



# DAY-1

TOTAL HEALTH CONCEPT



## E-book

### “Lipoedeem”

*Wat u zelf kunt doen om uw klachten te verminderen*



OERVOEDING



SUPPLETIE



BLOEDONDERZOEK



BEWEGING



ADEM



ONTSTRESSSEN



MINDSET

## Persoonlijk verhaal

*“Ondanks mijn astma sportte ik altijd veel in mijn jeugd. Rond mijn 20<sup>e</sup> kreeg ik toenemende klachten aan mijn achillespezen. Er werd mij verteld dat ik chronische achillespeesontsteking had. Ondanks dat ik trouw oefende, verbeterde er niks. En ondertussen kreeg ik ook steeds meer last van verzuring in mijn benen, bij geringe inspanning. Ik ging wel naar de huisarts en deze herkende mijn klachten gelukkig. Dat hoor ik weleens anders. Helaas was er binnen de reguliere zorg geen behandeling bekend, behalve de standaard adviezen als “niet meer aankomen, veel bewegen en gezond eten”.*

*Daarom ben ik zelf op onderzoek uit gegaan. Ik leerde veel bij over hoe het lichaam werkt en leerde dat vertalen naar hoe MIJN lichaam werkt. Ik zorg nu dat ik ruim voldoende eiwitten en gezonde vetten binnenkrijg, mijd voeding die mijn darmflora verstoort, drink geen alcohol meer, beweeg korter en vaker, zorg voor meer ontspanning en een goede ademhaling en gebruik een aantal supplementen.*

*De omvang van mijn benen is afgenomen, ik kan weer veel actiever zijn zonder verzuring, ik kan me beter concentreren en heb veel minder pijn aan mijn benen. De klachten aan mijn achillespezen zijn trouwens helemaal verdwenen...!!” J.W.*

### Herkent u dit?

Iedere vrouw met lipoedeem heeft een ander verhaal. Maar er is vaak wel een aantal overeenkomsten. Er is meestal sprake van een langzame en onevenredige toename van het vetweefsel op de heupen en/of bovenbenen, vaak gerelateerd aan een hormonale fase. Dat kan de puberteit zijn, of het moment waarop werd gestart met anticonceptie. Maar ook zwangerschap, borstvoeding en de overgang zijn zulke fases. Daarnaast spelen er vaak ook nog factoren mee die u in eerste instantie misschien niet direct aan lipoedeem linkt, maar die in veel gevallen wel gerelateerd blijken te zijn. Hierbij kunt u bijvoorbeeld denken aan:

- ✓ Verstoorde temperatuurhuishouding (u heeft meer last van kou en warmte)
- ✓ Vermoeidheid
- ✓ Concentratieproblemen

Behalve de fysieke klachten, zijn er helaas ook andere gemeenschappelijke kenmerken, zoals:

- ✓ Onbegrip in de sociale omgeving
- ✓ Te weinig specifieke kennis hierover bij de (huis)arts
- ✓ Verkeerde adviezen (zoals: u moet afvallen of meer bewegen)
- ✓ Geen eenduidige behandeling

Helaas is men er in de medisch-wetenschappelijke wereld nog niet uit wat de reden is dat een vrouw wel of geen lipoedeem ontwikkelt. Er wordt de laatste jaren wel steeds meer onderzoek gedaan en er zijn vele risicofactoren en verstoorde werkingsmechanismen in kaart gebracht die mogelijk een rol spelen. De vraag is daarom ook: is er één enkele reden te vinden waarom iemand lipoedeem ontwikkelt?

Het antwoord op deze vraag is waarschijnlijk “nee”. Om dit te kunnen begrijpen, leest u eerst wat lipoedeem precies is en wat de mogelijke klachten zijn.

Vervolgens kunt u de visie van DAY-1 bestuderen en daaruit voortvloeiend wat de werkwijze is van DAY-1 wat betreft de aanpak van lipoedeem.

Tot slot krijgt u enkele concrete tips om zelf direct aan de slag te kunnen gaan.

