

Frederike Eschecke *autorka bloga*
Mami Body

Lipodemia

Jak pozbyć się
tkanki tłuszczowej,
cellulitu i otyłości nóg
oraz złagodzić ból, dzięki
skutecznym zabiegom
i prawidłowej diecie



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Lipodemia

Frederike Eschecke *autorka bloga*
Mami Body

Lipodemia

Jak pozbyć się
tkanki tłuszczowej,
cellulitu i otyłości nóg
oraz złagodzić ból, dzięki
skutecznym zabiegom
i prawidłowej diecie



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Monika Muszyńska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Maria Stożek

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-779-9

Tytuł oryginału: *Lipödem bei Frauen: abnehmen und wohler fühlen trotz Fettverteilungsstörung*

Copyright © 2020 – Mamibody

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
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

Spis treści

Przedmowa	11
Wprowadzenie	15
Zasady działania choroby	21
Czym jest lipodemia?	21
Charakterystyczne objawy nieprawidłowego rozmieszczenia tłuszczu	30
Jak rozpoznać lipodemię i prawidłowo ją leczyć	35
Czy lipodemię można wyleczyć?	50
Jak rozpoznać i zapobiegać bólom oraz uczuciu napięcia?	54
Leczenie i przejęcie kosztów przez fundusz zdrowia	57
Sport i ruch	61
Na co zwracać szczególną uwagę przy uprawianiu sportu	61
Te dyscypliny sportu okażą się szczególnie skuteczne	70
Ruch i sport, które nie dają widocznego efektu	74
Drenaż limfatyczny i ruch łagodzą dolegliwości	81
Wskazówki dotyczące stopnia intensywności ćwiczeń i optymalnego obciążenia	88

Najlepsze sposoby odżywiania w przypadku lipodemii	93
Co oznacza pojęcie zdrowego odżywiania	93
Żywność i cukier przetwarzane przemysłowo	98
Różne rodzaje odżywiania w skrócie	105
Łagodzenie dolegliwości dzięki zmianie nawyków żywieniowych	114
Zalety zdrowego sposobu odżywiania	117
Zdrowe odżywianie – najlepsze wskazówki	121
 40 prostych przepisów na pyszne dania (z podaniem liczby kalorii)	130
 Słowo na zakończenie	173

40 prostych przepisów na pyszne dania (z podaniem liczby kalorii)

Zupa z pasternaku	
z zielonym kalafiolem i łososiem ~ 153 kcal	132
Zupa z pora i sera żółtego ~ 414 kcal	133
Zupa z brokułów i curry ~ 786 kcal	134
Zupa z kurczaka, ze słoniną ~ 212 kcal	135
Zupa domowa ~ 665 kcal	136
Curry kokosowe z krewetkami scampi ~719 kcal	137
Zupa z czosnku niedźwiedziego ~703 kcal	138
Zupa z dyni Hokkaido i pora ~ 331 kcal	139
Zupa krem z selera ~ 471 kcal	140
Kotlety mielone z awokado ~ 332 kcal	141
Zapiekanka z mięsa mielonego i szpinaku ~ 467 kcal	142
Prosta pieczeń wołowa ~ 384 kcal	143
Medaliony z boczku z papryką	
w sosie śmietanowym ~ 421 kcal	144
Stek wołowy z dodatkiem kolorowego pieprzu ~ 393 kcal	145
Gulasz wołowy ~ 369 kcal	146
Pieczeń wieprzowa z przyprawioną skórką ~ 705 kcal	147
Filet z piersi kurczaka w sosie pomidorowym ~ 259 kcal	148
Filet wieprzowy z marynatą z keczupu i miodu ~ 286 kcal	149

Czarniak w cieście ~ 1380 kcal	150
Roladki z pangii i czosnku niedźwiedziego w sosie śmietanowym ~ 377 kcal	151
Sandacz ze skórką z musztardy i sera żółtego ~ 307 kcal	152
Ryby po brazylijsku ~ 393 kcal	153
Łosoś z pieczarkami ~ 274 kcal	154
Wędzony łosoś na plackach z cukinii ~ 247 kcal	155
Okoń czerwony w sosie ziemniaczano-ziółowym ~ 310 kcal	156
Dorsz po parysku ~ 408 kcal	157
Smażone śledzie w marynacie ~ 756 kcal	158
Okoń w sosie musztardowo-ziółowym ~ 890 kcal	159
Suflet cytrynowy ~ 157 kcal	160
Granola ~ 471 kcal	161
Anielskie orzeźwienie ~ 86 kcal	162
Jabłko w cieście ~ 169 kcal	163
Ciasteczka twarogowe ~ 346 kcal	164
Słodkie chmurki ~ 361 kcal	165
Kuleczki z twarogu, migdałów i kokosu ~ 273 kcal	166
Małe co nieco z owoców i kremu ~ 478 kcal	167
Crème brûlée ~ 336 kcal	168
Muffinki z wiśni ~ 179 kcal	169
Panna Cotta ~ 381 kcal	170
Słodka galaretka ~ 188 kcal	171

