

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

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 978-83-8168-893-2

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

zmagają się nie tylko kobiety z nadwagą, ale również te, których waga jest prawidłowa. Wiele niewłaściwych określeń kierowanych do takich osób sprawia, że wstydzą się one swojego wyglądu i nie mają odwagi, żeby szukać pomocy. Pojawiają się również bolesne objawy choroby. Oprócz nabrzmienia w określonych partiach ciała występują również bóle stawów.

W zaawansowanych stadiach choroby ograniczone zostaje również wykonywanie ruchów. Wiele osób dotkniętych lipodemią zmagają się też z problemami o podłożu psychicznym, które nasilają się z upływem czasu i postępujących zmian chorobowych. Niezależnie od wieku takiej osoby postawienie właściwej diagnozy jest utrudnione powodując narastające wątpliwości. W przypadku niektórych osób objawy są bardzo wyraźne i dlatego nie można ich ignorować.

W lipodemii należy zwracać szczególną uwagę nie tylko na symptomy natury fizycznej, ale również psychicznej.

Zmiany występują nie tylko na nogach, ale mogą pojawiać się również na pośladkach i ramionach.

U każdej kobiety nasilenie choroby i forma, jaką przybiera są zróżnicowane. U niektórych pojawiają się optyczne zmiany w tkankach, u innych towarzyszą im bóle. Duże znaczenie ma to, żeby te zmiany traktować jak objawy choroby a nie określać pewnych partii ciała jako *po prostu grube*. Kark, brzuch, podbródek i piersi to kolejne miejsca, w których może rozwinąć się lipodemia.

Poniżej jeszcze raz krótkie podsumowanie miejsc na ciele, gdzie może pojawić się lipodemia:

- ◆ ręce,
- ◆ nogi,
- ◆ brzuch,
- ◆ pośladki,
- ◆ biodra,

- ◆ kark,
- ◆ podbródek,
- ◆ piersi.

Wiele osób zmagających się z lipodemią przyswaja sobie pewne nawyki, które pomagają im w codziennym życiu z tą chorobą.

Można przeciwdziałać zmianom w określonych partiach ciała i zapobiegać towarzyszącym im bólom. Istnieją różne koncepcje leczenia, które mogą złagodzić te symptomy.

Do metod terapeutycznych zalicza się między innymi tradycyjne sposoby leczenia, jak np. drenaż limfatyczny lub stosowanie rajstop kompresyjnych.

Często jednocześnie wprowadza się obie metody leczenia w celu złagodzenia bólu i zmniejszenia zmian występujących na ciele. Korzysta się również z zabiegów operacyjnych, np. odsysania tłuszczu. Ponadto znajdziemy w książce zalecenia medycyny chińskiej, które mogą okazać się pomocne. Można również sięgnąć po metody alternatywne, np. uprawianie jogi, na którą decyduje się wiele osób dotkniętych lipodemią.

Lipodemia występuje na tych etapach życia, kiedy w organizmie następują zmiany hormonalne, między innymi w okresie dojrzewania, ciąży lub menopauzy. Szczególnie w okresie menopauzy i kilka lat po jej ustąpieniu wiele kobiet zмага się z lipodemią.

Wyraźne zmiany na ciele objawiają się w formie różnych ograniczeń. Występują bóle, a *zdeformowane* partie ciała wpływają na pogłębiające się uczucie zwątpienia w swoje możliwości i niepewność. Przykładowo, obraz w lustrze wygląda inaczej niż dotychczas i trzeba się dopiero do niego przyzwyczaić. Kiedy lipodemia jest widoczna w okolicy nóg i twarzy, wówczas trudno jest ukryć te zmiany. Wielu kobietom towarzyszy wtedy uczucie niepewności, np. nie czują się już atrakcyjne lub przestają akceptować te miejsca na ciele.