**“One day or DAY-1, you decide...!”**



## Wat is lipoedeem?

In onze medische wereld hebben we vaak dure en ingewikkelde namen voor aandoeningen. Wanneer u deze gaat vertalen, is het in het geval van lipoedeem slechts een beschrijving van de symptomen. Lip (afkomstige van lipide) houdt in dat het gaat om vetweefsel, oedeem staat voor vochtophoping. Dit is precies wat er aan de hand is: er is een (lokale) ophoping van vet en mogelijk ook vocht.

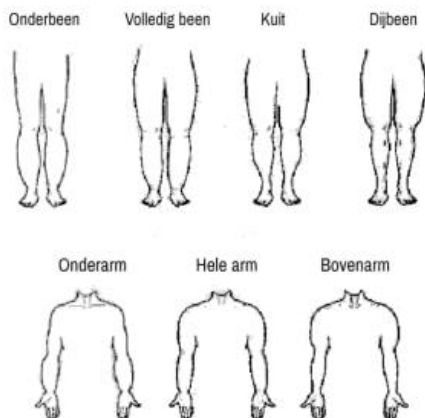
De naam zegt echter niets over wát er precies verstoord is. Dat leest u hiernaast:

Lipoedeem is een aandoening van het subcutane (onderhuidse) vetweefsel. Er zijn meer en grotere vetcellen (adipocyten) in het aangedane gebied. Hierdoor wordt het andere weefsel als het ware verdrukt, waardoor allerlei processen worden verstoord, zoals het afvoeren van afvalstoffen door het lymfevocht. Er ontstaat zo oedeem en ook een hypoxische (zuurstofarme) situatie. Dit is op zichzelf weer een stresssituatie voor het lichaam, wat zorgt voor een chronische (laaggradige) ontsteking. Hierdoor ontstaat er een vicieuze cirkel, die moeilijk te doorbreken is.

## Welke klachten heeft iemand met lipoedeem?

De meest voorkomende klachten zijn onder anderen (het kan per persoon verschillen):

- ✓ Pijnklachten aan het aangedane vetweefsel, zowel bij beweging als in rust
- ✓ Snel blauwe plekken krijgen, soms zelfs zonder zich duidelijk te hebben gestoten
- ✓ Verzuring van de spieren in de aangedane lichaamsdelen, zelfs bij minimale inspanning
- ✓ Verandering van de structuur van het vetweefsel, al naar gelang het stadium
- ✓ Koude huid in het aangedane gebied
- ✓ Zwelling (oedeem) van het aangedane gebied
- ✓ Last van de gewrichten (heupen, knieën, voeten, soms ook de grote teen)
- ✓ Vermoeidheid, zowel fysiek als mentaal
- ✓ Darmklachten (obstipatie, diarree, opgeblazen gevoel)
- ✓ En mogelijk nog vele andere klachten...



## Verschijningsvormen

De verstoring van het vetweefsel kan op verschillende plekken voorkomen. In de afbeelding hierboven, staan verschillende verschijningsvormen. Combinaties van armen en benen zijn ook mogelijk. De romp is nooit aangedaan.

## Stadia

Ook kunnen we de klachten indelen in verschillende stadia. Afhankelijk van het stadium waar u zich in bevindt, is het vetweefsel van een andere structuur. Ook is de vorming van lymfoedeem mogelijk en dit zal de situatie mogelijk nog verder verergeren.

## Frustraties

Vrouwen met lipoedeem weten vaak pas op latere leeftijd dat er “wat mis is”. Ze hebben wel door dat ze meer vet opslaan op bepaalde plekken wat ze er niet gemakkelijk vanaf krijgen, maar wie slaat er niet af en toe wat extra's op? Daarnaast wordt mensen in de huidige maatschappij vaak verweten dat bepaalde klachten/aandoeningen iemands eigen schuld zijn: u zal wel teveel eten en/of te weinig bewegen. Dit zorgt ervoor dat veel dames met lipoedeem allerlei diëten volgen, vaak met weinig resultaat. Een zeer nadelig

gevolg hiervan is dat de stofwisseling en energieverdeling nog meer verstoord raken, samen met de hormonale huishouding.