Przedmowa

Lipodemia dla wielu kobiet jest bolesnym doświadczeniem. Zmiany w tkance tłuszczowej są zauważalne optycznie, ale tak naprawdę zachodzą głównie pod skórą. Zaawansowana lipodemia prowadzi do powstania silnego bólu u kobiet, które odtąd będą musiały często liczyć się z pewnymi ograniczeniami w codziennym życiu.

Obrzęk tłuszczowy związany z niewłaściwym rozmieszczeniem tłuszczu głównie na nogach jest bardzo rzadką chorobą, którą niezwykle trudno zdiagnozować. Może dotknąć niemal każdego, ponieważ nie powstaje wyłącznie wskutek uwarunkowań genetycznych.

Choroba może pojawić się na skutek działania innych czynników, a następnie rozwijać się.

Zaburzenie związane z niewłaściwym rozmieszczeniem tłuszczu jeszcze kilka lat temu było zjawiskiem nieznanym szerszemu gronu społeczeństwa. Osoby dotknięte tym zaburzeniem często uważano za grube lub twierdzono, że nie są wystarczająco zdyscyplinowane. Obecnie w prasie pojawiają się artykuły, a w mediach społecznościowych wpisy, które objaśniają ten temat i rozwiewają nieprawdziwe domysły. Za pomocą paru kliknięć można znaleźć relacje kobiet, które otwarcie mówią o tej chorobie.

Głos kobiet, które zmagają się z nią, jest coraz lepiej słyszany. Wśród nich można znaleźć osoby prominentne, które otwarcie poruszają ten temat i pokazują swoje życie.

W tym poradniku zwracam się do wszystkich, którzy chcieliby dowiedzieć się czegoś więcej o lipodemii. Spróbuję znaleźć odpowiedzi na następujące pytania:

- ◆ Co można zrobić, żeby zwalczyć tę chorobę?
- ◆ Jak prowadzić zdrowy tryb życia?
- ◆ Jak złagodzić dolegliwości?

Tekst podzieliłam na rozdziały, w których kolejno omówiłam przyczyny powstawania choroby, sport i ruch, odżywianie i zdrowie. W niniejszym wprowadzeniu przyjrzymy się lipodemii czyli obrzękowi tłuszczowemu i jej obliczom. Następnie skupimy się na zagadnieniach zdrowia, sportu i odżywiania. Do treści merytorycznej dołączona jest *praktyczna* część poświęcona przepisom kulinarnym.

Informacje zawarte w książce służą wyłącznie przybliżeniu pojęcia lipodemii. Nie zastąpią ani wizyty u lekarza, ani odpowiedniego badania. Jeśli cierpisz na któryś z podanych symptomów, powinnaś udać się do właściwego specjalisty i poddać się badaniu. Wspólnie omówicie możliwe formy leczenia i wyjaśnisz swoje wątpliwości.

Czytanie poradników i artykułów nie zastąpi wizyty u specjalisty, który ma wiedzę na temat choroby i związanych z nią skutków. Ważne jest odpowiednie podejście do tego problemu i zasięgnięcie porady lekarskiej.

Niezależnie od tego, czy zmagasz się z lipodemią czy nie, dobrze jest zebrać potrzebne informacje i dołączyć do nich własne poszukiwania.

Być może niektórym osobom treść książki posłuży za inspirację w zdobyciu szerszej wiedzy na ten temat, aby odpowiedzieć na własne pytania i pytania innych osób, które zmagają się z tą chorobą.

Również osoby cierpiące na lipodemię znajdą w tej książce wskazówki dotyczące prowadzenia zdrowszego trybu życia. Ruch i zrównoważony sposób odżywiania są ważne dla każdego z nas, dlatego z pewnością znajdziecie tutaj wiele inspiracji dla zdrowego trybu życia.



Wprowadzenie

Jak najlepiej podejść do tematu lipidemii? To pytanie stanowi sedno wprowadzenia do tej książki.

Moja pierwsza próba zrozumienia tego tematu opierała się na liczbach, które przedstawiają zakres choroby w sposób graficzny. W przypadku lipidemii znalezienie badań lub precyzyjnych dowodów jej występowania nie jest łatwym zadaniem. Niektórzy eksperci mówią o zjawisku choroby cywilizacyjnej i twierdzą, że u ok. 10% wszystkich kobiet występuje problem niewłaściwego rozmieszczenia tłuszczu. Obraz choroby może podlegać zmianom. Pozostaje pytanie, o jakiej formie doległości jest mowa.

