

Jean LaMantia | Ann DiMenna

OBRZEK LIMFATYCZNY naturalne leczenie

Jak samodzielnie
wyliminować zastoje limfy
dzięki prostym ćwiczeniom
i diecie o niskiej zawartości
sodu i tłuszczu



OBRZEK
LIMFATYCZNY
naturalne leczenie

Jean LaMantia | Ann DiMenna

OBRZEK LIMFATYCZNY

naturalne leczenie

Jak samodzielnie
wyeliminować zastoje limfy
dzięki prostym ćwiczeniom
i diecie o niskiej zawartości
sodu i tłuszczu

Z przedmową dr Ewy Szumacher



REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Anna Bergiel

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-522-3

Tytuł oryginału: *The Complete Lymphedema Management and Nutrition Guide: Empowering Strategies, Supporting Recipes and Therapeutic Exercises*

Tekst dotyczący zdrowia © 2019 Jean LaMantia i Ann DiMenna
Przepisy © 2019 Robert Rose Inc. (zobacz str. 356)

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Książkę tę dedykujemy
osobom zmagającym się z obrzękiem limfatycznym.

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



Przedmowa

Obrzęk limfatyczny jest wynikiem nieprawidłowego gromadzenia się płynu limfatycznego w skórze. Może to być spowodowane oparzeniami, urazami, zabiegami chirurgicznymi, radioterapią, otyłością lub problemami z krążeniem. Pacjenci z nowotworami, po leczeniu operacyjnym i radioterapii, są narażeni na wysokie ryzyko wystąpienia obrzęku limfatycznego.

Książka Ann DiMenny i Jean LaMantii to obszerny przewodnik, który pomaga pacjentom i pracownikom służby zdrowia lepiej zrozumieć obrzęk limfatyczny. Autorki przedstawiają w nim diagnostyczne i terapeutyczne metody kontrolowania obrzęku limfatycznego i zapobiegania jego powikłaniom. Jest to jedna z nielicznych książek, w której zawarto całą aktualną wiedzę na temat obrzęku limfatycznego i jego patogenezy, badań, oceny stopnia zaawansowania i leczenia. Co najważniejsze, informacje te są przekazywane z myślą o pacjencie; jasny, przystępny styl auterek umożliwi chorym i członkom ich rodzin zrozumienie terminologii medycznej i uczestniczenie w procesie podejmowania decyzji wraz z terapeutami i lekarzami.

Ann DiMenna jest certyfikowaną terapeutką obrzęków limfatycznych, znaną ze swojego doświadczenia w tym zakresie. Od wielu lat leczy pacjentów z tym schorzeniem z bardzo dobrymi wynikami. Jean LaMantia jest wykwalifikowaną dietetyczką. Przez wiele lat zajmowała się osobami chorymi na raka, a teraz pomaga również wszystkim ludziom dotkniętym obrzękiem limfatycznym – ustala dla nich wytyczne żywieniowe, które wspierają tradycyjne metody leczenia obrzęku limfatycznego.

Autorki opracowały wspólnie dobrze skonstruowany i łatwy do zrozumienia tekst. Książka jest ilustrowana wieloma instruktażowymi grafikami, wykresami, diagramami i fotografiami, które pomagają pacjentom zrozumieć różne metody terapeutyczne (takie jak bandażowanie, taping, ćwiczenia, pończochy i rękawy uciskowe) oraz zalecenia żywieniowe. Te zdjęcia i obrazy pomogą czytelnikowi zrozumieć i zapamiętać ważne strategie zalecane przez Ann i Jean.

W pierwszej części książki omówiono patofizjologię i przyczyny obrzęku limfatycznego, a także czynniki ryzyka i sposoby

Jest to jedna z nielicznych książek, w której zawarto całą aktualną wiedzę na temat obrzęku limfatycznego i jego patogenezy, badań, oceny stopnia zaawansowania i leczenia.

na jego ograniczenie. Dzięki przedstawionym informacjom czytelnicy nauczą się, jak mierzyć chore kończyny i systematycznie sporządzać wykresy danych, aby śledzić przebieg choroby.

W drugiej części książki autorki przedstawiają procedury terapeutyczne stosowane w leczeniu obrzęku limfatycznego, takie jak manualny drenaż limfatyczny, bandażowanie, pompowanie, taping i ćwiczenia, oraz opisują, jak prawidłowo i skutecznie korzystać z tych narzędzi. Informacje są poparte zdjęciami i przykładami z praktyki Ann.

Trzecia część książki, napisana przez Jean LaMantę, stanowi omówienie roli żywienia i suplementów w leczeniu i profilaktyce obrzęku limfatycznego. Jean przedstawia zalecenia dietetyczne dotyczące płynów, białka, sodu, żywności przeciwzapalnej, tłuszczów i olejów, masy ciała i suplementów diety, a także wskazuje, w jaki sposób odżywianie uzupełnia tradycyjne terapie opisane przez Ann.

W czwartej części książki czytelnicy znajdą plany posiłków i przepisy zawierające zalecenia żywieniowe dla osób cierpiących na obrzęk limfatyczny. Autorki wielokrotnie posługują się odniesieniami do literatury medycznej i dostarczają niezbędnych dla czytelnika informacji opartych na dowodach naukowych. Ponadto autorki udostępniają wiele źródeł i godnych zaufania stron internetowych, z których pacjenci mogą korzystać, aby poszerzyć swoją wiedzę na temat leczenia, w tym strony informacyjne o suplementach i witaminach.

Autorki stworzyły wyjątkowe źródło informacji na temat współczesnych metod leczenia obrzęków limfatycznych. Gorąco polecam ten dopracowany, praktyczny i kompleksowy przewodnik wszystkim pacjentom z ryzykiem rozwoju obrzęku limfatycznego lub tym, u których już zdiagnozowano tę wyniszczającą chorobę. Książka ta jest również dedykowana członkom rodzin osób dotkniętych chorobą oraz pracownikom służby zdrowia leczącym pacjentów z obrzękiem limfatycznym. Dzięki informacjom opartym na dowodach naukowych, znakomitym zdjęciom, pomocnym pytaniom i odpowiedziom oraz zrozumiałym diagramom, praca ta ułatwi pacjentom radzenie sobie z chorobą, a także zapobieganie poważnym, ograniczającym jakość życia powikłaniom.

— dr Ewa Szumacher, lekarka, radiolożka,
Sunnybrook Odette Cancer Centre, Toronto, Kanada

Dzięki informacjom opartym na dowodach naukowych, znakomitym zdjęciom, pomocnym pytaniom i odpowiedziom oraz zrozumiałym diagramom, książka ta ułatwi pacjentom radzenie sobie z chorobą, a także zapobieganie poważnym, ograniczającym jakość życia powikłaniom.