Co prowadzi do powstania lipodemii? Z jednej strony mamy do czynienia z przyczynami natury hormonalnej. Wyraźne wahania w gospodarce hormonalnej w pewnych okresach negatywnie oddziałują na cały organizm.

Zdrowie psychiczne odgrywa również ważną rolę i może wpływać na pojawienie choroby. U niektórych kobiet lipodemia pojawia się np. wskutek traumatycznego przeżycia, takiego jak gwałt, lub innych strasznych wydarzeń.

Niestety nie zawsze można jednoznacznie określić przyczyny powstania choroby. Tendencja do zmian w obrębie tkanki tłuszczowej bywa również dziedziczona. To prawda, że lipodemia nie rozwija się u mężczyzn, ale mogą oni przekazywać swoim dzieciom skłonności do zaburzeń w rozmieszczeniu tłuszczu w organizmie.

Należy podkreślić, że lipodemia może się rozwijać w różnych okresach życia. Aby właściwie podejść do tematu i wcześniej podjąć właściwe kroki w procesie jej leczenia, warto zapoznać się z dostępnymi informacjami. Jeśli coś wiemy o danej dolegliwości, jesteśmy bardziej uważni i, kiedy pojawiają się małe zmiany, przyglądamy się im dokładnie, zamiast je po prostu ignorować.

Kobiety często czują się ograniczone przez lipodemię, a diagnoza stanowi dla nich szok. Nierzadko lipodemię myli się z przybieraniem na wadze. Osoby chorujące na nią słyszą od swoich znajomych lub przyjaciół, że przytyły lub po prostu powinny zdrowiej się odżywiać, albo jest to oznaka negatywnych zmian w życiu. Żyją w niepewności, i często zbyt późno podejmują decyzję o leczeniu. Istnieje ogólna zasada, że jeśli zauważymy zmianę na swoim ciele, powinniśmy się jej dokładnie przyjrzeć i skonsultować się z lekarzem.

Kiedy już otrzymamy diagnozę, pojawiają się pytania dotyczące codziennej aktywności fizycznej na przykład:

- ◆ Jak uprawiać sport?
- ◆ Czy w ogóle można uprawiać sport, kiedy chorujemy na lipodemię? Czy powinniśmy ograniczyć ruch?
- ◆ Jakie dyscypliny sportu są dopuszczalne w przypadku lipodemii?

Odpowiedzi na powyższe pytania znajdziesz w rozdziale pod tytułem Sport i ruch.

Wiele kobiet, szczególnie w okresie menopauzy, doświadcza zmian, które uwidaczniają się na ich ciele, i cierpią z powodu dodatkowych warstw tłuszczu na biodrach – nie da się ich tak łatwo stracić jak kiedyś.

Dlatego bardzo ważne jest zwracanie uwagi na swoje ciało, Ważne jest także szukanie odpowiednich alternatyw aktywności fizycznej.

To samo dotyczy jedzenia, ponieważ odżywianie stanowi przedmiot długich dyskusji chorych na tę dolegliwość.

Oprócz rozdziałów poświęconych tematyce sportu i odżywiania, znajdziemy w tej książce również część poświęconą przepisom kulinarnym. Zanim jednak dotrzemy do tego miejsca, zajmiemy się najpierw samą problematyką lipodemii. W jaki sposób objawia się ta choroba? Jak rozpoznać te objawy?

Zasady działania choroby

Czym jest lipodemia?

Wielu ludzi widziało już zdjęcia kobiet z nabrzmiałymi nogami, ale o samej chorobie wie niewiele. Temat ten często jest spychany na bok – do czasu, aż ktoś sam zacznie cierpieć na zaburzenie związane z niewłaściwym rozmieszczeniem tłuszczu w tkankach organizmu. Choroba ta dotyka wiele kobiet niepostrzeżenie, ponieważ początkowo wychodzą one z założenia, że po prostu trochę przytyły.