Aby znaleźć na nie odpowiedź skupiłam się na ogólnych faktach dotyczących przyczyn i skutków występowania chorobowego obrzęku tłuszczowego. Skoncentrowałam się na wyjaśnieniu pojęcia lipidemii oraz analizie typowych objawach tej choroby.

Choroba występuje w różnym formach i o zróżnicowanym stopniu natężenia. Wiadomo jednak, że kobiet cierpiących na nią, nie można po prostu określić jako *grube*. Problem leży nieco głębiej. Nie można pozbyć się go stosując klasyczne kuracje odchudzające lub zmieniając sposób odżywiania. Poza tym, z nieprawidłowym rozmieszczeniem tłuszczu w tkance tłuszczowej

Zapiekanka z mięsa mielonego i szpinaku ~ 467 kcal

Czas przygotowania: 65 min

Porcje: 4

Poziom trudności: łatwy

Składniki:

- ♦ 2 jajka
- ♦ 4 łyżeczki mąki pełnoziarnistej
- ♦ 400 g mięsa mielonego
- ♦ 2 łyżki twardego sera (startego)
- ♦ 100 g grzybów
- ♦ 750 g szpinaku (mrożonego)
- ♦ 6 pomidorów koktajlowych
- ♦ 1 kulka sera mozzarella
- ♦ sól, pieprz, chili, czosnek

Sposób przygotowania:

Wymieszać ze sobą mięso mielone, musztardę, 2 jajka, ½ łyżeczki soli, 4 łyżeczki mąki i 2 łyżki twardego startego sera. Przyprawić według uznania płatkami chili. Powstałą masę, stanowiącą spodnią część zapiekanki, wyłożyć w formie.

Grzyby pokroić w plasterki i umieścić na masie a następnie posolić. Wycisnąć wodę z rozmrożonego szpinaku liściastego i rozłożyć na pieczarkach. Doprawić w razie potrzeby. Pomidory koktajlowe pokroić w plasterki i umieścić na wierzchu. Drobnopokroić ser mozzarella i wyłożyć na całość.

Włożyć do uprzednio nagrzanego piekarnika i piec przez około 45 minut przy włączonym termoobiegu w temperaturze około 180°C.

Prosta pieczeń wołowa ~ 384 kcal

Czas przygotowania: 150 min

Porcje: 6

Poziom trudności: łatwy

Składniki:

- ◆ 1500 g mięsa wołowego
- ◆ 2 cebule
- ◆ 3 ząbki czosnku
- ◆ 250 ml rosołu warzywnego
- ◆ 125 ml wytrawnego czerwonego wina
- ◆ 2 łyżki oliwy z oliwek
- ◆ sól, pieprz, musztarda


Sposób przygotowania:

Mięso przyprawić solą i pieprzem. natrzeć musztardą.

Mocno przysmażyć mięso z jednej strony na oleju na patelni. Polać czerwonym winem i poczekać, aż odparuje.

Drobno posiekać cebule i czosnek a następnie dodać do pieczeni. Smażyć z pieczenią przez krótki czas. Polać rosołem.

Dusić pieczeń w zamkniętym naczyniu przez około 2 godziny w temperaturze około 180°C. W razie potrzeby w międzyczasie podlewać wodą.





Masz nieproporcjonalnie grube nogi? Cierpisz z powodu pogłębiającego się cellulitu i obrzęku nóg?

Odczuwasz ból i dyskomfort przy chodzeniu, bieganiu i codziennej aktywności fizycznej? Katorznicze ćwiczenia i kolejne diety wcale nie pomagają, a mimo to lekarz każe ci schudnąć? Sprawdź, czy nie cierpisz na lipodemię. Niezwykle trudną do zdiagnozowania chorobę, będącą wynikiem nieprawidłowej dystrybucji tłuszczów.

Z książki dowiesz się:

- ☆ czym jest lipodemia i jakie są jej objawy,
- ☆ gdzie szukać przyczyn występowania nieprawidłowego rozkładu tkanki tłuszczowej,
- ☆ dlaczego to kobiety najczęściej borykają się z „chorobą grubych nóg”,
- ☆ które zalecenia żywieniowe zmniejszą obrzęk tłuszczowy,
- ☆ jak dobrać aktywność fizyczną, aby złagodzić ból i zmniejszyć widoczne objawy,
- ☆ jakie naturalne terapie i zabiegi najskuteczniej zahamują postępowanie choroby.



Twój spersonalizowany plan na pozbycie się „choroby grubych nóg”

Patroni:



Cena 39,30 zł

ISBN: 978-83-8168-779-9



9 788381 687799