Behalve deze frustratie, voelt u zich misschien ook onzeker. Het kopen van kleding is lastig; de “normale” maten past u niet goed. En wanneer het warmer wordt, vertoont u zich niet graag in korte broek/rok en al helemaal niet in badkleding. Een negatief zelfbeeld kan stress en spanning veroorzaken, wat op zichzelf weer invloed uitoefent op de hormoonhuishouding.

## De visie van DAY-1

*DAY-1 werkt bij de aanpak van lipoedeem vanuit een totaal concept; we gaan niet op zoek naar die ene oorzakelijke factor van lipoedeem. Er zijn namelijk maar weinig chronische aandoeningen die slechts één oorzaak hebben. Om een chronische klacht te ontwikkelen, zijn er meerdere “hits” nodig. Oftewel, er zijn meerdere voorwaarden waaraan je moet “voldoen” om een klacht te kunnen ontwikkelen.*

*Vanuit de orthomoleculaire wetenschap kijken we naar welke systemen in het lichaam ontregeld zijn. Hoe is het met de gezondheid van uw organen, uw spijsvertering en stofwisseling? Hoe is uw vitaminestatus en uw hormonale huishouding? Waaraan zijn tekorten, waarvan is er teveel in het lichaam aanwezig?*

*Vanuit deze kennis gaat u aan de slag met het veranderen van uw voedingsgewoontes, uw beweging, uw stressniveau, uw ademhaling en uw bioritme. Want al deze factoren spelen een mogelijke rol bij het ontstaan, onderhouden en verergeren van uw lipoedeemklachten. Dit is weergegeven in het schema op de volgende pagina.*

## Werkwijze

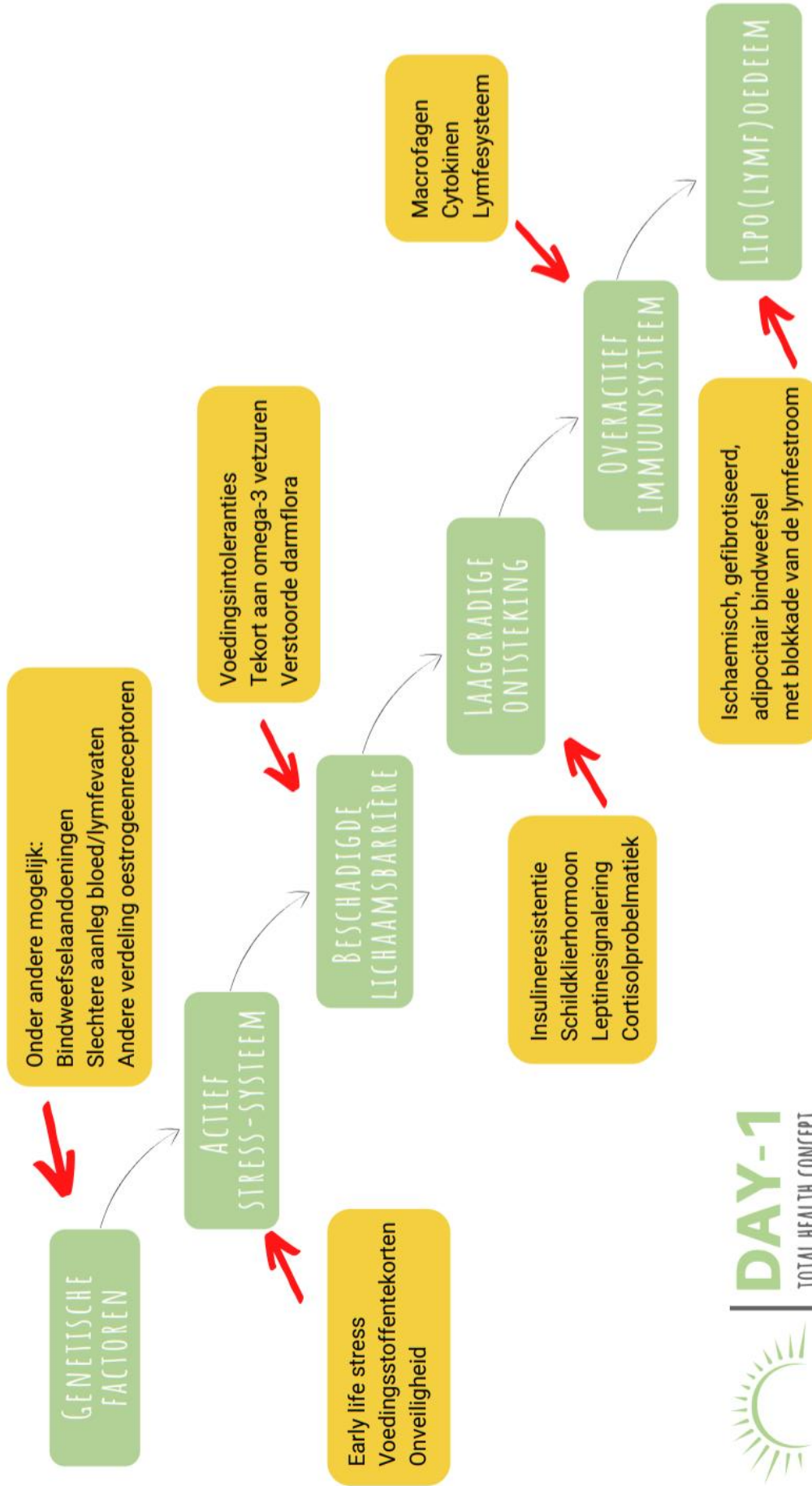
Wanneer u zelf actief aan de slag wilt met het verminderen van uw klachten, is het van belang een aantal dingen in kaart te brengen. Hierbij kunt u denken aan wat u eet, wanneer u eet en waarom u eet. Maar ook hoeveel lichaamsbeweging u dagelijks heeft, hoe het met uw ademhaling gesteld is, hoe uw temperatuurhuishouding en bioritme zijn en of u chronische stressklachten heeft.