Jeśli nie uda się im uporać ze zmianami na ciele i dodatkowo zaczynają zmagać się z innymi objawami takimi jak ból i obrzmienie, dopiero wówczas szukają pomocy i idą do lekarza. Postawienie diagnozy i wyjaśnienie, że chorują na lipodemię, stanowi dla nich szok. Muszą jednak wiedzieć, co to za dolegliwość i że nie jest związana z dziwnym przybieraniem na wadze.

Często jednak pojawiają się pytania, na które nie zawsze można udzielić łatwej odpowiedzi. Dokładne liczby oraz szczegółowy przebieg choroby i jej przyczyny są wielkimi niewiadomymi. Nieznane fakty związane z tematem lipodemii inspirowały do zadawania pytań takich jak:

- ♦ Dlaczego dochodzi do zmian na ciele?
- ♦ Ile kobiet jest dotkniętych chorobą?

- ◆ Czy mężczyźni również chorują na lipodemię?
- ◆ Czy również ja mogę cierpieć na zaburzenie w rozmieszczeniu tłuszczu w ciele?

Szukając odpowiedzi na te pytania, zaczęłam od analizy licznych wpisów w mediach społecznościowych. To tam kobiety z różnych grup wiekowych szukają pomocy i rady, publikując swoje zdjęcia oraz tworzą posty.

Lipodemia stanowi temat o zasięgu międzynarodowym. Nie mówi się o tym tylko w krajach niemieckojęzycznych. Na stronach w języku angielskim znajdziemy dużą liczbę wpisów i relacji, które jeszcze bardziej zwiększyły moje zainteresowanie tą tematyką.

Wyniki moich poszukiwań można znaleźć w tej książce. W tym poradniku przedstawiam wyraźny wgląd w obraz choroby i jednocześnie prezentuję możliwości działania, które będą osiągalne dla każdego. W połączeniu z rozdziałami poświęconymi tematyce sportu i odżywiania dowiemy się nie tylko czegoś więcej na temat samej choroby, ale zobaczymy również, jak można z nią zdrowo żyć i lepiej radzić sobie na co dzień. To samo dotyczy części poświęconej przepisom kulinarnym

Teksty w tej książce stworzyłam kierując się mottem: *orientacja, wgląd, perspektywa* i w ten sposób chcę naświetlić tematykę tej choroby, z różnych punktów widzenia. Na pierwszy rzut oka nie było łatwo zacząć ten temat, który w dużej mierze wiąże się z postrzeganiem wizualnym i stanowi przedmiot dyskusji, w której mieszają się różne poglądy. Jedni przypisują lipodemii niewielkie znaczenie i nie traktują jej jak choroby. Inni konfrontują się z tematem zaburzenia w rozmieszczeniu tłuszczu w organizmie i chcą dowiedzieć się czegoś więcej na ten temat.

Duże znaczenie miało dla mnie znalezienie możliwości prowadzenia zdrowego trybu życia z tą dolegliwością. Nie tylko młode kobiety, ale również te w wieku 40-50 lat zaczynają chorować na lipodemię i często są pozostawione same sobie. Liczne zmiany następują przede wszystkim w okresie menopauzy i nie zawsze łatwo można pozbyć się ich.

Przybieranie na wadze to znane zjawisko towarzyszące menopauzie. Dlatego obraz lipodemii schodzi na dalszy plan i zostaje zauważony dopiero po jakimś czasie. Przede wszystkim zmiany hormonalne mogą prowadzić do rozwijania się choroby, chociaż nie są jedyną przyczyną jej pojawienia się.

W przypadku lipodemii mamy do czynienia z zaburzeniem w rozmieszczeniu tłuszczu w organizmie, które objawia się przede wszystkim w postaci zwyrodnień, stwardnień, wgłębień i wgnieceń.

Łagodną formą zaburzenia jest cellulitis, oznaczający wgniecenia i nierówności, które tworzą się w okolicy bioder, pośladków, nóg i rąk.