Wstęp

„Obrzęk limfatyczny jest jednym z najsłabiej poznanych i najmniej zbadanych powikłań raka i jego leczenia”.

— *Narodowy Instytut Raka, lipiec 2015 r.*

Szacuje się, że dziesięć milionów Amerykanów i milion Kanadyjczyków zmagają się z obrzękiem limfatycznym.

Kiedy dołączyłam do Markham Lymphatic Center, aby pracować z klientami z obrzękiem limfatycznym, byłam zszokowana, gdy odkryłam, jak niewiele badań na temat żywienia przeprowadzono, aby pomóc ludziom z tą wyniszczającą, przewlekłą chorobą.

Szacuje się, że dziesięć milionów Amerykanów i milion Kanadyjczyków zmagają się z obrzękiem limfatycznym. Jest to duża grupa osób i cieszę się, że jako wykwalifikowana dietetyczka mogę przyczynić się do badania, w jaki sposób odżywianie może wspierać osoby zmagające się z tym problemem, i dzielić się tą wiedzą.

Pisanie książki o żywieniu nie polega na tym, że siada się przy komputerze i arbitralnie decyduje, czym jest dobra dieta. Dietetyka jest nauką. Przygotowując pracę na temat żywienia opartą na dowodach naukowych, więcej czasu spędza się na czytaniu opracowań i sprawdzaniu faktów, niż na pisaniu. Poprzez zebranie wszystkich dostępnych dowodów naukowych w jednej książce, mam nadzieję zarówno nieść pomoc chorym, jak i promować ideę, że odżywianie w kontekście obrzęku limfatycznego jest obszarem wymagającym badań.

Kiedy po raz pierwszy rozważałam napisanie tej książki, zapytałam eksperta od obrzęków limfatycznych, co sądzi o tym pomysle. Jego odpowiedź zaniepokoiła mnie: „Nie ma wystarczających danych, aby napisać książkę o odżywianiu pacjentów z obrzękiem limfatycznym”. Odpowiedziałam na tę opinię pytaniem, które często zadają mi klienci: „Czy odżywianie może w jakikolwiek sposób złagodzić mój obrzęk limfatyczny?”. W tej książce starałam się zrównoważyć te pozornie sprzeczne głosy. Pisałam więc o wpływie odżywiania na zdrowie osób zmagających się z obrzękiem limfatycznym, opierając się przy tym na wynikach badań naukowych. Dzięki temu udało mi się zaoferować pacjentom konkretne strategie żywieniowe.

Cieszę się, że mogłam współpracować przy tej książce z Ann DiMenną, osobą niezwykle szanowaną przez pacjentów i specjalistów zajmujących się obrzękami limfatycznymi za jej zaangażowanie w opiekę nad chorymi. Dzięki poczcie pantoflowej rozwinęła swoją praktykę w Markham w kanadyjskim stanie Ontario. Jest niezwykle kompetentna i opiekuńcza. Można ją również nazwać pionierką. Jest jedną z pierwszych znanych mi terapeutek zajmujących się obrzękiem limfatycznym, które współpracują z licencjonowanym dietetykiem. Ann zdecydowała się na to, ponieważ chciała mieć pewność, że zapewnia swoim pacjentom najlepszą możliwą opiekę.

W naszej książce Ann dzieli się swoim wieloletnim doświadczeniem w leczeniu obrzęku limfatycznego. Wykonała również zawarte w niej zdjęcia. Dokumentacja ta z pewnością pomoże ci zrozumieć chorobę, która cię dotknęła.

Ja z kolei dostarczam w niej informacji, które zdobyłam dzięki lekturze badań dotyczących żywienia i obrzęku limfatycznego. Prezentuję także przepisy zgodne z tymi zaleceniami. Wierzę, że nie ma nic lepszego niż porady oparte na doświadczeniu; w związku z tym przeprowadziłam badanie na grupie mężczyzn i kobiet z obrzękiem limfatycznym głowy, szyi, ramion, tułowia i nóg. Komentarze tych osób znajdziesz na pasku bocznym w sekcji Życie z obrzękiem limfatycznym. Na marginesach znajdziesz także informacje uzupełniające zatytułowane „Czy wiesz, że...”, słowniczek terminów oraz odniesienia do wszystkich cytowanych przez nas badań.

Mam nadzieję, że ta książka stanie się twoim zaufanym towarzyszem, dzięki któremu nauczysz się dbać o siebie w chorobie. Współczuję ci z powodu wyzwań, jakie stoją przed tobą w związku z zachorowaniem na obrzęk limfatyczny, a także wpływu, jaki ta przypadłość ma na twoją rodzinę, pracę i wypoczynek. Mam nadzieję, że ta książka będzie dla ciebie wsparciem i pozytywnie wpłynie na twoje życie.

Życzę ci wszystkiego najlepszego.

— Jean LaMantia, dyplomowana dietetyczka

Mam nadzieję, że ta książka stanie się twoim zaufanym towarzyszem, dzięki któremu nauczysz się dbać o siebie w chorobie.

Wprowadzenie

Każdy kolejny dzień przypomina mi, jak rzadko wykrywa się tę chorobę i błędnie się ją diagnozuje, pomimo faktu, że jest bardzo powszechna i dotyka ludzi z różnych środowisk. Każdy przypadek obrzęku limfatycznego niesie ze sobą nowe wyzwania i wymaga indywidualnego planu leczenia. Nie ma dwóch takich samych przypadków.

Obrzęk limfatyczny jest rzadko diagnozowanym i stosunkowo mało poznanym schorzeniem. W większości szkół medycznych zdobywa się niewiele informacji dotyczących układu limfatycznego. Pierwszy raz zetknęłam się z tą chorobą podczas wizyty domowej, gdy pracowałam jako fizjoterapeutka opieki środowiskowej w Toronto. Wykonywałam ten zawód od dwóch lat i nie rozumiałam, dlaczego pacjentka została skierowana do mnie, abym usprawniła jej bark, podczas gdy jej prawdziwym problemem była bardzo opuchnięta, ciężka ręka. Jako świeżo upieczona absolwentka szukałam rozwiązań, które mogłyby jej pomóc. Przypomniałam sobie godzinny wykład, który miałam na drugim roku fizjoterapii; prowadzący wyjaśniał, że obrzęk może być skutkiem ubocznym leczenia raka. Zaczęłam szukać dla niej bardziej odpowiedniego terapeuty, ale niewielu ludzi w okolicy zajmowało się tym problemem. Nie chciałam wysyłać pacjentki do kogoś, kto i tak by jej nie pomógł.