### *Voedingsintoleranties*

Daarnaast kan het zeer interessant zijn om mogelijke voedingsintoleranties in kaart te brengen. Een voedingsintolerantie is iets anders dan een allergie. Bij een allergie krijgt men een snelle reactie van het immuunsysteem. Dit kan zijn jeuk, branderig gevoel, kortademigheid, buikpijn, zwelling en mogelijk andere problemen. Een allergische reactie kan direct levensbedreigend zijn. U kunt er vanuit gaan dat u zelf op de hoogte bent wanneer u ergens allergisch voor bent.

Een voedingsintolerantie uit zich anders. Een reactie op een bepaalde stof kan dan pas later optreden en ook milder zijn. Wel is het zo, dat elke keer dat u deze stof binnen krijgt, het immuunsysteem geactiveerd raakt. Dat kost veel energie én de ontsteking in uw vetweefsel wordt het immuunsysteem ook weer aangewakkerd.

Via een bloedtest van **ImuPro** kunnen we samen achterhalen welke voedingsstoffen uw immuunsysteem (onnodig) activeren. Maar bovenal gaan we werken aan een oplossing. Door het (tijdelijk) elimineren van deze voedingsstoffen, het herstellen van de beschadigde lichaamsbarrières (hier zijn deze -op zich ongevaarlijke stoffen- in de bloedbaan terechtgekomen waar het immuunsysteem op reageert) en tot rust brengen van het immuunsysteem, is het mogelijk dat deze intoleranties op den duur verminderen en zelfs verdwijnen.



## Kleine veranderingen

Vervolgens gaat u aan de slag met het doorvoeren van kleine, haalbare veranderingen. Het blijkt namelijk zo goed als onmogelijk om hele grote veranderingen of teveel veranderingen tegelijk goed vol te kunnen houden. Met onze aanpak kunt u deze aanpassingen goed volhouden én krijgt u begeleiding wanneer het wat moeilijker gaat.

Hieronder vindt u concrete tips om zelf aan de slag te gaan met voeding, beweging, suppletie, bioritme, ademhaling & mindset.

