

A NIMBAL COMICS BEMUTATJA:

LIVEWELL DOKTOR



DAVID
SUSKIND, MD

JASON
PIPERBERG

DR. BOZÓKI
BOGLÁRKA

DR. CSEH
ÁRON

FELFEDEZÉSEK

**A FUNKCIONÁLIS HASI
FÁJDALOM ÉS A BÉL-AGY
TENGYEL VILÁGÁBAN**

**VÁLASZD AZ
EGÉSZSÉGHEZ
VEZETŐ UTAT!**



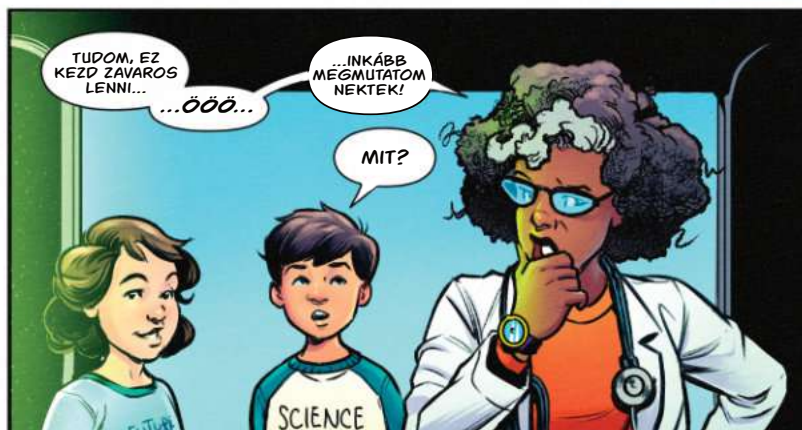
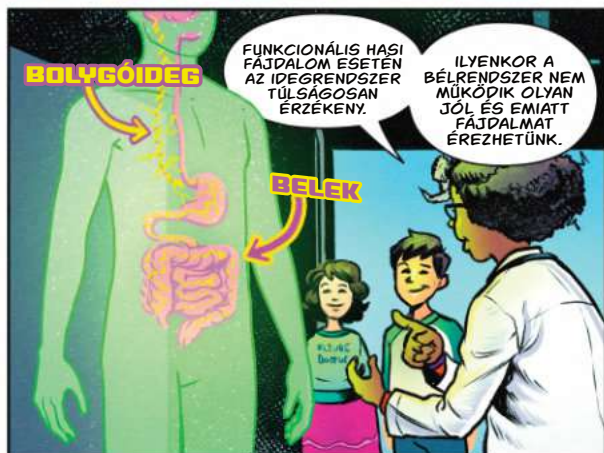


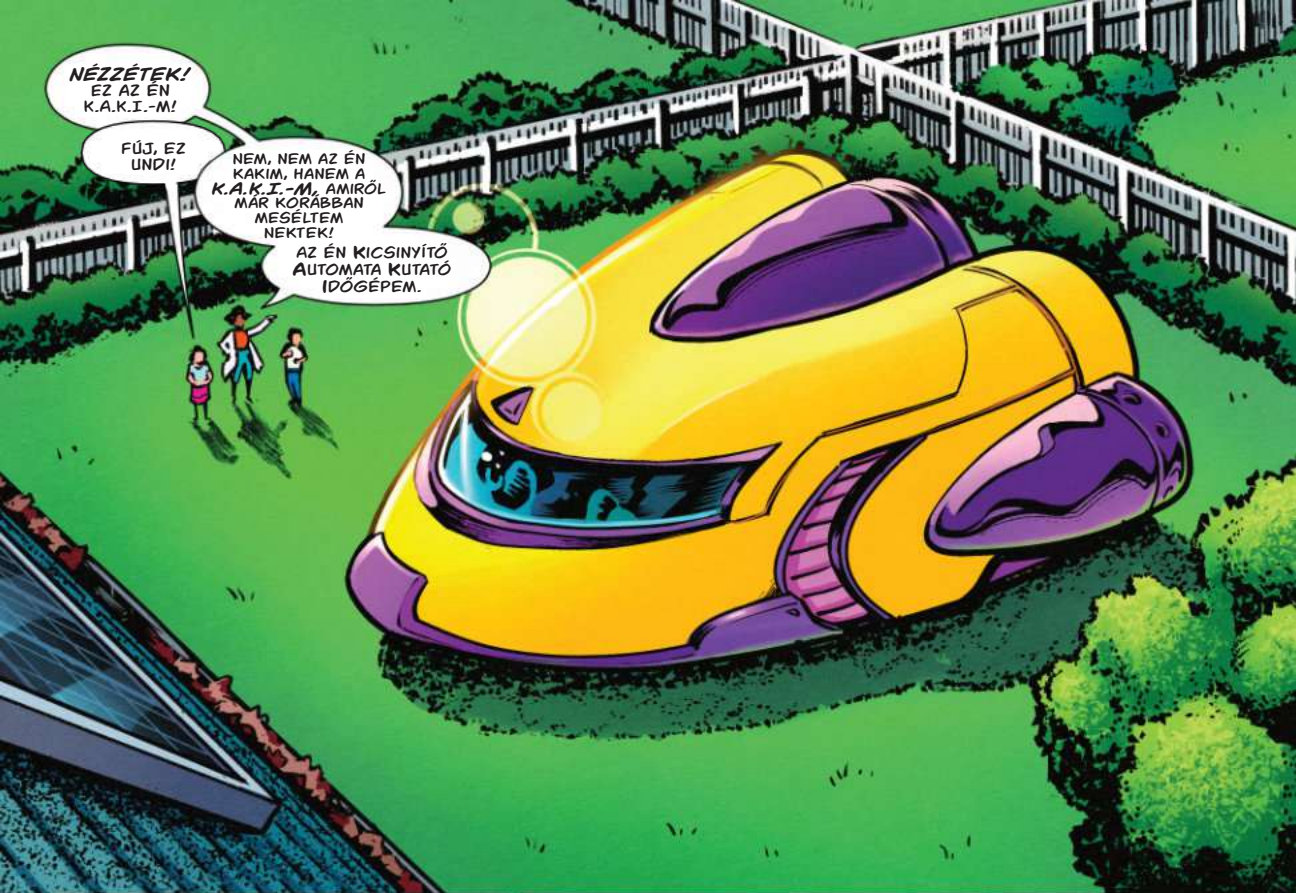
Ötlet és szöveg:
DAVID SUSKIND, MD
Fordította:
DR. BOZÓKI BOGLÁRKA