Ten przypadek spowodował, że zaczęłam się szkolić w zakresie kompleksowej terapii udrażniającej (CDT). Poświęciłam też kilka miesięcy na naukę Zintegrowanej Terapii Limfatycznej w Toronto. Chciałam skorzystać z wiedzy innych fizjoterapeutów, którzy zajmowali się pacjentami z tą chorobą, ale ku mojemu zaskoczeniu i przerażeniu, znalazłam w okolicy mojego miasta bardzo niewiele takich osób, nie mówiąc już o prowincji. Po konsultacji z kilkoma specjalistami w stanie Ontario udałam się do Stanów Zjednoczonych na konferencję National Lymphedema Network, aby uczyć się od badaczy w USA. Przywiozłam zdobytą wiedzę do Kanady, aby pomagać w leczeniu pacjentów z obrzękiem limfatycznym, głównie w warunkach domowych, gdzie widziałam najtrudniejsze i najbardziej złożone przypadki – ludzi, których stan był tak poważny, że nie mogli opuszczać domu. Praca z takimi pacjentami pozwala zauważyć, jakie wspaniałe efekty daje CDT.

Zajmuję się leczeniem obrzęku limfatycznego od prawie dziesięciu lat. Każdy kolejny dzień przypomina mi, jak rzadko wykrywa się tę chorobę i błędnie się ją diagnozuje, pomimo faktu, że jest bardzo powszechna i dotyka ludzi z różnych środowisk.

Leczyłam przypadki obrzęku limfatycznego wynikającego z otyłości, leczenia raka, zmiążdżeń w wypadkach samochodowych, cesarskich cięć, oparzeń, operacji ortopedycznych, silnych naderwań mięśni, ciężkich skręceń kostki, lipodemii i schorzeń neurologicznych. Mogłabym znacznie wydłużyć tę listę. Każdy przypadek obrzęku limfatycznego niesie ze sobą nowe wyzwania i wymaga indywidualnego planu leczenia. Nie ma dwóch takich samych przypadków.

Każdego dnia pomagam pacjentom żyjącym z obrzękiem limfatycznym w wypracowywaniu strategii samoleczenia i opanowywania tej przewlekłej choroby. Nieustannie zdumiewa mnie ich wytrwałość i odwaga. To oni motywują mnie do kontynuowania obranej drogi, tworzenia i rozpowszechniania źródeł wiedzy, informowania i edukowania na temat obrzęku limfatycznego, aby pomóc jeszcze większemu gronu osób.

Wielu pacjentów zgłasza, że ich obrzęk zwiększa się po jedzeniu. W związku z tym rozpoczęłam poszukiwania dietetyka, który pomógłby mi ustalić związek pomiędzy dietą a obrzękiem limfatycznym. Po raz pierwszy usłyszałam o Jean LaMantii kilka lat temu, kiedy zostałam poproszona przez Stowarzyszenie na Rzecz Obrzęku Limfatycznego z Ontario o pomoc w zorganizowaniu konferencji. Czułam, że współpraca z dietetyką, który zna się na kwestiach związanych z rakiem i odżywianiem, jest dobrym pomysłem, ponieważ obrzęk limfatyczny pojawia się często po leczeniu nowotworowym. Jean okazała się wspaniałą współpracowniczką, która wnosi do naszej kliniki swoją szeroką wiedzę na temat żywienia, doskonałe umiejętności rozwiązywania problemów oraz zainteresowanie badaniami naukowymi prowadzonymi w tym zakresie.

Pewnego dnia, około trzy lata temu, zadzwoniła do mnie pacjentka z obrzękiem limfatycznym. Zapytała, czy odbywam wizyty domowe; objawy choroby nie pozwalały jej zejść po schodach. Podczas pierwszej wizyty powiedziała mi, że od dwóch lat cierpi na obrzęk limfatyczny i że jej stan się pogarsza. Pokazała mi albumy ze zdjęciami z wakacji i powiedziała, że planuje nadal podróżować z mężem na emeryturze. Choroba sprawiła, że nie mogła realizować się w tym, co kochała najbardziej: zwiedzaniu świata i przeżywaniu niesamowitych doświadczeń. Zamiastjechać psim zaprzęgiem na północ lub spacerować wśród pingwinów, zmagala się z chodzeniem po schodach. Powiedziała mi,

I chociaż twoje cele mogą być inne niż bohaterki przytoczonej opowieści, każdy odniesie korzyści z ze znajomości technik i narzędzi, które pozwalają pomóc sobie.

że byłaby szczęśliwa, gdybym pomogła jej złagodzić opuchliznę nóg. Zaakceptowała, że być może już nigdy nie uda się na wybieżkę, ponieważ lekarz poinformował ją, że podróż samolotem może wywołać u niej stan zapalny.

Podjęliśmy intensywne leczenie z wykorzystaniem CDT, obejmujące manualny drenaż limfatyczny, bandażowanie, pielęgnację skóry i ćwiczenia. Wreszcie, po dwóch miesiącach leczenia, obrzęk nóg zmniejszył się na tyle, że pacjentka z łatwością poruszała się po schodach, spędzała czas na świeżym powietrzu, ćwiczyła i zajmowała się wnukami. Była zachwycona, że dostała od życia nową szansę i chciała dalej przesuwac granice, aby zobaczyć, czy uda jej się poprawić zdrowie na tyle, żeby znów móc podróżować. Odniosła sukces! Dzięki dużej wiedzy, własnoręcznie wykonywanemu drenażowi limfatycznemu i bandażowaniu kończyn na czas lotu, była w stanie dalej zwiedzać świat. Historia tej pacjentki doskonale ilustruje, jak ważne są strategie samoleczenia. I chociaż twoje cele mogą być inne niż bohaterki przytoczonej opowieści, każdy odniesie korzyści ze znajomości technik i narzędzi, które pozwalają sobie pomóc.

Kiedy poproszono mnie o napisanie tej książki z Jean, byłam naprawdę podekscytowana. Ucieszyłam się, że mogę stworzyć wszechstronny przewodnik, który pomoże ludziom żyjącym z obrzękiem limfatycznym i wyposaży ich w umiejętności, które pozwolą im pomagać sobie. Uważam, że najlepsze efekty leczenia uzyskuje się, gdy pacjenci uczą się strategii samoleczenia i pracują z terapeutą, który zapewnia kompleksową terapię drażniącą. Zawsze mówię, że zbieramy to, co zasiejemy. Intencją tej książki nie jest zastąpienie porady certyfikowanego terapeuty lub zespołu medycznego, ale pomoc w zrozumieniu obrzęku limfatycznego, nauce taktyk zapobiegawczych i samodzielnego leczenia w fazie podtrzymującej. Nie wszystkie strategie przedstawione w książce okażą się w twoim przypadku skuteczne, dlatego przed ich zastosowaniem najlepiej skonsultować się z terapeutą CDT.

