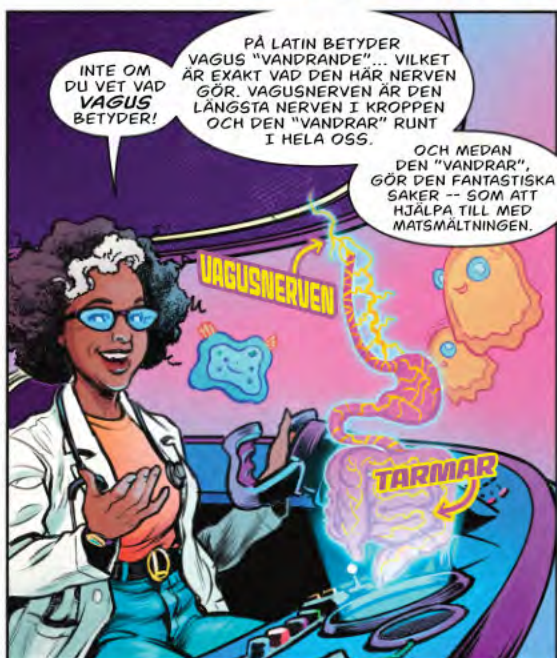
HÅLL I
ER!

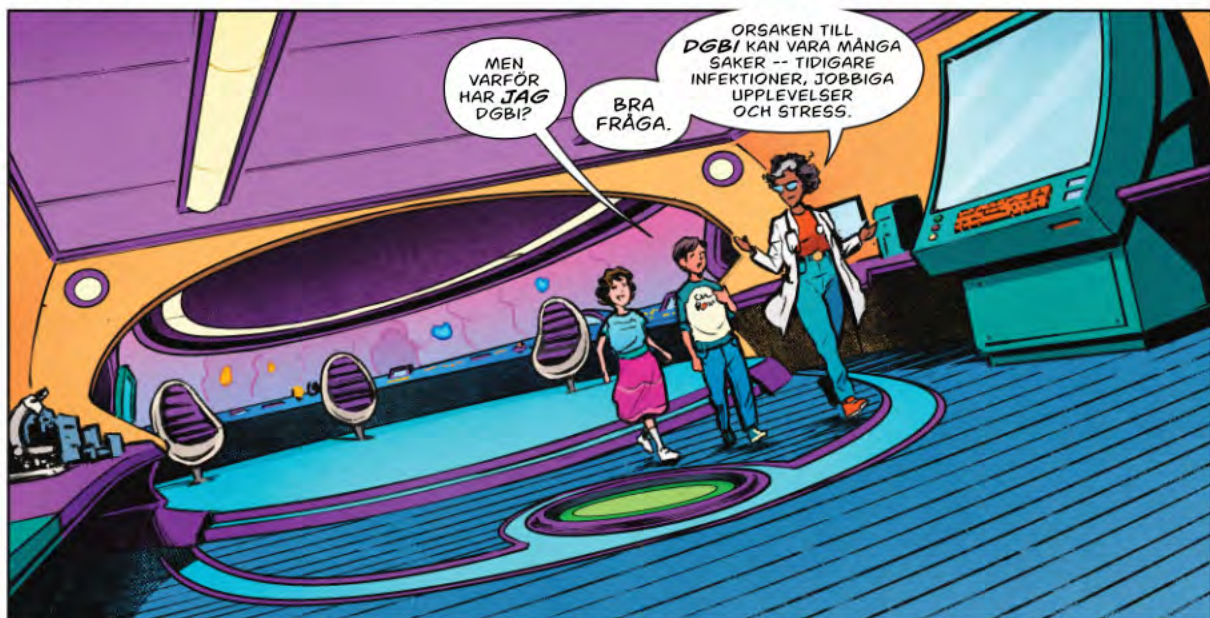
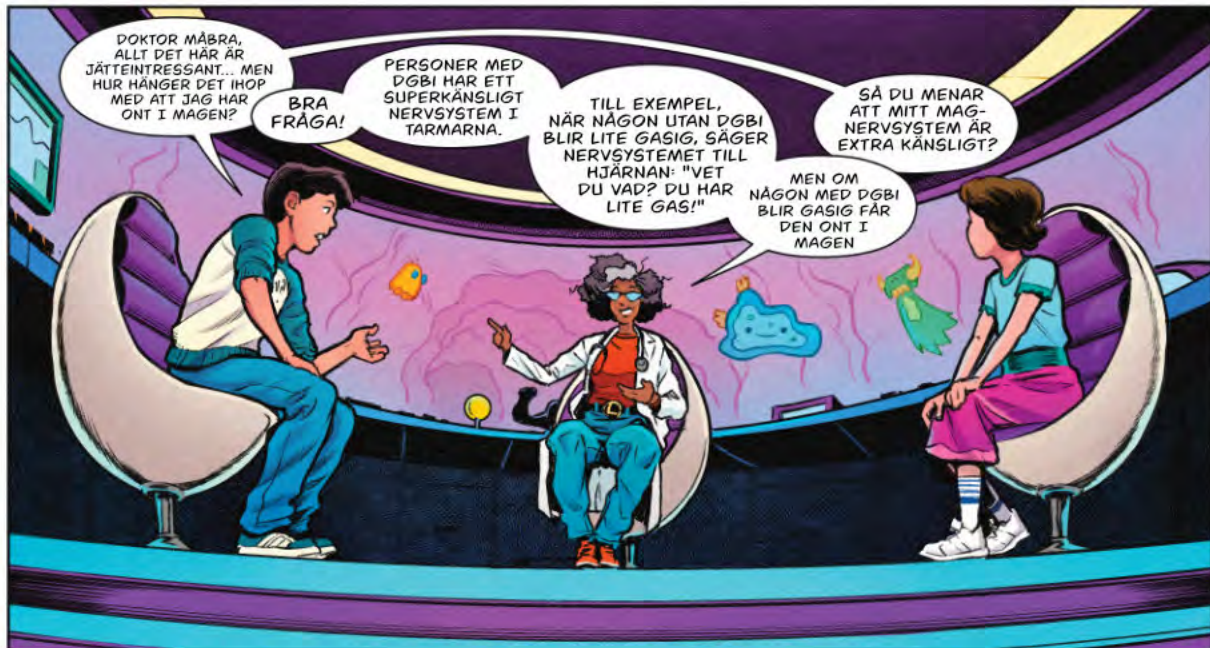