Grafika:
JASON PIPERBERG
Lektorálta:
DR. CSEH ÁRON









NÉZZÉTEK!
EZ AZ ÉN
K.A.K.I.-M!

FÚJ, EZ
UNDI!

NEM, NEM AZ ÉN
KAKIM, HANEM A
K.A.K.I.-M, AMIRŐL
MÁR KÖRÁBBAN
MESELTÉM
NEKTEK!

AZ ÉN KICSINYÍTÓ
AUTOMATA KUTATÓ
IDŐGÉPEM.



HOGY
MICSODAAA?



EZ AZ ÉN
TUDOMÁNYOS
JÁRMŰEM.

BÁRHOVÁ
ELVISZ MINKET, AHOVÁ
CSAK SZERETNÉNK, AKÁR
A BÉLRENDSZEREDBE IS
...MEGNEZHETJÜK HOGYAN
DOLGOZIK EGYÜTT AZ
IDEGRENSZERED ÉS
A BELEID...

ÉS HOGYAN
SEGÍTHETÜNK
NEKIK.

MENŐ!

ÉS MÉG A
MIKROBIOMODAT
IS LÁTHATJUK!



MIKROBIOM?
LIVEWELL DOKTOR,
ÚJ SZAVAKAT
TALÁL KI?

NEM,
DEHOGY!

AZ EMBER
MIKROBIOMJÁTÓL,
AZAZ BÉLFŁORÁJÁTÓL
IS KIALAKULHAT
FUNKCIONÁLIS HASI
FÁJDALOM.

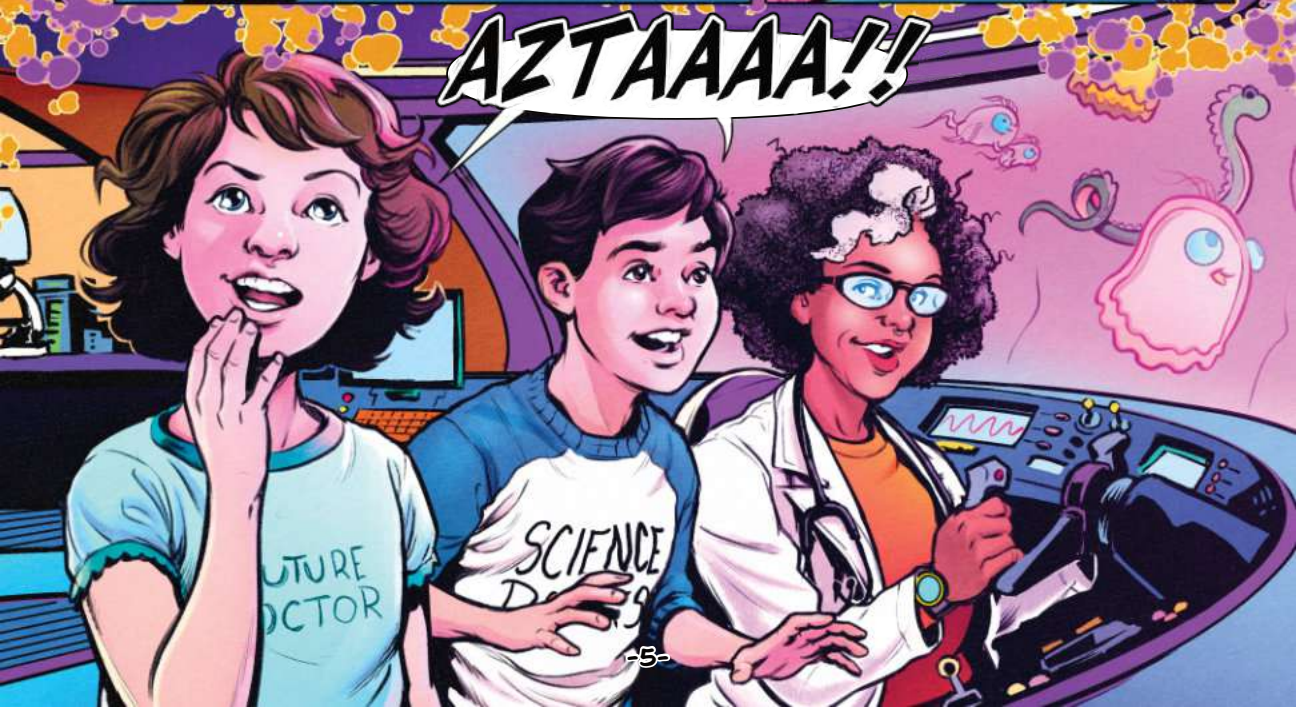
MEG MUTATOM
NEKTEK...