Mam nadzieję, że wykorzystasz wszystkie cenne informacje, poparte bezstronnymi, wysokiej jakości badaniami naukowymi, które są zawarte w tej książce. Podczas lektury czytelnik napotka zdania w rodzaju: „W 2002 roku Box i współpracownicy wykazali, że...”. Oznacza to, że odnosimy się do badania opublikowanego w 2002 roku przez grupę badaczy, z których pierwszy

Uważam, że najlepsze efekty leczenia uzyskuje się, gdy pacjenci uczą się strategii samoleczenia i pracują z terapeutą, który zapewnia kompleksową terapię drażniącą.

nosi nazwisko Box. Możesz przeczytać więcej o wszystkich wspomnianych badaniach w Źródłach, które znajdziesz na stronie 328. Ta książka zawiera również odniesienia do konkretnych produktów i marek. Nie umieściliśmy ich tutaj, aby je promować, lecz raczej jako przykłady.

Każdy chory może nauczyć się lepiej zarządzać swoją chorobą i dostosować dietę do swojego planu dnia, tak aby uzyskać większą kontrolę nad obrzękiem limfatycznym. Wielu pacjentów w mojej praktyce klinicznej podzieliło się ze mną metodami, które sprawdzają się w ich przypadku. Mam nadzieję, że te strategie pomogą również tobie. Dzięki wiedzy, umiejętnościom, wytrwałości i determinacji uda ci się utrzymać chorobę pod kontrolą i prowadzić satysfakcjonujące życie z obrzękiem limfatycznym.

Wszystkiego dobrego.

— Ann DiMenna, certyfikowana dietetyczka

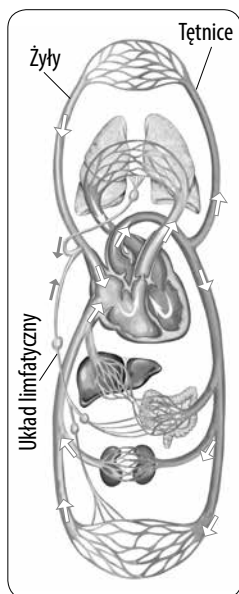


CZĘŚĆ I

Zrozumieć obrzęk limfatyczny

Układ limfatyczny i obrzęk limfatyczny

Aby zrozumieć, jak przebiega i skąd bierze się obrzęk limfatyczny, musisz najpierw dowiedzieć się, jak zaprojektowany jest twój układ limfatyczny, jak działa i jaka jest jego rola. Ten rozdział książki został ułożony w formie pytań i odpowiedzi, dzięki czemu z łatwością zrozumiesz poruszane w nim zagadnienia.



Przepływ krwi i limfy do głównych narządów i tkanek organizmu

Jak płyny przepływają przez ludzkie ciało?

Krążenie płynów w ciele odbywa się poprzez tętnice, żyły i naczynia limfatyczne. Te trzy różne naczynia są częścią jednego układu zwanego układem naczyniowym (a także układem sercowo-naczyniowym lub układem krążenia).

Tętnice dostarczają i rozprowadzają krew z serca do narządów i tkanek organizmu, a także transportują tlen oraz składniki odżywcze. Im dalej od serca, tym stają się mniejsze. Najmniejsze tętnice nazywane są tętniczkami. Tętnice łączą się z naczyniami włosowatymi, a te z małymi żyłami zwanymi żyłkami. Te ostatnie rozrastają się na obrzeżach układu krwionośnego, a następnie stają się żyłami.

Drugą część układu krążenia stanowią żyły, które przenoszą pozbawioną tlenu krew z powrotem do serca, a następnie do płuc w celu jej ponownego natlenienia. Szacuje się, że do żył trafia od 80 do 90% krwi z tętnic. Co dzieje się z pozostałymi 10 lub 20% płynu? Wycieka on z naczyń włosowatych. Tu właśnie z pomocą przychodzi układ limfatyczny.

Czym jest układ limfatyczny?

Układ limfatyczny jest odpowiedzialny za utrzymywanie równowagi płynów w organizmie poprzez przyjmowanie od 10 do 20%

pływu, który wyciekł z układu krwionośnego. Bez tego systemu płyn gromadziłby się, a rezultatem byłby obrzęk. Gdy płyn zostanie wchłonięty, jest transportowany przez naczynia limfatyczne i dostarczany z powrotem do serca, aby ponownie wejść do naczyń krwionośnych.

Ile płynu limfatycznego krąży w moim ciele w ciągu dnia?

Objętość płynu limfatycznego krążącego w organizmie zmienia się – zwykle wynosi ona od jednego do czterech litrów dziennie. Zależy to od wielu czynników, w tym:

- **Poziomu aktywności:** jeśli jesteś bardzo aktywny, w twoim organizmie krąży więcej krwi, więcej płynów wycieka z naczyń włosowatych i zwiększa się ilość limfy.
- **Temperatury:** w upalne dni więcej krwi trafia do kończyn, co pomaga schłodzić organizm; w ciele krąży wówczas także więcej limfy.
- **Posiłków:** wielkość i liczba spożywanych posiłków wpływa na ilość płynu limfatycznego w organizmie (jest go więcej po jedzeniu – zwłaszcza tłustych potraw).

Więcej na ten temat przeczytasz w rozdziale 11: Układ limfatyczny a trawienie tłuszczów, na stronie 182.

Z czego składa się płyn limfatyczny?

Kiedy płyn po raz pierwszy dostaje się do układu limfatycznego, jest bardzo podobny do osocza krwi. Składa się głównie z wody, ale zawiera również białko, martwe komórki, bakterie i wirusy; jest przejrzysty lub żółtawy. Gdy przemieszcza się z małych do większych naczyń limfatycznych, miesza się z większą ilością białka, długołańcuchowych kwasów tłuszczowych, białych krwinek i szczątków komórkowych. W rezultacie nabiera mlecznej barwy. Chociaż jego konsystencja zmienia się od czasu, gdy po raz pierwszy wychwytyują go naczynia limfatyczne, do momentu, gdy trafia do dużych pni limfatycznych, w całej książce będziemy nazywać go limfą.