W przypadku lipodemii mamy do czynienia z systematycznym rozprzestrzenianiem się choroby na dużych obszarach ciała, często związanym z występowaniem dolegliwości takich jak uczucie napięcia i ból. Pojawia się w okolicy nóg, rąk, pośladków i bioder.

Wiele kobiet zauważa, że ich nogi są mniej wytrzymałe, szybko się męczą w pozycji stojącej lub wykazują inne podobne zaburzenia. Często występuje również uczucie napięcia w ciele. Nogi sprawiają wrażenie nabrzmiątych i *napompowanych*. Intensywność takich dolegliwości jest różna u różnych kobiet. Znaczenie ma również typ i rodzaje lipodemii oraz stadium zaawansowania choroby.

Lipodemia występująca w okolicach nóg

Kostki	Łydki
<p>W tym przypadku choroba rozprzestrzenia się w dolnym obszarze nóg – pomiędzy goleniami a kostkami. W tym miejscu mogą powstawać złogi tłuszczu w postaci stopni, które są szczególnie widoczne w dolnej jednej trzeciej części goleni i w postaci zgrubienia ciągną się aż do poziomu poniżej kolan.</p>	<p>Łydkowy typ choroby uwidacznia się w górnej części goleni. Im bliżej kostek, tym węższy jest kształt nogi.</p>
Uda	Całe nogi
<p>W przypadku tego typu lipodemii zmiany są zauważalne powyżej kolan, na udach. Pojawiają się widoczne obrzęki tłuszczowe, tzw. <i>bryczesy</i> – czego obawia się wiele kobiet.</p>	<p>W przypadku tego typu choroby lipodemii dotyka całego obszaru nóg. Zmiany chorobowe nie występują tylko w niektórych miejscach na ciele, takich jak łydki lub uda, ale są widoczne i odczuwalne we wszystkich partiach nóg. Lipodemia swoim zasięgiem obejmuje również uda i golenia. Może sięgać aż do kostek.</p>

W Internecie można znaleźć dużo zdjęć przedstawiających poszczególne typy choroby, nie tylko w przypadku nóg. Są ukazane różne formy i typy lipodemii ramion. Na niektórych zdjęciach nie da się jednak zauważyć wyraźnych różnic. Warto wtedy dokładniej się im przyjrzeć. W przypadku ramion wyróżniamy trzy typy lipodemii.

Lipodemia występująca w okolicach ramion

Przedramię	Ramię
<p>Typ ten charakteryzuje się występowaniem zaburzeń w rozmieszczeniu tłuszczu na przedramionach. Prowadzi to do powstawania zgrubień, wgłębień lub wgnieceń w przestrzeni od nadgarstka do łokci, które zwiększają objętość przedramion.</p>	<p>W tym przypadku problem lipodemii dotyka ramion. Choroba rozwija się w okolicy barków i sięga aż do łokci. Objętość ramion staje się większa tworząc dysproporcje w ciele.</p>
Całe ramię	
<p>Lipodemia uwidacznia się na całym obszarze ręki. Zmiany, wywołane zaburzeniami w rozmieszczeniu tłuszczu, są widoczne na ramionach i przedramionach.</p>	

Lipodemia występuje niemal wyłącznie u kobiet. Jeśli zwrócimy uwagę na fakt, w jakim okresie życia pojawia się ta choroba i uwzględnimy poziom hormonów w organizmie, wówczas możemy wysnuć pewne wnioski. Ważne jest dokładne przyjrzenie się trzem znaczącym okresom życia, w których dochodzi do zaburzeń w gospodarce hormonalnej. Zaliczamy do nich okres dojrzewania, ciąży i menopauzy.



Lipodemia nie pojawia się ani przed okresem dojrzewania, ani w dzieciństwie. Ten problem niemal w ogóle nie dotyczy małych dzieci. Choroba pojawia się zwykle nieco później. Rozwija się we wzmożonym tempie po okresie dojrzewania i we wczesnej dorosłości.