MINDENKI A
K.A.K.I.-BA!

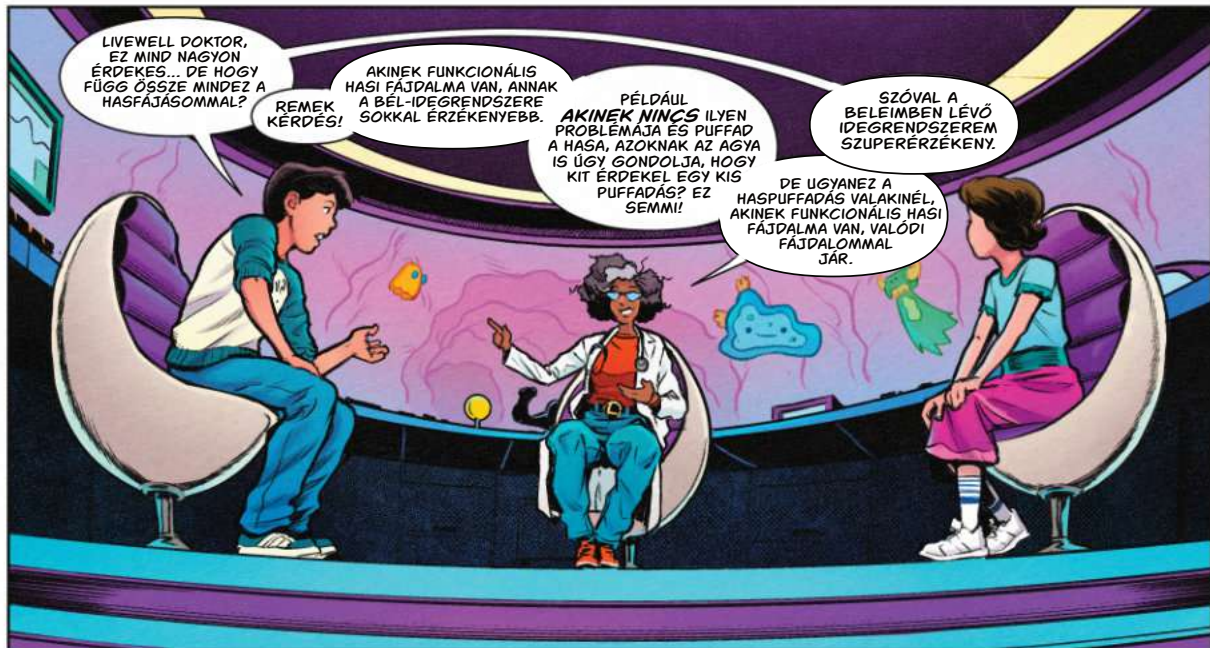
JAJ,
VAJON MIÉRT
IGY NEVEZTE
EL?

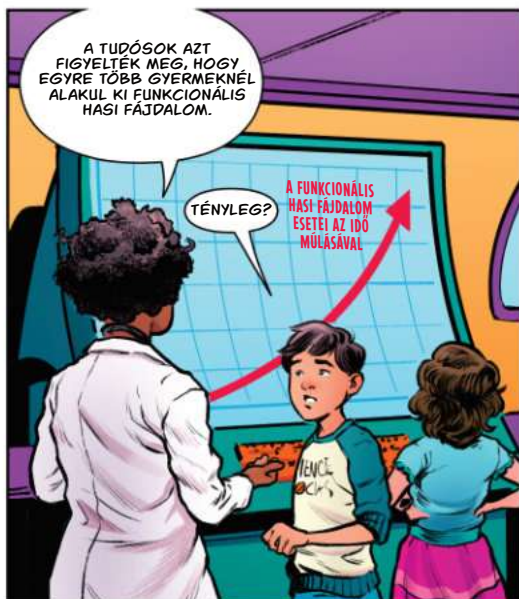
HÁT, REMÉLEM
NEM LESZ BŐDI
ODABENT...