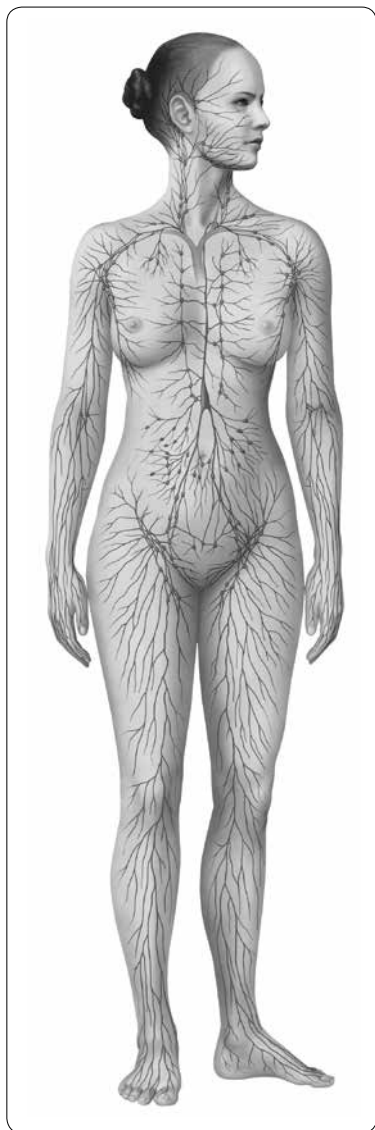
CZY WIESZ, ŻE...

Układ limfatyczny znajduje się w całym ciele. Dwie najważniejsze warstwy limfatyczne to warstwa powierzchniowa i głęboka. Układy limfatyczne powierzchniowe odpowiadają za 70% krążenia limfatycznego i znajdują się w skórze. Głębokie naczynia limfatyczne odprowadzają limfę ze ścięgien, mięśni, narządów, stawów i innych głębokich struktur, w tym z jelit (naczynia limfatyczne w przewodzie pokarmowym nazywa się w skrócie GALT; patrz ramka na stronie 183).

Organizm ludzki zawiera od sześciuset do siedmiuset węzłów chłonnych. Są one rozproszone po całym ciele i zgrupowane w łańcuchy.

Czym są węzły chłonne i gdzie się znajdują?

Organizm ludzki zawiera od sześciuset do siedmiuset węzłów chłonnych. Są one rozproszone po całym ciele i zgrupowane w łańcuchy. Największe węzły znajdują się pod pachami i w pachwinach. W szyi znajduje się od stu pięćdziesięciu do dwustu węzłów chłonnych, a w jamie brzusznej otaczają one wszystkie narządy. Rozmiar węzłów może się różnić u dorosłych i waha się od 0,2 do 3,0 cm. Mogą one być okrągłe, owalne, wrzecionowate lub nerkowate. Kształt węzłów zależy od części ciała, w której się znajdują.



System naczyń limfatycznych

Jak zbudowany jest układ naczyń limfatycznych?

Układ naczyń limfatycznych składa się z naczyń limfatycznych, prekolektorów, kolektorów limfatycznych oraz pni limfatycznych (wymienionych w kolejności od najmniejszego do największego). Naczynia te przebiegają przez węzły chłonne i stopniowo powiększają się. Ich zawartość wpływa następnie do żył podobojczykowych; w ten sposób płyn trafia z powrotem do krwi.

- **Naczynia limfatyczne** są również nazywane początkowymi naczyniami limfatycznymi i przedlimfatycznymi; te, obecne w układzie pokarmowym, określa się mianem naczyń mleczowych; pełnią one inną funkcję. Naczynia limfatyczne są odpowiedzialne za zbieranie płynu, który wyciekł z naczyń włosowatych do przestrzeni wokół komórek (przestrzeni śródmiąższowych). Naczynia limfatyczne nie wykorzystują zastawek do przemieszczania płynu; przepływa on pod wpływem zmiany ciśnienia, wysokiego w przestrzeniach śródmiąższowych i niskiego w naczyniach limfatycznych.
- **Prekolektory** pobierają płyn z małych naczyń limfatycznych i przenoszą go do większych.
- **Kolektory limfatyczne** są większymi naczyniami i mają zastawki, które przenoszą płyn w kierunku węzłów chłonnych i serca.

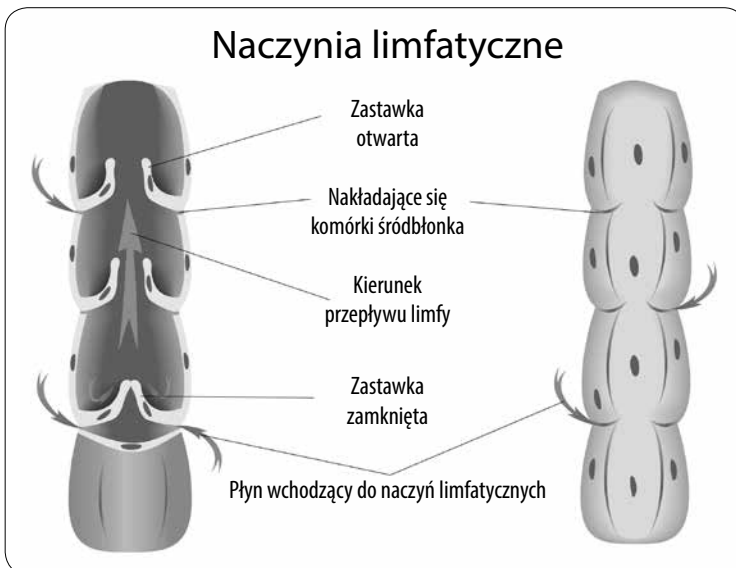
- **Pnie limfatyczne** przenoszą płyn z powrotem do serca z nóg, dolnej części ciała i narządów płciowych. Istnieją dwa pnie – lewy i prawy – i łączą się one w największy pień limfatyczny w ciele, znany jako przewód piersiowy. Kanał ten przenosi całą limfę z dolnej części ciała i brzucha z powrotem do serca, gdzie łączy się z krwią.

Jak płyn limfatyczny przemieszcza się przez układ limfatyczny?

Naczynia limfatyczne biegą równoległe do żył, tętnic i nerwów w całym ciele. Trzy naczynia krwionośne w skórze (żyłki, tętniczki i naczynia włosowate limfatyczne) są splecione niczym koszyk. W przeciwieństwie do układu krwionośnego, który zaczyna się w sercu od największych naczyń (tętnic), układ limfatyczny zapoczątkowują najmniejsze naczynia. Naczynia limfatyczne pochłaniają 10 do 20% płynu, który wyciekł z układu krwionośnego i transportują go do nieco większych prekolektorów.

CZY WIESZ, ŻE...

Dziesięć naczyń limfatycznych leżących obok siebie ma grubość zaledwie jednego ludzkiego włosa.



Naczynia limfatyczne (przekroje podłużne)

Naczynia limfatyczne biegą równoległe do żył, tętnic i nerwów w całym ciele.

Naczynia te powiększą się, aby stać się kolektorami. Następnie płyn limfatyczny trafia do węzłów chłonnych w celu przefiltrowania,

a płyn przepływa dalej do jeszcze większych pni limfatycznych. Pnie limfatyczne zwracają płyn z dolnej części ciała i narządów do lewej żyły podobojczykowej. Płyn z prawej ręki, prawej strony klatki piersiowej, prawego ramienia i prawej strony głowy wraca do serca przez prawą żyłę podobojczykową.

