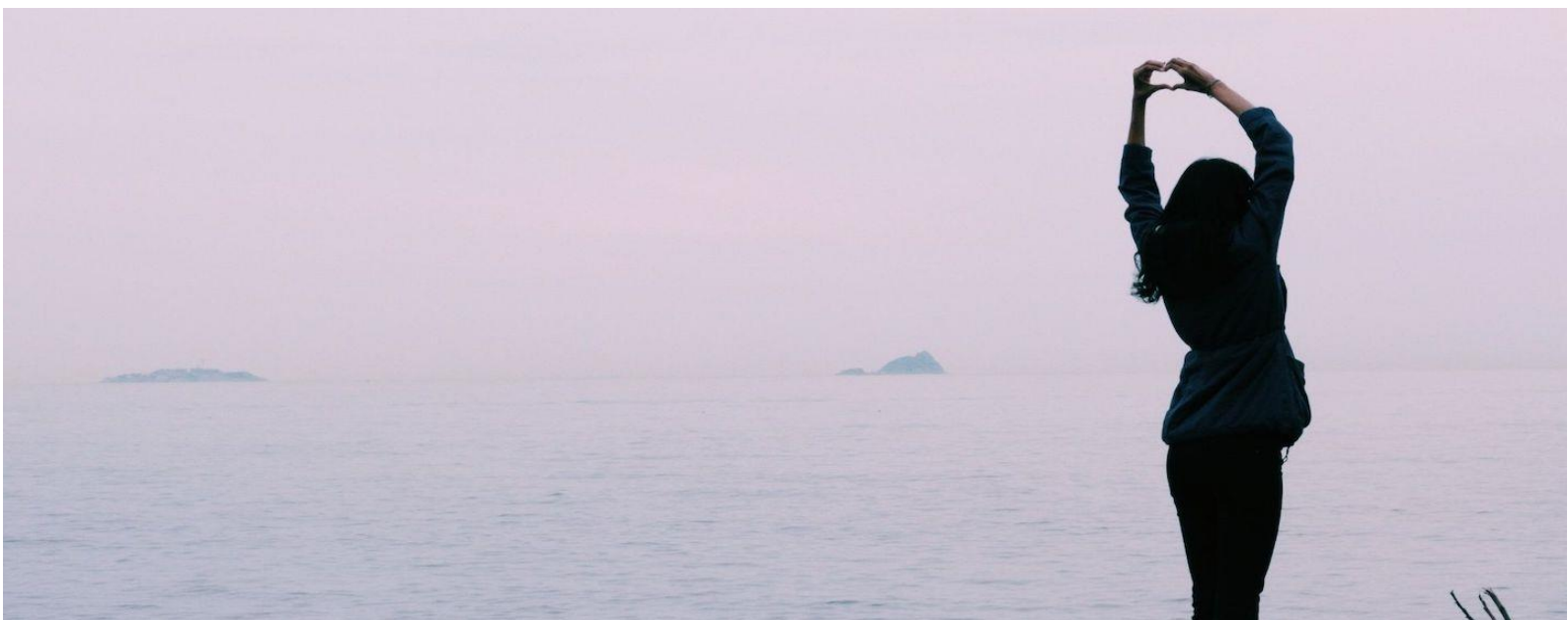




DAY-1

LIPOEDEEM THERAPIE



E-book

Lipoedeem

*Ontdek wat je zelf kunt doen
om jouw klachten te verminderen*

Persoonlijk verhaal

“Ondanks mijn astma sportte ik altijd veel in mijn jeugd. Rond mijn 20^e 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 verstoren, 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.

Herken je 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 je in eerste instantie misschien niet direct aan lipoedeem linkt, maar die in veel gevallen wel vaker worden terug gevonden. Hierbij kun je bijvoorbeeld denken aan:

- ✓ Verstoorde temperatuurhuishouding (je hebt 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: je 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 je eerst wat lipoedeem precies is en wat de mogelijke klachten zijn.

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

Tot slot krijg je 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 je 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.

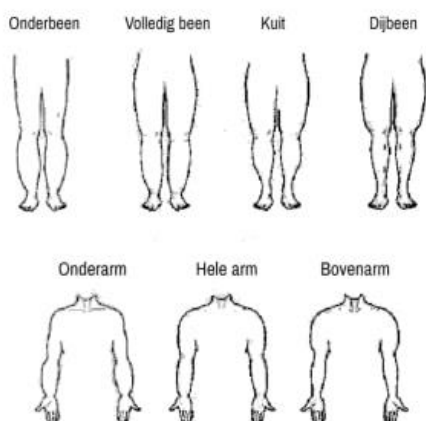
De naam zegt echter niets over wát er precies verstoord is. Dat leest je hiernaast:

Lipoedeem is een aandoening van het subcutane (onderhuids) 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 stress situatie 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, 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 zeer zelden aangedaan.