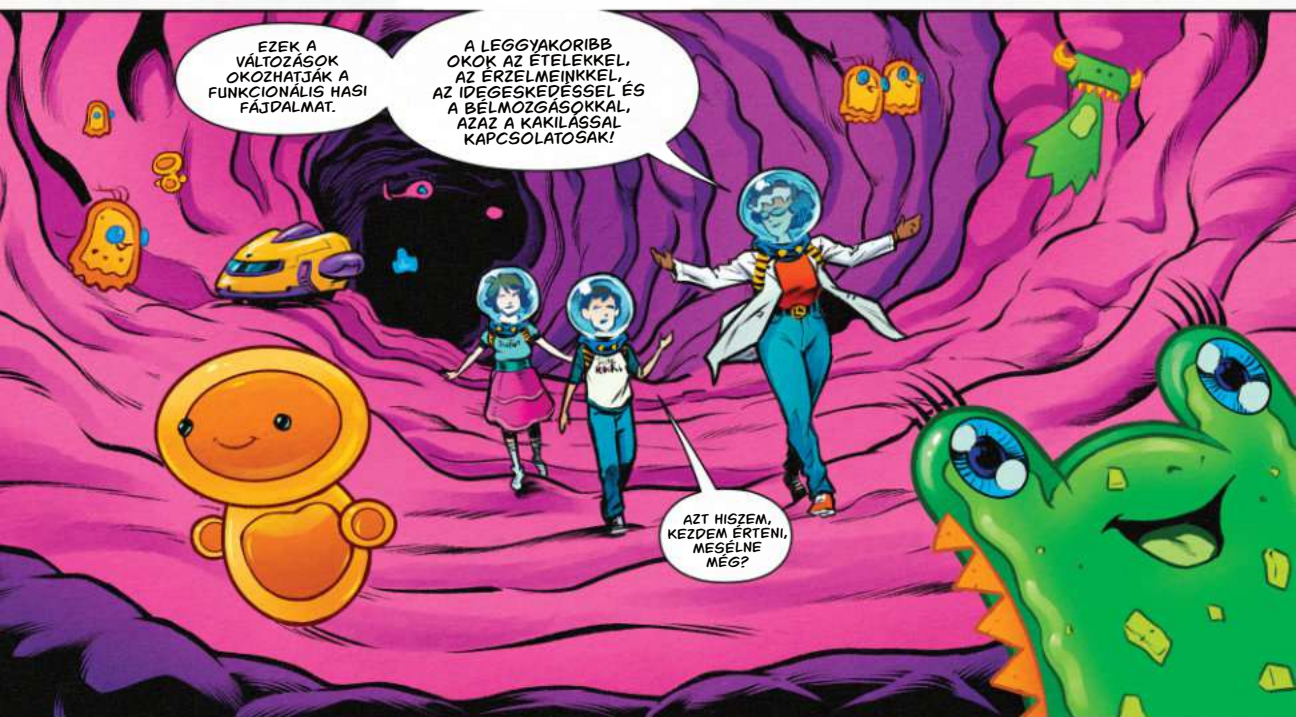












VÁLASSZ A LEHETŐSÉGEK KÖZÜL!

HA TÖBBET SZERETNÉL MEGTUDNI ARRÓL, HOGY MIT ESZEL ÉS AZ HOGYAN HAT A BELFLÓRÁDRA ÉS A FUNKCIONÁLIS HASI FÁJDALOMRA, LAPOZZ A 12. OLDALRA



VAGY HA IGAZÁN KÍVÁNCSI VAGY A... HOGY IS MONDJAM...A KAKILÁS ÉS A FUNKCIONÁLIS HASI FÁJDALOM ÖSSZEFÜGGÉSEIRE, LAPOZZ A 16. OLDALRA



VAGY HA KALANDVÁGYÓ VAGY ÉS ÉRDEKEL, HOGY AZ ÉRZÉSEID HOGYAN BEFOLYÁSOLJAK A FUNKCIONÁLIS HASI FÁJDALMAT, LAPOZZ A 19. OLDALRA



**ÉTKEZÉS, BÉLFLÓRA ÉS A
FUNKCIONÁLIS HASI FÁJDALOM**



*ANTON VAN LEEUWENHOEK HOLLAND TUDÓS LÁTOTT ELŐSZÖR ELO BAKTERIUMOKAT MIKROSKOP ALATT AZ 1670-ES ÉVEKBEN, Ő NEVEZTE EL ŐKET "KIS APRÓSÁGOKNAK, ÁLLATKÁKNAK"







VÁLASSZ A LEHETŐSÉGEK KÖZÜL!

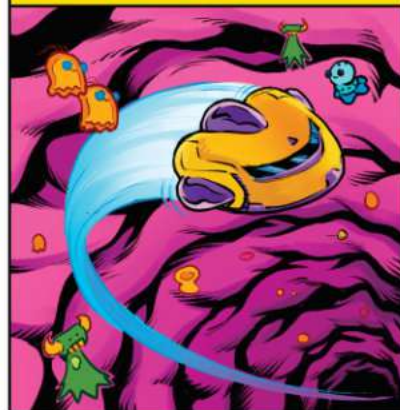
HA TÉNYLEG ÉRDEKEL A...HOGY IS MONDJAM... A KAKILÁS ÉS A FUNKCIONÁLIS HASI FÁJDALOM KÖZÖTTI ÖSSZEFÜGGÉS, LAPOZZ A 16. OLDALRA



VAGY HA KALANDVÁGYÓ VAGY ÉS ÉRDEKEL, HOGY AZ ÉRZÉSEID HOGY BEFOLYÁSOLJÁK A FUNKCIONÁLIS HASI FÁJDALMAT, LAPOZZ A 19. OLDALRA



VAGY HA SZERETNÉL ELTŰNNI INNEN... LAPOZZ A 24. OLDALRA



KAKILÁS ÉS A FUNKCIONÁLIS HASI FAJDALOM



A BÉLRENDSZER ELKÉPESZTŐ!

SOHA NEM TUDHATOD, HOGY MIRE SZÁMÍTHATSZ A KÖVETKEZŐ KANYARBAN!