Co to jest obrzęk limfatyczny?

CZY WIESZ, ŻE...

Układ limfatyczny odprowadza płyn limfatyczny z każdego obszaru ciała, w tym ze skóry, mięśni, stawów i narządów. Można go porównać do odpływu kanalizacyjnego.

Obrzęk limfatyczny to nieprawidłowa akumulacja płynu bogatego w białko zwanego limfą. Białka w limfie są hydrofilowe, co oznacza, że akumulują wodę i powodują obrzęk.

Obrzęk limfatyczny objawia się opuchlizną, bólem, uczuciem ciężkości oraz mrowieniem i kłuciem. Może wystąpić w dowolnym obszarze ciała, na przykład na twarzy, głowie, szyi, narządach płciowych, piersiach lub tułowi, ale najczęściej występuje w rękach i nogach. Objawy obrzęku limfatycznego mogą zmieniać się w czasie. Jeśli problem nie jest leczony, kończyna lub dotknięty obszar coraz bardziej brzęknie, boli i wygląda nieestetycznie. Stan ten może również spowodować zaburzenia funkcjonowanie opuchniętych części ciała.

Jak rozwija się obrzęk limfatyczny?

Gdy układ limfatyczny funkcjonuje prawidłowo, naczynia limfatyczne przenoszą nadmiar płynu z obszarów o wysokim stężeniu (przestrzenie śródmiąższowe) do obszarów o niskim stężeniu (naczynia limfatyczne). Jednakże, gdy płyn nie przepływa swobodnie w układzie limfatycznym, pozostaje w przestrzeniach śródmiąższowych, zamiast przemieszczać się do naczyń limfatycznych. W rezultacie dochodzi do wycieku z naczyń limfatycznych, co prowadzi do obrzęku limfatycznego.

Jak widać, struktura i funkcja naczyń krwionośnych i naczyń limfatycznych są różne, mimo że wspólnie tworzą układ krążenia. Wynika z tego, że leczenie zaburzeń tych układów wymaga osobnego leczenia i wsparcia żywieniowego. (Patrz Część III: Dieta a obrzęk limfatyczny).

Porównanie naczyń krwionośnych i naczyń limfatycznych	
NACZYNIWA KRWIONOŚNE	NACZYNIWA LIMFATYCZNE
Droga: serce → tętnice → arteriole → naczynia włosowate → żyłki → żyły → serce	Droga: naczynia limfatyczne* → prekolektory → kolektory limfatyczne → pnie limfatyczne** → węzły chłonne → pnie limfatyczne → żyły podobojczykowe
Krew krąży dookoła	Płyn limfatyczny przepływa w jednym kierunku, od przestrzeni śródmiąższowych do żył podobojczykowych, a następnie ponownie wpływa do krwioobiegu
Przenoszą bogatą w składniki odżywcze i tlen krew z serca do komórek, a następnie przenoszą dwutlenek węgla i odpady z powrotem do płuc	Przenosi płyny i produkty przemiany materii z komórek tkankowych do krwioobiegu
Wymiana tlenu i dwutlenku węgla zachodzi w płucach; produkty przemiany materii są usuwane przez nerki	Gdy płyn limfatyczny przechodzi przez węzły chłonne, jest filtrowany i oczyszczany
Zamknięty system	Otwarty system
Serce jako pompa	Brak dużej pompy – zastawki jednokierunkowe są napędzane przez oddychanie, skurcz mięśni i większych naczyń limfatycznych
Przenosi płyn, czerwone krwinki, osocze i gazy obecne w krwi (tlen i dwutlenek węgla)	Przenosi płyn, białe krwinki, białko, produkty uboczne przemiany materii i długołańcuchowe kwasy tłuszczowe
Funkcje: <ul style="list-style-type: none"> • Zapewnianie tlenu komórkom • Zwracanie 80 do 90% krwi z powrotem do płuc • Ułatwianie wymiany gazów 	Funkcje: <ul style="list-style-type: none"> • Wychwytywanie 10 do 20% płynu, który nie został wchłonięty przez naczynia włosowate krwi żyłnej; usuwanie białek, bakterii, wirusów i produktów przemiany materii z tego płynu, a następnie zwracanie go z powrotem do krwi • Transport komórek odpornościowych (białych krwinek) • Wspomaganie trawienia i wchłaniania tłuszczów

* Pojedyncze naczynia limfatyczne, które zaczynają się w przewodzie pokarmowym, nazywane są naczyniami mleczowymi; z kolei naczynia rozpoczynające się w przestrzeniach śródmiąższowych to kapilary limfatyczne.

** Pnie limfatyczne obejmują przewód chłonny prawy i przewód piersiowy.

→ Profesjonalna porada

Jeśli masz bardzo spuchnięte lub długie ręce, a to powoduje, że bandaże są za krótkie, możesz zastosować bandaż 10-centymetrowy, zaczynając od obszaru poniżej łokcia i poruszając się w górę do 2,5 cm poniżej pachy. To powinno zapewnić wygodny i bezbolesny nacisk na ramię. Palce nie powinny stawać się niebieskie, czerwone, zimne, bolesne lub zdrętwiałe.

UWAGA

Jeśli masz ranę w obszarze obrzęku limfatycznego, przed zabandażowaniem skonsultuj się ze specjalistą od leczenia ran lub terapeutą obrzęku limfatycznego, który posiada wiedzę na ten temat. Stosowanie zbyt dużego lub nierównego ucisku może pogorszyć stan ran i prowadzić do dalszych komplikacji. Jeśli masz ranę w obrębie obszaru dotkniętego obrzękiem limfatycznym, twoja sytuacja wymaga działań, które wykraczają poza te opisane w niniejszej książce, przeznaczonej dla osób, które chcą pomagać same sobie w prostych przypadkach.

Jak zakładać bandaże uciskowe: obrzęk limfatyczny nogi

Niezbędne materiały:

- pończocha rurkowa bez gumki
- gaza (4 cm)
- syntetyczny podkład o szerokości 10 cm i jedna lub dwie podkładki o szerokości 15 cm
- krótkie bandaże kompresyjne nadające się do prania – bandaż 8 cm, dwa bandaże 10-centymetrowe i jeden bandaż 12-centymetrowy (ten ostatni opcjonalnie, w zależności od grubości ręki)
- taśma maskująca
- nożyczki.