## Tips om zelf te starten

*Lipoedeem is een aandoening die langzaam ontstaat en verergert en waar meerdere processen bij betrokken zijn. Stel daarom ook **geen** grote doelen op de korte termijn, maar geef uzelf ruim de tijd. Zoals alles in het leven, zal ook dit proces met ups en downs gaan. Wanneer u dit van tevoren bedenkt, zult u minder last hebben van teleurstellingen.*

*Stel geen doelen die te maken hebben met gewicht of omvang. Stel juist doelen die te maken hebben met het doorvoeren van veranderingen en het verbeteren van uw gezondheid. Verwacht niet dat één enkele verandering op zich de oplossing gaat bieden; het is juist de combinatie van veranderingen waardoor u verschil gaat merken.*

## Voeding

Focus op oervoeding, dat wil zeggen: eet alleen wat uw overgrootmoeder herkend zou hebben. Hieronder vallen:

- ✓ Groenten & fruit (500 gram per dag!)
- ✓ Kruiden & specerijen
- ✓ Noten, zaden en pitten
- ✓ Onbewerkt vlees (gevogelte en rund)
- ✓ Vis, schaal- en schelpdieren
- ✓ Paddenstoelen
- ✓ (Beperkt) Onbewerkte zuivel (vol)
- ✓ Gefermenteerde voeding (bv zuurkool)
- ✓ Gezonde vetten (kokosolie, olijfolie, roomboter)

Probeer zoveel mogelijk vers en onbewerkt te koken, zonder pakjes en zakjes.

Beperk uw eetmomenten tot 3x per dag, waarbij u 's avonds en 's nachts 12-14 uur niets eet. Bijvoorbeeld van 19:00-9:00 uur. Water en thee (kruiden thee en groene thee) kan wel.

Probeerde uw koolhydraatname te beperken (maximaal 2 porties fruit per dag) en eet vooral maaltijden die rijk zijn aan veel groenten, eiwitten en gezonde vetten.

Eet gevarieerd: probeer per week 30 verschillende "planten" te eten. Dit zorgt voor een goede darmflora, wat weer belangrijk is voor de juiste oestrogeenverwerking en het buitenhouden van ziekmakende stoffen. Ook gefermenteerde voeding draagt bij aan een goede darmflora.



## Beweging

Om vet te verbranden, heeft het lichaam *mitochondriën* nodig. Dit zijn de energiefabriekjes in de lichaamscellen. Deze ontstaan en vermeerderen door krachttraining te doen! Ook is het van belang dat er niet altijd glucose (koolhydraten) voorhanden is in het lichaam, want dan gebruikt het lichaam dat het liefst om energie van te maken. En u wilt juist uw vetvoorraden aanspreken! Wist u dat u uit één gram vet ruim 2x zoveel energie haalt als uit één gram koolhydraten?

De belangrijkste tips:

- ✓ Beweeg dagelijks 3-5x 2 minuten intensief
- ✓ Doe armspieroefeningen als het voor de benen te zwaar is
- ✓ Train 2-3x per week nuchter (vóór de eerste maaltijd 2 minuten intensief bewegen is een mooi begin!)



## Suppletie

!!! BELANGRIJK !!!

Laat u zich voor goede suppletie adviseren door een therapeut. Het is erg belangrijk dat de suppletie van goede kwaliteit is en de juiste vormen bevat. Bij vragen hierover, mag u uiteraard mailen naar [info@day-1.nl](mailto:info@day-1.nl).

DAY-1 werkt samen met Bonusan, Nutriphyt, Nutalis en Energetica Natura.

### *Multi-vitamine & multi-mineraal*

Het is erg moeilijk om met voeding alleen aan voldoende vitamines en mineralen te komen. Door de verarming van de grond bevat ons voedsel fors minder vitamines en mineralen dan enkele decennia geleden. Het slikken van een goede multi is daarom raadzaam, zeker bij een chronische aandoening. Door verstoorde processen vraagt het lichaam nog meer om deze stoffen.

### *Visolie*

Het voedingscentrum raadt 2x per week vette vis aan om aan de omega-3 behoefte te voldoen. Dit is voldoende wanneer er relatief weinig van de tegenhanger, omega-6, wordt gegeten. Beiden zijn belangrijk, maar moeten in balans zijn. Omega-3 is noodzakelijk bij het remmen van ontstekingen. Omega-6 eten we voldoende (vaak zelfs te veel), daarom is

dagelijks aanvullen met een goede visolie (of algenolie) belangrijk.