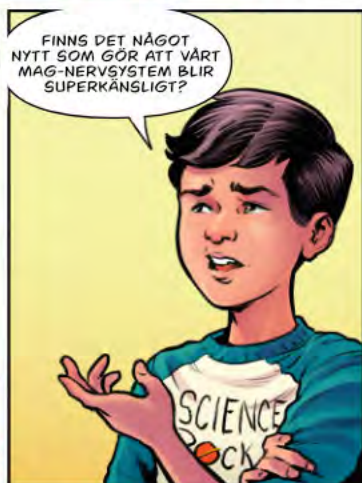
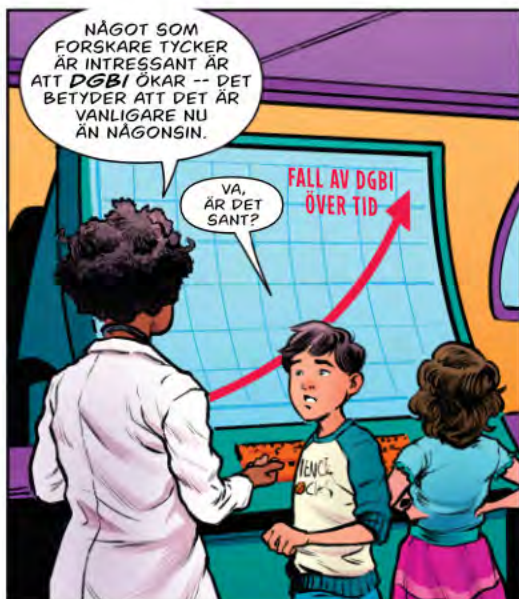
...MEN INNAN VI
PRÄTAR MER OM
MIKROBIOMET FINNS
DET NÅGOT ANNAT
JAG VILL VISA
ER...