Stadia

Ook kunnen we de klachten indelen in verschillende stadia. Afhankelijk van het stadium waar je je in bevindt, is het vetweefsel van een andere structuur. Ook is de vorming van lymfoedeem mogelijk en zal mogelijk 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: je 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, voel je je misschien ook onzeker. Het kopen van kleding is lastig; de “normale” maten passen niet goed. En wanneer het warmer wordt, vertoon je je 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 waar je aan moet “voldoen” om een klacht te kunnen ontwikkelen.

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

Vanuit deze kennis ga je aan de slag met het veranderen van jouw voedingsgewoontes, jouw beweging, het stressniveau, de ademhaling en het 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 je zelf actief aan de slag wilt met het verminderen van jouw klachten, is het van belang een aantal dingen in kaart te brengen. Hierbij kun je denken aan wat je eet, wanneer je eet en waarom je eet. Maar ook hoeveel lichaamsbeweging je dagelijks hebt, hoe het met jouw ademhaling gesteld is, hoe je temperatuurhuishouding en bioritme zijn en of je chronische stressklachten hebt. Door middel van uitgebreide vragenlijsten en bloedonderzoek, brengen we jouw lichaam en patronen in kaart.

DNA-analyse

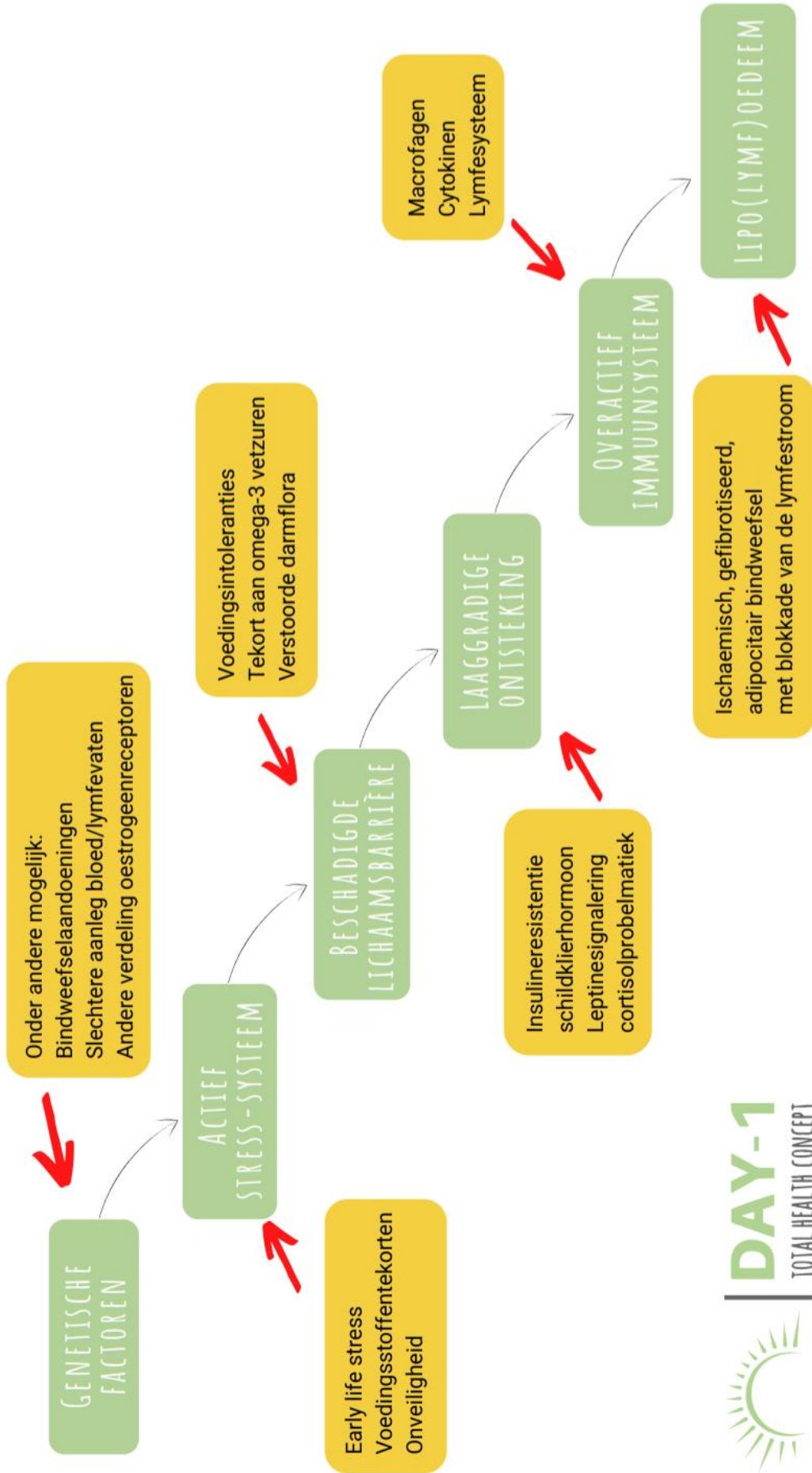
Daarnaast kan het zeer interessant zijn erachter te komen welke veel voorkomende veranderingen in het DNA aanwezig zijn.