Op de dagen waarop geen vis gegeten wordt, zou u minimaal met 1000 mg tot 3000 mg omega-3 mogen aanvullen.

### *Vitamine D*

Deze vitamine maken we zelf aan in de huid, bij blootstelling aan zonlicht. Helaas is de zon in Nederland alleen in de zomermaanden krachtig genoeg voor voldoende aanmaak. Bovendien komen veel mensen te weinig buiten.

Deze vitamine speelt een rol bij de werking van het immuunsysteem, bij de aanmaak van geslachtshormonen, bij de botaanmaak, bij uw stemming en nog vele andere processen.

Vitamine D suppleren kan veilig met 25-50 mcg per dag.

### *Magnesium*

Dit mineraal speelt bij bijna alle processen in het lichaam een rol. Ook bij de energievoorziening en bij het kalmeren van het brein. Onvoldoende hiervan geeft minder energie, spierkrampen en niet kunnen stoppen met piekeren 's nachts. De basisbehoefte van magnesium ligt rond de 400 mcg per dag.

## Bioritme

Tijdens goede nachtrust vinden er veel herstelprocessen plaats. Ook lipoedeemweefsel is een ontsteking en vraagt dus om herstel.

Goed slapen en goed wakker worden gebeurt met de hormonen melatonine en cortisol. Binnen 24 uur wisselen ze elkaar af. Melatonine is 's avonds hoog en zorgt ervoor dat u kunt slapen. Cortisol is juist 's morgens hoog en zorgt dat u fit en uitgerust wakker wordt. Wanneer de verhouding cortisol en melatonine verstoord is, is het hele bioritme verstoord.

Deze samenwerking van hormonen kan verstoord raken door veel factoren, waaronder chronische stress (continue verhoogde cortisolwaarden), te weinig daglicht en een teveel aan blauw licht (schermen) in de avond.

Tips voor verbetering van het bioritme zijn:

- ✓ Zorg dagelijks voor een ontspanningsoefening
- ✓ Mijd blauw licht (computer, smartphone, tv) na 20:00 uur
- ✓ Of gebruik een bril met blauwlichtfilter
- ✓ Zorg 's morgens voor een acute stressprikkel (koude douche, lichamelijke inspanning)
- ✓ Doe het liefst geen dutjes overdag (of beperk het tot maximaal 20 minuten, vóór 14:00 uur)
- ✓ Beperk uw cafeïne-inname: drink maximaal 2 kopjes koffie per dag, het liefst vóór 14:00 uur.
- ✓ Eet niet meer ná 20:00 uur
- ✓ Wees overdag veel buiten, dit stimuleert de aanmaak van melatonine (én vitamine D!)



## Ademhaling

Een goede buikademhaling bevordert de lymfedrainage en zorgt voor ontspanning. Hiervoor is het van belang dat het diafragma (middenrif) goed functioneert. Door het diafragma te gebruiken, wordt de lymfestroom versterkt. Ook heeft het diafragma invloed op de parasympathicus. Dit is het deel van het zenuwstelsel dat voor rust, ontspanning en herstel zorgt.

Een buikademhaling traint u zo:

- ✓ Ga op de rug liggen, knieën mogen opgetrokken
- ✓ Leg een zwaar boek op de buik
- ✓ Adem rustig diep in, waarbij de buik het boek omhoog duwt maar de borst/ribben niet bewegen
- ✓ Adem rustig alle lucht uit door het boek langzaam te laten zakken
- ✓ Doe dit 8x achter elkaar
- ✓ Houdt 30 sec pauze, en herhaal nog 6x

## Mindset

Beseft u zich goed, dat deze basistips al een hele lijst vormen. Het is haast onmogelijk om dit op korte termijn allemaal toe te passen. Zeker wanneer u ook een baan en/of gezin heeft. Kies daarom per maand één onderdeel uit om mee aan de slag te gaan, en splits deze op in kleine en haalbare doelen. Vele kleine stapjes maken uiteindelijk een groot verschil.