ÍGY VAN!

LIVEWELL DOKTOR, NEM IGAZÁN ÉRTEM, HOGY A KAKITÓL MIERT FÁJ A HASAM.

ÓÓÓ! TUDOD, EZ AKKOR OKOZHAT PROBLÉMÁT, HA TÚL SOK VAN BELŐLE A HASADBAN!



EZÉRT IS FONTOS, HOGY MINDEN NAP KAKILJUNK ÉS MOZOGJANAK A BELEINK.



HA MINDEN NAP SIKERÜL KAKILNOD, TÖBB SZABAD HELY LESZ A BÉLRENDSZEREDBEN ÉS TESSÉK!

TÖBBET TUDSZ ENNI, AMIVEL TÁPLÁLOD A TESTEDET!

DE EZ HOGYAN OKOZ FAJDALMAT?



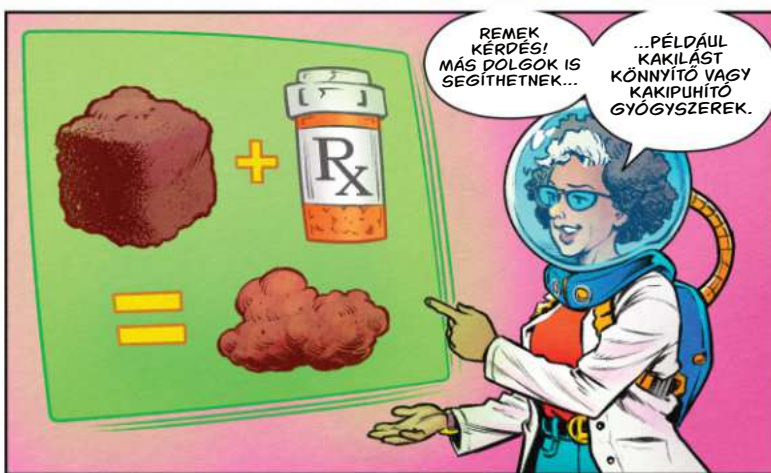
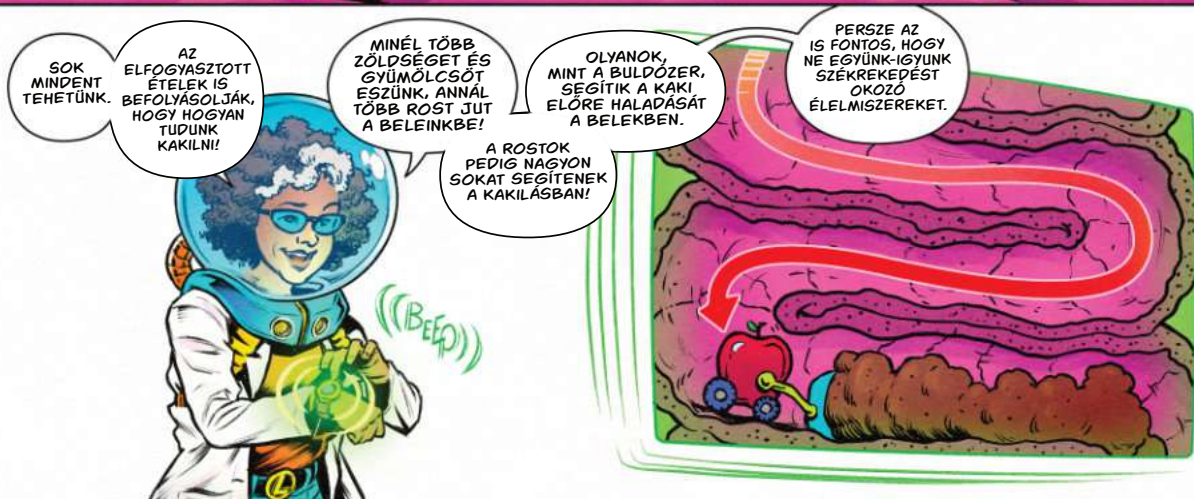
HA NEM TUDSZ KAKILNI, A KAKI EGYRE CSAK HALMOZÓDIK A BELEIDBEN!



ÉS EZ A SOK-SOK FELTORLÓDOTT KAKI FESZITI A BELEIDET.



EZ PEDIG AKTIVÁLJA A BELEK IDEGRENDSZERÉT, AMI GÖRCSÖKET ÉS FAJDALMAT OKOZ.





VÁLASSZ A LEHETŐSÉGEK KÖZÜL!

HA TÖBBET SZERETNÉL MEGTUDNI ARRÓL,
HOGY MIT ESZEL ÉS AZ HOGYAN HAT A
BELFLÓRADRA ÉS A FUNKCIONÁLIS HASI
FÁJDALOMRA, LAPOZZ A 12. OLDALRA



VAGY HA KALANDVÁGYÓ VAGY ÉS
ÉRDEKEL, HOGY AZ ÉRZÉSEID HOGY
BEFOLYÁSOLJÁK A FUNKCIONÁLIS HASI
FÁJDALMAT, LAPOZZ A 19. OLDALRA



VAGY HA SZERETNÉL ELTŰNNI INNEN...
LAPOZZ A 24. OLDALRA



**STRESSZ, ÉRZELMEK
ÉS A FUNKCIONÁLIS
HASI FÁJDALOM**

LIVEWELL DOKTOR,
MEG TUDNÁ MONDANI, HOGY
A STRESSZ HOGY RONTJA
A HELYZETET?

NAGYSZERŰ
KÉRDÉS,
ANNA!

ELŐSZÖR IS
NÉZZ A LÁBAID ALÁ!
A BÉLFAL RÉTEGEIBEN
FUTNAK AZ IDEGEK,
AMIK BEHÁLÓZZAK A
BELRENDSZERT.

ŐK AZT IS
ÉRZIK, HOGY
HOGYAN ÉREZZÜK
MAGUNKAT.

HA SZORONGUNK,
STRESSZESEK VAGY
ROSSZKEDVŰEK, DEPRESSZIÓK
VAGYUNK, A SZERVEZETÜNK AZ
EGÉSZ TESTÜNKBE HÍRVIVÓ
ANYAGOKAT ÉS HORMONOKAT
TERMEL.

EZEK AZ
ANYAGOK BEFOLYÁSOLJÁK,
HOGY A BELEK IDEGRENDSZERE
HOGYAN ÉRZÉKELI, AMI BENNE
TÖRTÉNIK.

TUDOMÁNYOSAN
BIZONYÍTOTTÁK, HOGY
A RÉGÓTA FENNÁLLÓ STRESSZ
MIATT ÉRZÉKENYEBBEK VAGYUNK
A FÁJDALOMRA, AMI ELŐSEGÍT
A SOKÁIG TARTÓ ZSIGERI
FÁJDALMAT.

MICSODÁT?

TESSÉK?

LIVEWELL DOKTOR,
KEZD TELJESEN
ÖSSZEZAVARNI.

EL TUDNÁ
MAGYARÁZNI
ÉRTHETŐBBEN?

PERSZE,
MEGPRÓBÁLOM
MÁSHOGY...

SZÓVAL MÁSKÉPP...
A STRESSZ AKTIVÁLJA
AZ IDEGEINKET ÉS AZOK
MÉG ÉRZÉKENYEBBEK
LESZNEK MINDENRE,
AMI KÖRÜLÖTTÜK
TÖRTÉNIK...

...ÉRZÉKELIK
AZ ÉTELT, AMIT
MEGESZÜNK, A KAKIT A
BELEINKBEN, SŐT MÉG
A FELHALMOZÓDÓ
GÁZOKAT IS!

POKE



HA SOKAT IDEGESKEDÜNK, AZ IDEGEINK TÚLSÁGOSAN AKTÍVAK LESZNEK, AMI ORVOSI NYELVEN HIPERSZENZITIVITÁSHOZ, AZAZ TÚLZOTT ÉRZÉKENYSÉGHEZ VEZET.

HOGYAN?



HMMM...

...HA VALAMIT SOKSZOR CSINÁLSZ, PÉLDÁUL JÁTSZOL VALAMIT VAGY OLVASOL...

JOBB LESZNEK BENNE?

...MI TÖRTÉNIK?



PONTOSAN! UGYANEZ TÖRTÉNIK A BELEINKBEN IS!

MINÉL TÖBB FÁJDALMAT ÉRZÉKEL, IDŐVEL ANNÁL JOBBAN FOG ÉRTENI HOZZÁ.



EZ NEM HANGSZIK JÓL.

IGAZAD VAN. STRESSZ ÉS SZORONGÁS HATÁSÁRA EGYRE ÉRZÉKENYEBBÉK LESZNEK AZ IDEGEINK.

FUNKCIONÁLIS HASI FÁJDALOM ESETÉN EZ EGYRE NAGYOBB FÁJDALMAT FOG JELENTENI.



VÉGÜL A BÉLRENDSZER ANNIVIRA ÉRZÉKENYÉ VÁLHAT, HOGY MEG A NORMÁLIS TEVÉKENYSÉGEK IS, MINT AZ EMÉSZTÉS, A BÉLMOZGÁSOK IS FÁJDALOMMAL FOGNAK JÁRNI.



VÁÓÓÓ!!

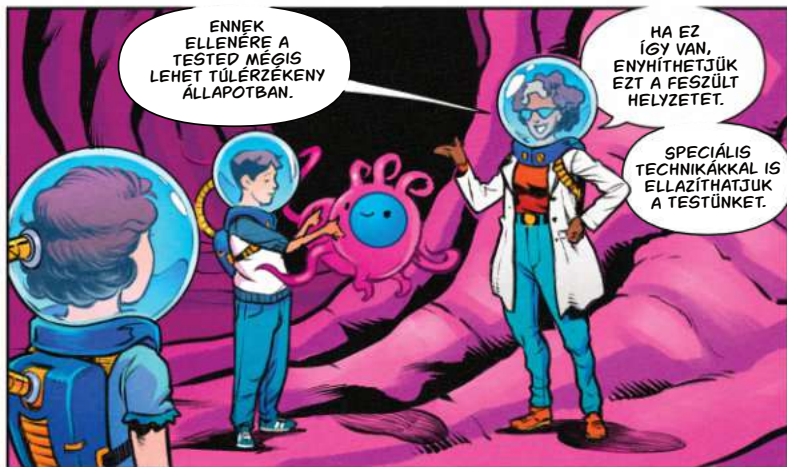
HOGYAN JAVÍTHATNÁK A HELYZETEN?