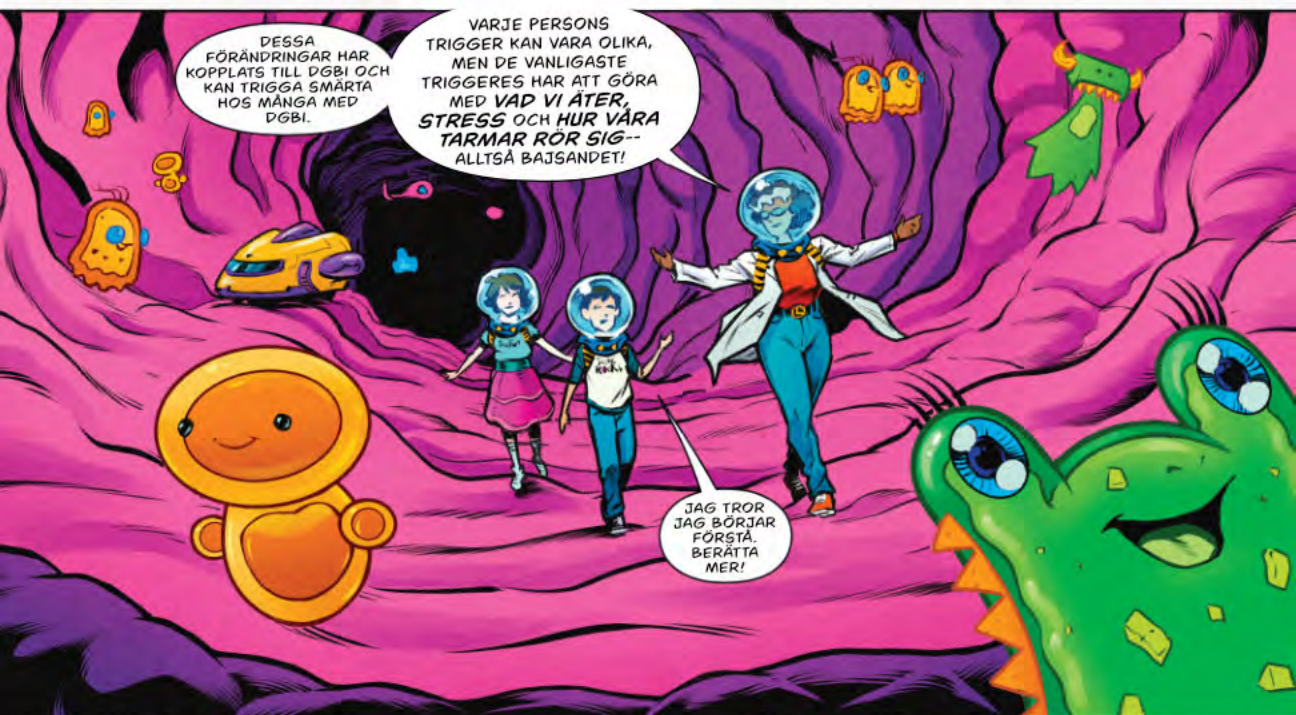
...NÅGOT
JÄTTEVIKTIGT.
TARMENS
NERVSYSTEM.

DET ÄR SÅ
TARMARNA OCH
HJÄRNAN PRÄTAR
MED VARANDRA









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.