Enkele voorbeelden:

- ✓ 1x per week 3 gezonde recepten bedenken en de boodschappen hiervoor doen
- ✓ 2-3x per week vis eten (probeer ook eens wat nieuws)
- ✓ Twee minuten bewegen: opbouwen van 1x per dag naar 5x per dag
- ✓ Doe elk weekend de ademhalingsoefening
- ✓ Koop een bril met blauwlichtfilter



## Wat kunt u verwachten?

Het zijn nogal wat tips die u zojuist heeft gekregen. Met deze adviezen legt u de basis voor een goede gezondheid. Wanneer u langzaam uw gewoonten verandert, zult u merken dat:

- ✓ U zich fitter en energiever voelt;
- ✓ Uw slaappatroon verbetert;
- ✓ Bewegen minder klachten geeft;
- ✓ De huid en het onderhuids vetweefsel minder pijnlijk is;
- ✓ U minder behoefte heeft aan tussendoortjes en zoetheid;
- ✓ Uw ontlastingspatroon verbetert;
- ✓ U gewicht verliest;
- ✓ Uw stemming verbetert.



## Wilt u meer?

Deze adviezen gaan u goed op weg helpen. Om specifiek met lipoedeem aan de slag te gaan, is zeer waarschijnlijk meer nodig. Heeft u bovenstaande adviezen goed onder controle en wilt u meer leren over een specifieke aanpak van lipoedeem? In het jaarprogramma krijgt u theoretische informatie en praktische tips over:

- ✓ Het herstellen van de darmflora met voeding & suppletie
- ✓ Het optimaliseren van de orgaanwerking (o.a. de maag, alvleesklier, lever, darmen) met voeding, beweging & suppletie
- ✓ Beweging als medicijn: hoe werkt beweging ontstekingsremmend?
- ✓ Het ondersteunen van het bindweefsel
- ✓ Verbeteren van de lymfestroom met behulp van oefeningen, taping en infrarood
- ✓ Herstellen van de hormoonwerking (denkt u hierbij aan bijvoorbeeld: insuline, cortisol, testosteron, leptine, oestrogeen, schildklierhormoon)

Ook het bloedonderzoek en het onderzoek naar voedingsintoleranties zijn een grote meerwaarde van het jaarprogramma. Het bloedonderzoek geeft ons de mogelijkheid om gericht en goed gedoseerd te suppleren.

Denk hierbij aan vitamine D en omega-3 vetzuren. Ook het in kaart brengen van de oestrogeenuitvoering geeft een goed inzicht in de mogelijkheid tot het omzetten van de verschillende oestrogeenvormen door de lever. Loopt dit niet optimaal, dan kunnen we dit ook gericht ondersteunen.

Op de laatste pagina ziet u een overzicht van het jaarprogramma. Indien u nog vragen heeft kunt u, geheel vrijblijvend, contact opnemen.

## JAARPROGRAMMA LIPOEDEEM

*Vindt u het moeilijk om te starten? Of om een keuze te maken waarmée te starten? Heeft u het gevoel dat u meer begeleiding nodig heeft? En zou u, naast deze algemene tips, ook graag nog persoonlijke adviezen, begeleiding en coaching willen krijgen?*

**Dan is het jaarprogramma zeer geschikt voor u!**

Wat krijgt u:

- 12 individuele therapie-sessies van 90 minuten;
- Theoretische uitleg en individuele coaching;
- Korting op geadviseerde suppletie:
  - 10% bij Bonusan, Nutriphyt/Nutalis en Energetica Natura;
- Eén wekelijks e-mailmoment voor vragen.

Extra mogelijkheden (bijkomende kosten):

- Mogelijkheid tot uitgebreid bloedonderzoek via **Pro Health**;
- Voedingsintolerantie onderzoek van **ImuPro** inclusief herstelplan.

Goed om te weten:

- Het jaarprogramma wordt (deels) vergoed vanuit de **aanvullende** verzekering (fysiotherapie & alternatieve geneeswijzen);
- U kunt op elk moment in het jaar starten;
- U kunt eerst een gratis kennismakingsgesprek aanvragen (in de praktijk, telefonisch of online).



**DAY-1**  
TOTAL HEALTH CONCEPT

Wilt u meer weten?

[www.day-1.nl](http://www.day-1.nl)

[info@day-1.nl](mailto:info@day-1.nl)

06 154 606 99