HOGY LEHETEK KEVÉSBE ÉRZÉKENY?





LIVEWELL DOKTOR, IGAZÁBÓL ÉN NEM IS ÉRZEM MAGAM STRESSZESNEK.



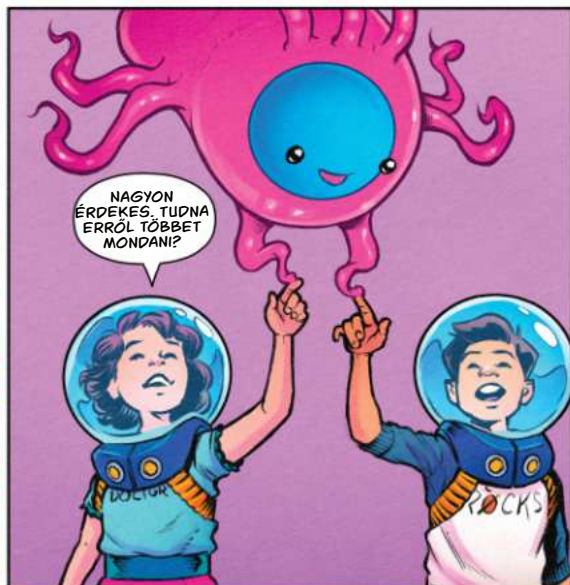
ENNEK ELLENÉRE A TESTED MÉGIS LEHET TULÉRZEKENY ÁLLAPOTBAN.

HA EZ ÍGY VAN, ENYHÍTHETJÜK EZT A FESZÜLT HELYZETET.

SPECIÁLIS TECHNIKÁKKAL IS ELLAZÍTHATJUK A TESTÜNKET.



PÉLDÁUL A KOGNITÍV VISELKEDESTERÁPIA (CBT) ÉS BIOFEEDBACK.



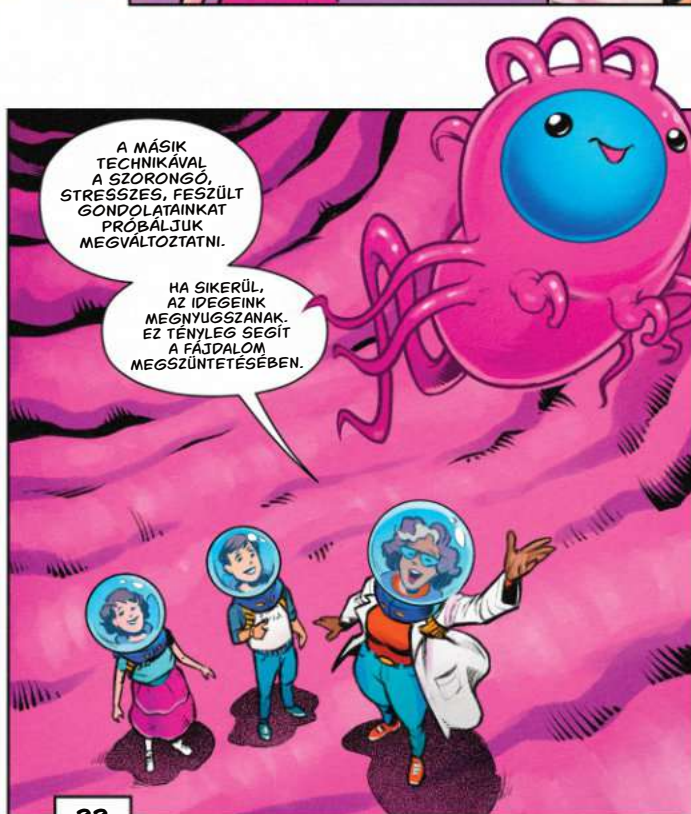
NAGYON ÉRDEKES, TUDNA ERRŐL TÖBBET MONDANI?



TERMÉSZETESEN!

A BIOFEEDBACK MÓDSZERREL MEGTANÍJTJUK A TESTÜNKET ELLAZULNI.

HA SIKERREL JÁRUNK, A TULÉRZEKENYSÉGÜNK IS CSÖKKENNI FOG, EZT A TESTÜNK IS ÉRZNI FOGJA, NYUGODTABBAK LESZÜNK.



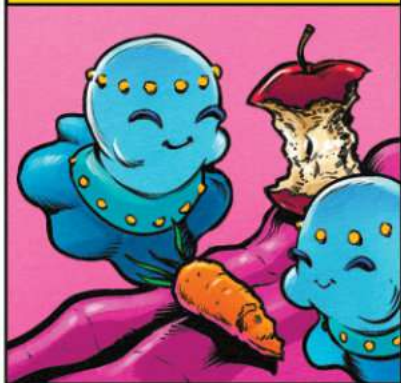
A MÁSIK TECHNIKÁVAL A SZORONGÓ, STRESSZES, FESZÜLT GONDOLATAINKAT PRÓBÁLJUK MEGVÁLTOZTATNI.

HA SIKERÜL, AZ IDEGEINK MEGNYUGSZANAK. EZ TÉNYLEG SEGÍT A FÁJDALOM MEGSZÜNTETÉSÉBEN.



VÁLASSZ A LEHETŐSÉGEK KÖZÜL!