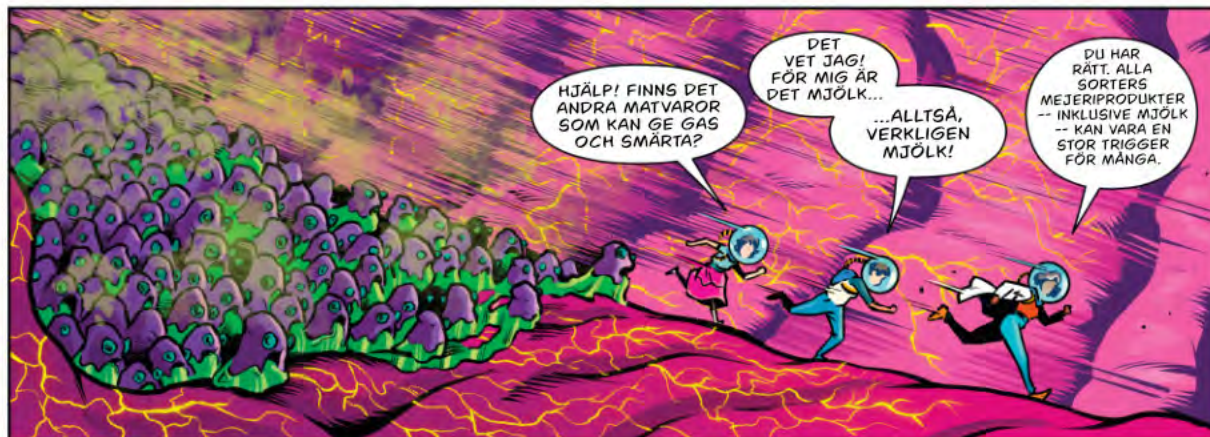
ELLER OM DU ÄR ÄVENTYRLIG OCH VILL VETA HUR STRESS OCH KÄNSLOR PÅVERKAR DGBI, GÅ TILL SIDAN 19.





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





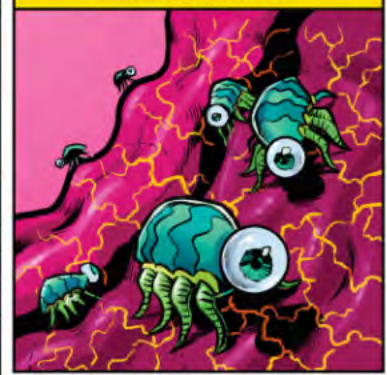


VÄLJ DIN EGEN VÄG...

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.

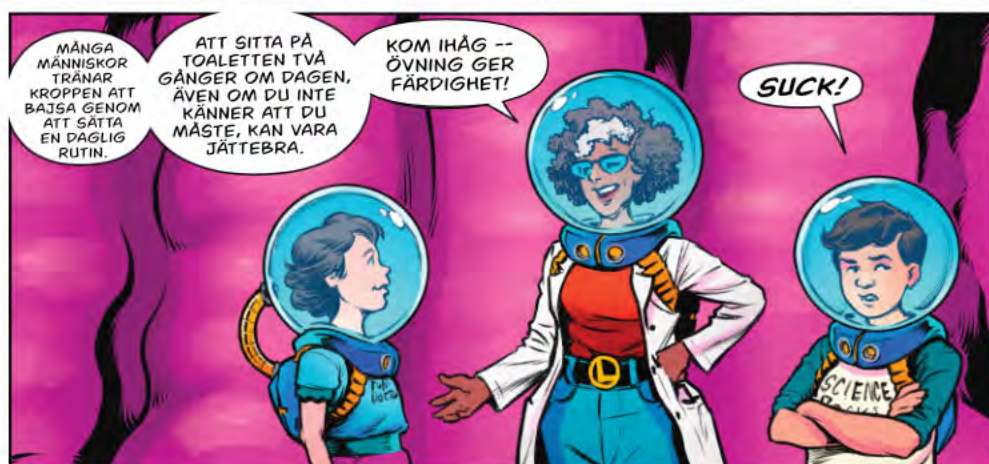
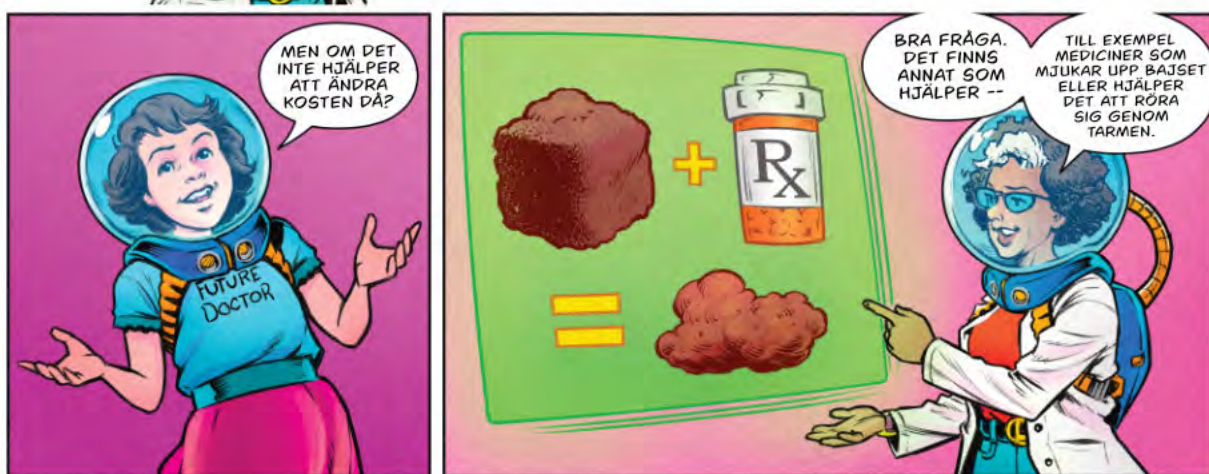
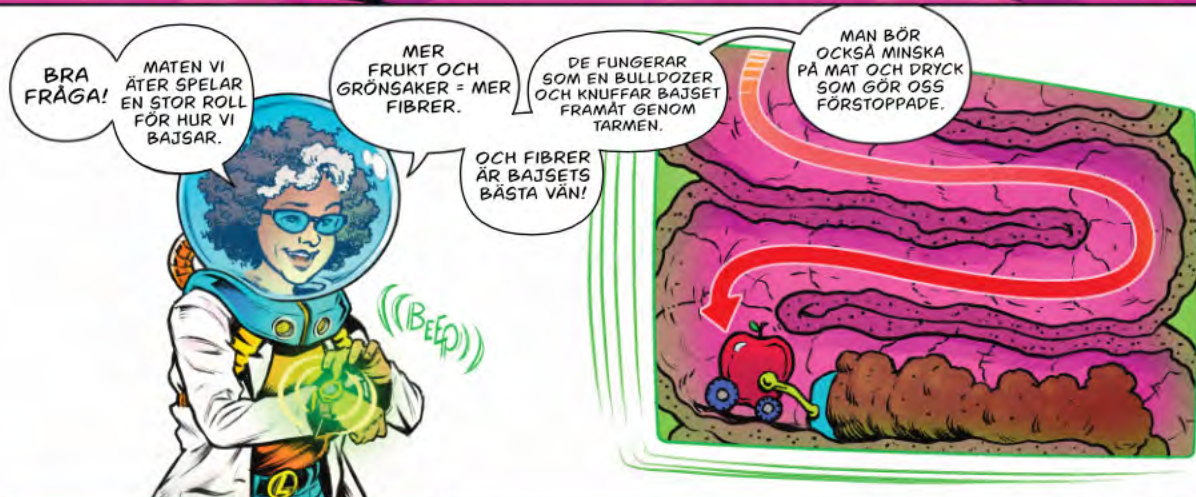


OM DU ÄR REDO ATT LÄMNA DET
HÄR STÄLLET... GÅ TILL SIDAN 24.