1. Zdjęcie przedstawia obrzęk limfatyczny nogi przed zabandażowaniem.



2. Naciągnij pończochę na nogę do samej góry. Podciągnij ją tak, aby odsonić stopę.



3. Weź 4-centymetrową gazę i owiń nią stopę z lekkim naciskiem; nie naciągaj gazy za mocno.



4. Owiń gazą duży palec u nogi dwa razy, zaczynając od jego podstawy. Stosuj 50-procentowy naciąg. Nie wolno owijać palca tak, aby bolał lub zmienił kolor.



5. Owiń gazę wokół stopy raz.



6. Owiń gazą drugi palec u nogi dwa razy.



7. Owiń gazę wokół stopy raz.



8. Doprowadź gazę do podstawy trzeciego palca i owiń go dwa razy.



9. Owiń gazę wokół stopy.

→ Profesjonalna porada

Jeśli masz przestrzeń między czwartym a piątym palcem u nogi i obszar ten jest spuchnięty, to owiń gazę wokół piątego palca dwa razy, a następnie jeszcze raz wokół stopy. Niektórzy ludzie mają bardzo krótki lub zakręcony piąty palec, co uniemożliwia prawidłowe założenie bandaża.

Ćwiczenie 7: Stawanie na palcach



Pozycja alternatywna:
Położ się płasko na plecach i skieruj palce u stóp w górę. Zmieniaj stopy, tak jakbyś chciał naciskać pedał gazu.

1. Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość barków.
2. Podczas wydechu unieś się na palcach stóp i wróć do pozycji wyjściowej podczas wdechu.

Ćwiczenie 8: Wchodzenie na step



1. Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Umieść jedną stopę na stepperze (jeśli masz obrzęk limfatyczny nóg, zacznij od dotkniętej nim nogi).
2. Podczas wydechu wejdź na stepper drugą stopą. Następnie wróć do pozycji wyjściowej podczas wdechu.

➔ Profesjonalna porada

Chodź wielu terapeutów zajmujących się obrzękiem limfatycznym to fizjoterapeuci, a zatem ludzie, którzy dużo wiedzą o ćwiczeniach, jak możesz przypomnieć sobie z „Kto jest odpowiednio wykwalifikowany, aby pomagać mi w leczeniu obrzęku limfatycznego?” (strona 90) certyfikat terapeuty obrzęku limfatycznego uzyskują osoby z wielu różnych zawodów, na przykład masażyści lub terapeuci zajęciowi. Porozmawiaj ze swoim terapeutą, czy czuje się kompetentny, aby zapisywać ci ćwiczenia i nie bój się prosić o polecenie kogoś innego.

Ćwiczenie 9: Przysiady na krześle (z pozycji siedzącej do stojącej)



1. Stań przed krzesłem ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Jeśli twoje mięśnie nóg są słabe i trudno jest ci utrzymać równowagę, możesz użyć krzesła z podłokietnikami.



2. Zegnij kolana i biodra i celuj pośladkami w kierunku oparcia krzesła.

Smażone chińskie warzywa

6 PORCJI

Ten wspaniały dodatek do grillowanej ryby lub kurczaka jest łatwy w przygotowaniu, szczególnie jeśli dzień wcześniej umyjesz i pokroisz warzywa. Aby uzyskać pełny posiłek, dodaj smażone tofu i podawaj z brązowym ryżem.

WSKAZÓWKA: Olej rzepakowy można zastąpić olejem roślinnym, aby potrawa była jeszcze bardziej przeciwzapalna.

WARTOŚCI ODŻYWCZE NA 1 PORCJĘ	
Wartość IF	102
Kalorie	72
Tłuszcz	4 g
Białko	2 g
Węglowodany	8 g
Błonnik	2 g
Sód	140 mg
Wapń	70 mg

- 1 łyżka oleju roślinnego 15 ml
- 1 cebula hiszpańska, pokrojona wzdłuż w grube plastry 1
- 1 zielona papryka pokrojona w julienne 1
- 1 główka bok choy, pokrojona na kawałki (około 4 filiżanek/1 l), oddzielone białe łodygi i zielone liście 1
- 1 szklanka różyczek brokuła 250 ml
- ½ szklanki wody 125 ml
- 1 łyżka sosu hoisin lub ulubionego sosu do stir-fry 15 ml
- 2 łyżeczki sosu sojowego o obniżonej zawartości sodu 10 ml
- ½ łyżeczki oleju sezamowego 2 ml
- 1 łyżka nasion sezamu 15 ml

1. Rozgrzej wok lub dużą patelnię na średnim ogniu. Dodaj olej i poruszaj patelnię, żeby dokładnie ją pokrył. Gdy olej będzie gorący, ale nie dymiący, dodaj cebulę i smaż przez 3 minuty, mieszając. Dodaj zieloną paprykę i smaż, mieszając, przez 2 minuty. Dodaj białe łodygi bok choy i brokułów; smaż, mieszając, przez 2 minuty. Wymieszaj liście bok choy, wodę, sos hoisin i sos sojowy; przykryj i gotuj przez 3 minuty, aż brokuły będą miękkie i chrupiące.
2. Przełóż do naczynia do serwowania, skrop olejem sezamowym i posyp sezamem.

Przepis dzięki uprzejmości Eileen Campbell.

Czerwona fasola z czerwonym ryżem

8 PORCJI

Oto świeża odmiana klasycznej południowej potrawy z czerwonej fasoli i ryżu. Sycący czerwony ryż sprawia, że posiłek jest bardzo pożywny – z dodatkiem sałatki stanowi posiłek sam w sobie. Zielony groszek dodaje koloru, dzięki czemu jest to atrakcyjne wizualnie danie, które dobrze wygląda na przyjęciu. Dobrze smakuje jako dodatek do pieczonego kurczaka lub pieczonych warzyw.

WSKAZÓWKA: Jeśli używasz rosółu do gotowania ryżu, nie musisz dodawać soli.

Możesz ugotować fasolę samodzielnie lub użyć 1 puszki (398 do 540 ml) niesolonej fasoli lub małej czerwonej fasoli, odsączonej i oplukanej.

Ocena IF nie jest dostępna dla tego przepisu, ponieważ nie znamy tej wartości dla czerwonego ryżu.