Powstaniu lipodemii sprzyja również ciąża. W tym okresie życia może dojść do rozwoju choroby tak samo jak w okresie menopauzy, kiedy następują zmiany w gospodarce hormonalnej. Występowanie lipodemii wiąże się również z pojawianiem się bólu i uczucia napięcia.

Zmiany na ciele mogą powstać również niezależnie od naturalnych procesów przebiegających w organizmie i odnoszących się do poziomu hormonów. Mogą pojawiać się w wyniku przeprowadzanych operacji ginekologicznych, np. usunięcia macicy lub jajników, co może prowadzić do powstania nagłych i drastycznych zmian w organizmie.

Cechy dziedziczne również sprzyjają powstawaniu lipodemii. Jeśli choroba pojawia się u krewnych, może się zdarzyć, że zostanie ona przekazana dalej. Kiedy np. mama lub babcia zmagają się z zaburzeniem w rozmieszczeniu tłuszczu w organizmie, zdarza się nieraz, że również my będziemy wykazywać tendencję do zapadania na tę chorobę.

Możemy podzielić ją na podtypy i stadia – począwszy od pierwszych oznak lipodemii, a kończąc na jej zaawansowanej formie. Łącznie możemy mówić o trzech etapach.

Pierwsze stadium choroby

Zmiany na ciele:

Na pierwszym etapie choroby pojawiają się zmiany na ciele w postaci *skórki pomarańczowej*. Zwykle tkanki ciała są jeszcze miękkie i giętkie. Sztywność lub stwardnienie występują rzadko.

Ponadto zgrubieniu ulega tkanka podskórna i pojawiają się pierwsze optyczne zmiany w miejscach dotkniętych chorobą. Przykładem są wgłębienia i pierwsze wgniecenia na udach. Mogą również powstawać pierwsze obrzęki w miejscach dotkniętych chorobą.

Dolegliwości:

Oprócz bólu pojawia się uczucie napięcia i zmęczenie. Zauważalne są także obrzęki.

Kobiety cierpiące na lipodemię w trakcie wykonywania ruchów czują, że zmieniło się rozmieszczenie tłuszczu w tkankach ich ciała i odczuwają wstrząs, kiedy np. wykonywane przez nich ruchy są gwałtowane.

Zmiany optyczne:

- ◆ obrzęk tłuszczowy, tzw. *bryczesy*,
- ◆ *skórka pomarańczowa* i wgłębienia w ciele,
- ◆ obrzęki.

Drugie stadium choroby**Zmiany na ciele:**

W drugim stadium choroby we wzmożonym tempie występują zmiany na ciele zauważalne gołym okiem. Tworzą się obrzęki tłuszczowe i zmiany na powierzchni skóry, np. częściej zauważalne są wgłębienia i nierówności.

Zmiany postępują systematycznie i z czasem stają się coraz bardziej widoczne. Pojawiają się obrzmienia i uwidaczniają się pierwsze tendencje prowadzące do powstania określonego typu lipodemii, który dalej się rozwija. W coraz większym stopniu powstają zgrubienia w tkance podskórnej, a także wgłębienia i wgniecenia. Wyczuwalne stają się również zwyrodnienia w tkance tłuszczowej. W trakcie trwania drugiego stadium choroby tkanka jest jeszcze miękka, ale można już wyczuć pierwsze stwardnienia. Zwiększa się również objętość miejsc zmienionych chorobowo. Ramiona i nogi stają się większe i częściowo tracą na giętkości. W pierwszym stadium choroby występuje uczucie napięcia i bóle o średnim lub lekkim natężeniu, natomiast w drugim objawy te nasilają się.

Dolegliwości:

Do dolegliwości towarzyszących występowaniu lipidemii – oprócz powiększonej objętości zmienionych chorobowo partii ciała – zaliczamy również uczucie napięcia i bóle. Zmniejsza się fizyczna wytrzymałość organizmu. Mogą pojawiać się np. trudności w dłuższym utrzymaniu pozycji stojącej, a wykonywanie codziennych czynności może wiązać się z nadmiernym wysiłkiem.