BAJSANDE & DGBI







VÄLJ DIN EGEN VÄG...

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

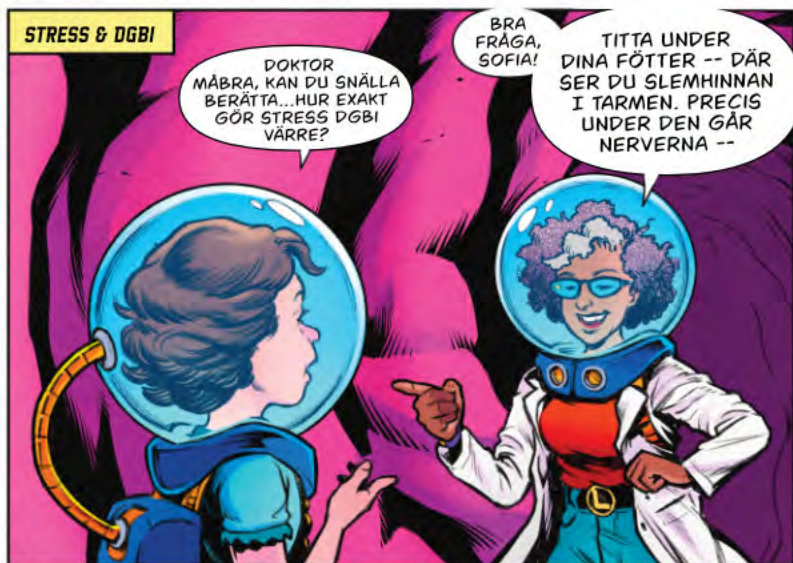


ELLER OM DU VILL VETA HUR
STRESS OCH KÄNSLOR PÅVERKAR
DGBI, GÅ TILL **SIDAN 19.**



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





=BOINK=







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



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

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

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



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



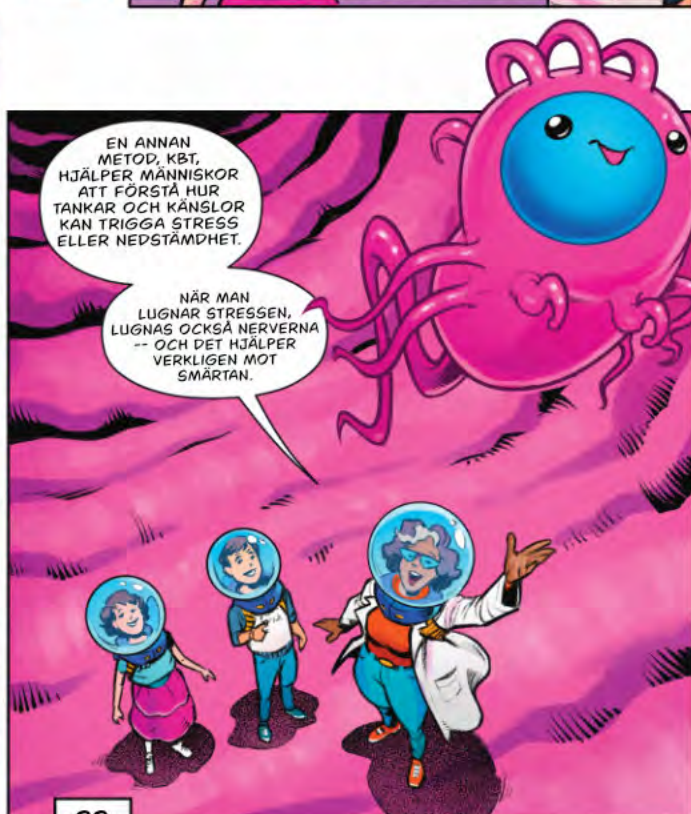
VÄLDIGT
INTERESSANT.
KAN DU
BERÄTTA
MER?



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
SMARTAN.



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... BÄJS OCH DGBI, GÅ DIREKT TILL SIDAN 16.

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

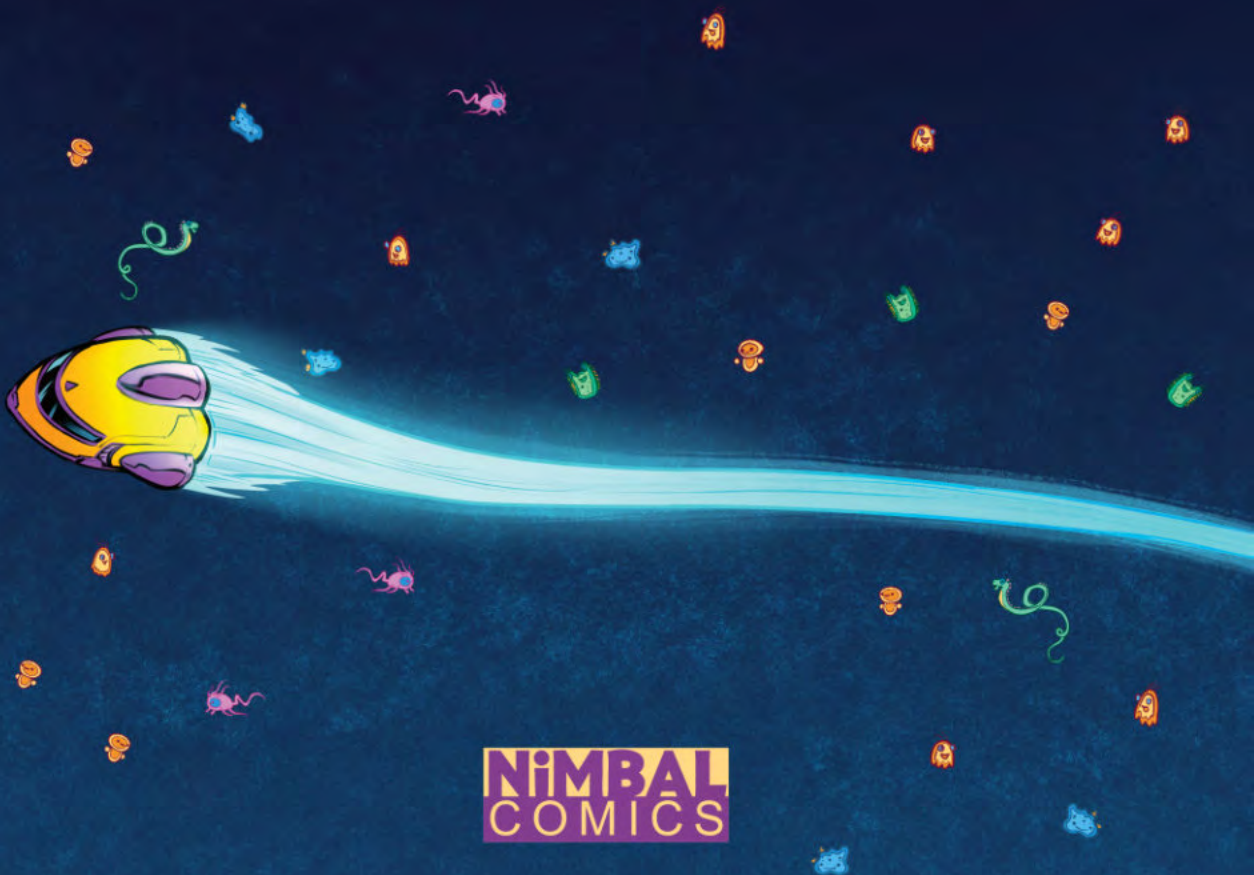




VILL DU VETA MER OM DIN DGBI? PRÄTA MED DIN MAGLÄKARE -- DIN ALLDELES EGNA "MAG-DOKTOR"... DIN ALLDELES EGNA DOKTOR MÅBRA!

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





NIMBAL
COMICS