

Personlig og forskningsbaseret guide til at mindske udbredte maveproblemer

Rana Eizad: Min dumme mave

I denne bog viser den svenske læge og influencer Rana Eizad, hvordan man med konkrete redskaber og viden kan mindske de mest almindelige maveproblemer – forstoppelse, diarré, smerter og oppustethed – og tage styringen over maven tilbage.

"Mange mennesker kan ikke leve et normalt liv på grund af deres mave, og samtidig er der kun begrænset viden tilgængelig for dem, der gerne vil gøre noget for deres mavesundhed. Det er derfor, jeg har skrevet denne bog – i håb om at kunne vise dig, hvordan du kan komme til bunds i dine problemer." – *Citat fra bogen*

Hvis man lider af oppustethed, smerter eller andre gener i tarme eller mave, er der håb forude, for mange maveproblemer kan faktisk afhjælpes, når man ved, hvor man skal sætte ind. Forskning viser blandt andet, at to kiwifrugter om dagen kan lindre forstoppelse, at probiotika og pebermynteolie kan berolige en urolig tarm, og at simple vejtrækningsøvelser kan mindske oppustethed.

Med afsæt i ny forskning og sin egen erfaring med maveproblemer viser den svenske læge Rana Eizad – kendt som Magdoktorn på Instagram – hvordan simple greb i kost, rutiner og livsstil kan gøre en mærkbar forskel og få ro i maven og mere overskud i hverdagen.

Rana Eizad (f. 1986) er læge på St. Görans sygehus i Stockholm med speciale i fordøjelsessygdomme. Hun driver den populære Instagramprofil Magdoktorn med ca. 79.000 følgere og formidler forskningsbaseret viden om maveproblemer. *Min dumme mave* er hendes første bog på dansk.

Rana Eizad

Min dumme mave

Oversat af Nils Erik Sjöberg

Med forord af Alice Apel Hartvig og Majbritt L. Engell

176 sider

Forlagets pris: 249,95 kr.

Udk. 3. marts 2026