HA TÖBBET SZERETNÉL MEGTUDNI ARRÓL, HOGY MIT ESZEL ÉS AZ HOGYAN HAT A BELFLÓRÁDRA ÉS A FUNKCIONÁLIS HASI FÁJDALOMRA, LAPOZZ A 12. OLDALRA



VAGY HA IGAZÁN KÍVÁNCSI VAGY A... HOGY IS MONDJAM... A KAKILÁS ÉS A FUNKCIONÁLIS HASI FÁJDALOM ÖSSZEFÜGGÉSEIRE, LAPOZZ A 16. OLDALRA



VAGY HA SZERETNÉL ELTŰNNI INNEN... LAPOZZ A 24. OLDALRA



ITT AZ IDEJE LELEPNI INNEN!

KÖSZÖNJÜK
LIVEWELL
DOKTOR.

MOST
MÁR
MINDENT
ÉRTEK!

MOST MÁR
TUDOM, HOGY
MIT KELL
CSINÁLNO!

MIT?

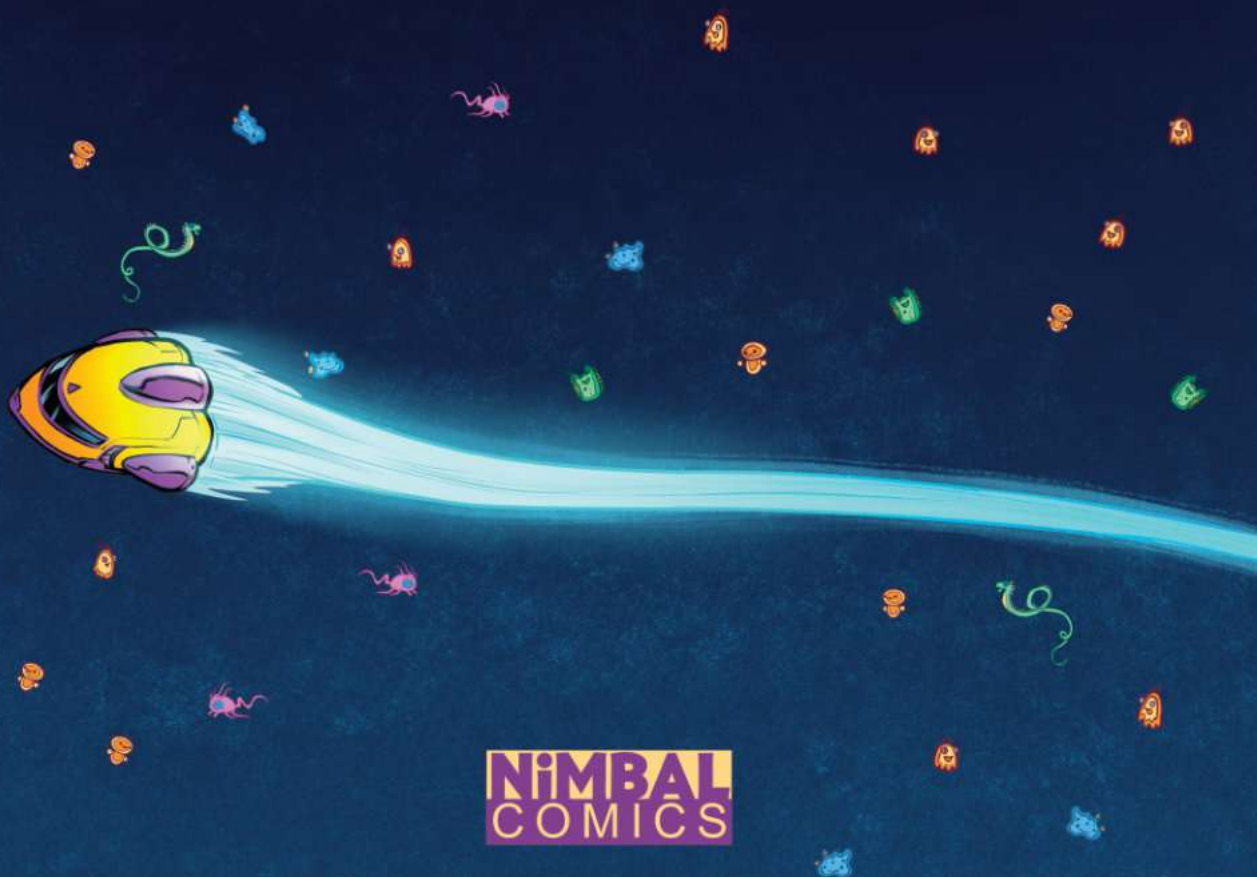
AZ
ORVOSOMMAL
EGYÜTT FOGOK
AZON DOLGOZNI, HOGY
MEGOLDJAM A FUNKCIONÁLIS
HASI FÁJDALMAMAT ÉS
NE IS TÉRJEN
VISSZA!

JUHUUU?

HA TÖBBET SZERETNÉL
TUDNI A FUNKCIONÁLIS HASI
FÁJDALOMRÓL, BESZÉLGESS
GASZTROENTEROLÓGUSODDAL,
BELGYÓGYÁSZODDAL, AZAZ A SAJÁT
LIVEWELL DOKTORODDAL!

Külön köszönet Jason
színesszisztenseinek:
Jenna Ellis & Chris Taylor





NIMBAL
COMICS