WARIANTY: Zastąp czerwony ryż brązowym lub mieszanką brązowego i dzikiego ryżu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE NA 1 PORCJĘ	
Wartość IF	n/a
Kalorie	201
Tłuszcz	3 g
Białko	8 g
Węglowodany	37 g
Błonnik	6 g
Sód	203 mg
Wapń	52 mg

- 1 łyżka oliwy z oliwek 15 ml
- 1 cebula, drobno posiekana 1
- 1 zielona papryka, drobno posiekana 1
- 4 łodygi selera naciowego pokrojone w kostkę 4
- 4 ząbki czosnku, posiekane 4
- 1 łyżeczka suszonego tymianku 5 ml
- ½ łyżeczki soli (patrz Wskazówka) 2 ml
- ½ łyżeczki mielonego czarnego pieprzu 2 ml
- ¼ łyżeczki pieprzu cayenne 1 ml
- 1 szklanka czerwonego ryżu Wehani lub Camargue, wypłukanego i odsączonego 250 ml
- 2 szklanki wody lub o obniżonej zawartości sodu 500 ml
- Bulion z kurczaka
- 2 szklanki odsączonej, oplukanej, ugotowanej czerwonej fasoli (lub fasoli z puszki) (patrz Wskazówka) 500 ml
- 2 szklanki gotowanego zielonego groszku 500 ml

1. W garnku żeliwnym rozgrzej olej na średnim ogniu przez 30 sekund. Dodaj cebulę, paprykę, seler i czosnek; gotuj, mieszając, aż pieprz zmięknie, około 5 minut. Dodaj tymianek, sól, pieprz i cayenne; gotuj, mieszając, przez minutę.
2. Dodaj ryż i wrzuć dobrze zamieszaj. Dodaj wodę i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień do niskiego poziomu, przykryj i gotuj na wolnym ogniu, aż ryż będzie miękki i większość wody zostanie wchłonięta, czyli około godziny. Wymieszaj fasolę oraz groszek i gotuj pod przykryciem, aż się rozgrzeją, około 10 minut.

Jęczmień z pieczarkami i karmelizowaną cebulą

6 PORCJI

Karmelizowana cebula i dwa rodzaje grzybów nadają tej potrawie głęboi, bogaty smak.

WSKAZÓWKI: Kasza pęczak będzie w tym wypadku lepszym wyborem niż kasza perłowa, ponieważ ta pierwsza jest produktem pełnoziarnistym. Niestety trudno jest ją dostać w sklepach. Możesz też wybrać kaszę wiejską, która jest łatwiej dostępna i mniej przetworzona niż kasza perłowa. Aby wykorzystać w tym przepisie kaszę wiejską, użyj tej samej ilości wody i wydłuż czas gotowania do około godziny. Uważaj, żeby nie przypalić cebuli podczas podsmażania. Jeśli zaczną pojawiać się na niej ciemne plamy, dodaj trochę wody.

- 1½ szklanki wody 375 ml
- ⅔ szklanki kaszy jęczmiennej, wypłukanej 150 ml
- 1 łyżeczka rzepaku lub oliwy z oliwek 5 ml
- 1 szklanka posiekanej cebuli 250 ml
- 1 łyżeczka masła lub nieuwodornionej margaryny 5 ml
- 2 szklanki pokrojonych białych pieczarek 500 ml
- 1½ kubka kapeluszy grzybów shiitake (około 90 g) 375 ml
- 2 łyżeczki mielonego czosnku 10 ml
- 1½ łyżeczki sosu sojowego o obniżonej zawartości sodu 7 ml
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu 1 ml
- 1½ łyżeczki mielonego świeżego tymianku 7 ml

WARTOŚCI ODŻYWCZE NA 1 PORCJĘ

Wartość IF	43
Kalorie	124
Tłuszcz	2 g
Białko	4 g
Węglowodany	24 g
Błonnik	5 g
Sód	54 mg
Wapń	20 mg

1. W średnim rondlu z dobrze przylegającą pokrywką zagotuj wodę na dużym ogniu. Wymieszaj ją z jęczmieniem. Przykryj i zagotuj. Zmniejsz ogień do niskiego poziomu i gotuj na wolnym ogniu, od czasu do czasu mieszając, przez 30 do 35 minut lub do momentu, aż jęczmień będzie miękki. Zdejmij z ognia i odsącz z nadmiaru płynu.
2. Na dużej patelni rozgrzej olej na średnim ogniu. Dodaj cebulę i mieszaj, aby pokryła się olejem. Smaż, często mieszając, przez 10 minut lub do uzyskania złotego koloru. Przełóż do miski i odstaw.
3. Ponownie postaw patelnię na średnim ogniu i roztop masło. Dodaj białe pieczarki, grzyby shiitake i czosnek; smaź, mieszając, przez 4 do 5 minut lub do miękkości. Umieść cebulę z powrotem na patelni. Wymieszaj z ugotowanym jęczmieniem, sosem sojowym, pieprzem i tymiankiem.

Przepis dzięki uprzejmości Compass Group Canada.



Jean LaMantia – dietetyczka, która pokonała raka, i autorka bestsellerowej książki na temat leczenia i odżywiania w chorobie nowotworowej. Udziela porad żywieniowych, także online, wygłasza prelekcje na tematy związane z odżywianiem osób chorujących na raka i zmagających się z obrzękiem limfatycznym.

Ann DiMenna – fizjoterapeutka z kilkunastoletnim doświadczeniem klinicznym. Jest dyrektorką kliniczną Markham Lymphatic Centre, multidyscyplinarnej kliniki zlokalizowanej w Markham, Ontario. Regularnie daje wykłady na temat strategii samodzielnego leczenia obrzęku limfatycznego.

**Czujesz mrowienie, ból nóg lub rąk?
Na twojej skórze pojawiły się grudkowate zmiany?
Masz trudność z poruszaniem, któremu towarzyszy uczucie ciężkości?
Twoje ciało jest twarde i mocno opuchnięte?
To mogą być objawy obrzęku limfatycznego!**

Ta praktyczna książka to niezbędny poradnik dla osób zmagających się z zastojem limfy. Znajdziesz w niej informacje o przyczynach i objawach obrzęku limfatycznego, a także wskazówki, jak zmniejszyć ryzyko zaostrzenia choroby. Poznasz skuteczne metody leczenia poparte zarówno doświadczeniem klinicznym, jak i badaniami naukowymi. Dzięki zdjęciom, a także wskazówkom od Auterek, samodzielnie wykonasz drenaż limfatyczny i ćwiczenia, które przyniosą ulgę w dolegliwościach. Dołączone do książki przepisy na smaczne i pożywne dania pomogą ci przestrzegać diety przeciwzapalnej. Dzięki sprawdzonym strategiom będziesz w stanie kontrolować swój stan, złagodzić objawy i poprawić jakość życia.

W tym poradniku znajdziesz informacje dotyczące:

- zmniejszania ryzyka wystąpienia obrzęku limfatycznego,
- manualnego drenażu limfatycznego,
- wielowarstwowego bandażowania uciskowego,
- aktywności fizycznej,
- zmniejszania przewlekłego stanu zapalnego,
- pielęgnacji skóry,
- suplementów,
- planowania posiłków,
- ponad 50 przepisów kulinarnych (na przekąski, sałatki i sosy, zupy oraz dania główne i dodatki).

Poznaj domowe sposoby na obrzęk limfatyczny

Patroni:

Cena: 89,80 zł