Zmiany optyczne:

- ♦ wyraźne tworzenie się obrzęków tłuszczowych,
- ♦ wgłębienia w ciele i wyczuwalne zgrubienia,
- ♦ przybieranie na wadze,
- ♦ zmniejszona ruchliwość.

Trzecie stadium choroby:**Zmiany na ciele:**

W trzecim stadium choroby ponownie zwiększa się objętość miejsc zmienionych chorobowo. Zarówno w przypadku ramion jak i nóg pojawiają się obszerniejsze obrzęki. Nierówności i zmiany na ciele, które powstały w pierwszym i drugim stadium choroby, stają się coraz większe.

Nie chodzi przy tym tylko o optyczne zmiany na ciele, lecz przede wszystkim o pogorszenie stanu zdrowia. Dolegliwości stają się coraz poważniejsze. Jeśli lipodemia dotyczy np. obszaru nóg, występują ograniczenia w przemieszczaniu się, ponieważ nie tylko skóra, ale również stawy i kości są dotknięte problemem zwiększonej objętości. Częściej pojawiają się również zwyrodnienia i stwardnienia w tkankach, co może być bardzo bolesne.

CO JEŚĆ, ABY DŁUŻEJ ŻYĆ

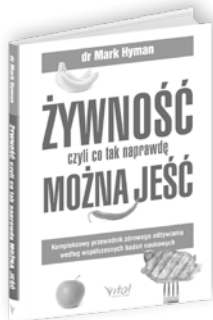
dr James DiNicolantonio, dr Jason Fung



Autorzy w tej książce opisują wyniki badań nawyków żywieniowych i sekrety długowieczności najdłuższej żyjących ludzi na świecie, którzy mieszkają w regionach zwanych niebieskimi strefami. Podają ich za wzór tego, co i jak powinniśmy jeść, aby dłużej żyć i pokonać choroby. Poznasz korzyści wynikające z przerywanego postu, które spowalniają proces starzenia, przy jednoczesnym dbaniu o zdrowe odżywianie i odpowiednią dietę. Dowiesz się, jak oczyścić organizm i odzyskać odporność. Odkryjesz, że sól jest Twoim sprzymierzeńcem, a nie wrogiem, w procesie długowieczności. Proste zmiany w diecie pomogą Ci w pokonaniu wielu dolegliwości i odzyskaniu zdrowia w każdym wieku. Przyspieszysz metabolizm, wzmocnisz geny długowieczności i włączysz odchudzanie. Przejmij kontrolę nad zdrowym starzeniem się!

ŻYWNÓŚĆ, CZYLI CO TAK NAPRAWDĘ MOŻNA JEŚĆ

dr Mark Hyman



Wiesz, że masło pomaga zapobiegać cukrzycy? Mięso kurczaka wcale nie jest zdrowsze od czerwonego. Sardynki są lepszym źródłem wapnia niż mleko. A najbardziej odżywczymi warzywami są te najdziwniejsze, na przykład wodorosty. Na co dzień bombardują nas sprzeczne informacje dotyczące zdrowego odżywiania, mity, takie jak zatykający żyły cholesterol z jajek, wpływają na nasze wybory żywieniowe. Co tak naprawdę powinniśmy jeść, by cieszyć się zdrowiem? Dr Hyman bezlitośnie rozprawia się z mitami dotyczącymi zdrowego odżywiania i daje Ci możliwość przetestowania swojej wiedzy w formie quizu. Dzieli się z Tobą gotowym rozwiązaniem, jakim jest dieta pegańska, z pomocą której wyeliminujesz stany zapalne, choroby autoimmunologiczne, cukrzycę i refluks! Dowiedz się, co jeść, by być zdrowym!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ CZĘSTOCHOWA



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Warszawa tel. 601 334 441, Częstochowa tel. 500 280 080





Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





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:

