

Spis treści

Przedmowa <i>dr Ewa Szumacher</i>	10
Wstęp <i>Jean LaMantia</i>	12
Wprowadzenie <i>Ann DiMenna</i>	14

CZĘŚĆ I

ZROZUMIEĆ OBRZĘK LIMFATYCZNY

Rozdział 1. Układ limfatyczny i obrzęk limfatyczny.	20
Rozdział 2. Zmniejszenie ryzyka obrzęku limfatycznego.	40

CZĘŚĆ II

DBANIE O SIEBIE PRZY OBRZĘKU LIMFATYCZNYM

Rozdział 3. Pielęgnacja skóry.	52
Rozdział 4. Manualny drenaż limfatyczny.	63
Rozdział 5. Wielowarstwowe bandażowanie uciskowe.	78
Rozdział 6. Odzież kompresyjna.	99
Rozdział 7. Pneumatyczne pompki kompresyjne.	116
Rozdział 8. Ćwiczenia fizyczne a obrzęk limfatyczny.	122
Rozdział 9. Taping przy obrzęku limfatycznym.	146

CZĘŚĆ III

DIETA A OBRZĘK LIMFATYCZNY

Rozdział 10. Masa ciała a obrzęk limfatyczny.	162
Rozdział 11. Układ limfatyczny a trawienie tłuszczów z pożywienia.	182
Rozdział 12. Ograniczanie chronicznego stanu zapalnego.	199
Rozdział 13. Płyny, białko i sód.	210
Rozdział 14. Suplementy.	221
Rozdział 15. Planowanie posiłków.	227

CZĘŚĆ IV

PRZEPISY DLA OSÓB DOTKNIĘTYCH

OBRZĘKIEM LIMFATYCZNYM

O analizie składników odżywczych	238
Przystawki, sałatki i sosy.	240
Zupy i chili.	260
Dania główne i przystawki.	277
Sosy, dipy i napoje.	296

DODATKI

Dodatek 1. pH produktów do pielęgnacji skóry.	308
Dodatek 2. Tabela BMI.	312
Dodatek 3. Opis suplementów, przesłanki i dowody.	313
Słowniczek.	323
Zasoby.	328
Bibliografia.	331
Życie z obrzękiem limfatycznym: Osobiste historie.	347
Przed i po leczeniu.	350
Podziękowania.	352
Współautorzy.	356
Ilustracje.	357