Zo'n verandering zorgt ervoor dat je misschien meer of minder gevoelig bent voor bepaalde stoffen, of dat je lichaam bepaalde processen langzamer of sneller laat verlopen.

Zo'n verandering heet een mutatie, of met een moeilijk woord een SNP (spreek uit als snip). Dit komt veel voor en er wordt veel onderzoek naar gedaan.

DAY-1 werkt samen met MijnLabtest. Zij bieden verschillende DNA-testen. De **Nutri-Gene Expert DNA leefstijl test** geeft je inzicht in 55 verschillende leefstijl onderdelen waardoor je je bewust wordt van de werking van je lichaam. Ieder onderzoek bij de Nutri-Gene professional DNA test combineert informatie over jouw genen met persoonlijk advies, met relevante wetenschappelijke achtergrond. Als je zicht hebt op je genetische sterke en zwakkere punten kun je, waar nodig, aanpassingen doorvoeren in je leefstijl en voedingspatroon om zo je maximale potentieel te bereiken.

DAY-1 werkt in 6 domeinen. Aan de hand van de analyse (vragenlijsten, bloedonderzoek en eventueel DNA-onderzoek), bepalen we samen op welke gebieden er voor jou de meeste winst te behalen valt. Elk domein wordt als online module aangeboden en volg je in je eigen tijd.



Kleine veranderingen

Vervolgens ga je 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 kun je deze aanpassingen goed volhouden en krijg je begeleiding wanneer het wat moeilijker gaat.

Hieronder vind je 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 jezelf ruim de tijd. Zoals alles in het leven, zal ook dit proces met ups en downs gaan. Wanneer je dit van tevoren bedenkt, zul je 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 jouw gezondheid. Verwacht niet dat één enkele verandering op zich de oplossing gaat bieden; het is juist de combinatie van veranderingen waardoor je verschil gaat merken.

Voeding

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

- ✓ Groenten & fruit (500gram 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 je eetmomenten tot 3x per dag, waarbij je 's avonds en 's nachts 12-14uur niets eet.

Bijvoorbeeld van 19:00-9:00uur. Water en thee (kruiden thee en groene thee) kan wel.

Probeerde de koolhydraatname te beperken (fruit) en eet vooral maaltijden rijk 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 oestrogenenverwerking 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 je wilt juist de vetvoorraden aanspreken! Wist je dat je uit 1 gram vet ruim 2x zoveel energie haalt als uit 1 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 je 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 je uiteraard mailen met info@day-1.nl.

DAY-1 werkt samen met Bonusan, Nutriphyt, Nutalis, Vitakruid 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 je 1000mg 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 de stemming en nog vele andere processen.

Vitamine D suppleren kan veilig met 25-50mcg 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 magnesium ligt rond de 400mcg 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 je kunt slapen. Cortisol is juist 's morgens hoog en zorgt dat je 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 in de avond.

Tips voor verbetering van het bioritme zijn:

- ✓ Zorg dagelijks voor een ontspanningsoefening;
- ✓ Mijd blauw licht (computer, smartphone, tv) na 20:00uur;
- ✓ 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 14:00uur);
- ✓ Eet niet meer ná 20:00uur;
- ✓ Wees overdag veel buiten, dit stimuleert de aanmaak van melatonine (èn 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 wat voor rust, ontspanning en herstel zorgt.

Een buikademhaling train je 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 30sec pauze, en herhaal nog 6x.

Mindset

Besef je goed, dat deze basistips al een hele lijst vormen. Het is haast onmogelijk om dit op korte termijn allemaal toe te passen. Zeker wanneer je ook een baan en/of gezin hebt. 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.

AAN DE SLAG MET DAY-1: keuze uit 3 pakketten

Pakket 1: BASIC

- Labonderzoek via MijnLabtest
 - O.a. HOMA-IR / Vitamine D / oestrogeendominantie / omega-vetzuren
- Uitgebreide vragenlijsten
- Eenmalig adviesconsult van 90 minuten
- 10% Korting op geadviseerde suppletie
- Mogelijkheid om online modules aan te schaffen of consulten te plannen (extra kosten)

Pakket 2: AAN DE SLAG

- Labonderzoek via MijnLabtest
 - O.a. HOMA-IR / Vitamine D / oestrogeendominantie / omega-vetzuren
- Uitgebreide vragenlijsten
- Een persoonlijke intake inclusief lichaamsmetingen van 90 minuten
- Volgen van 3 (van de 6) online modules naar keuze, inclusief een (online) consult
- Overige modules met korting te bestellen
- 10% Korting op geadviseerde suppletie
- Mogelijkheid tot het afnemen van extra consulten (extra kosten)

Pakket 3: ALL THE WAY

- Labonderzoek via MijnLabtest
 - O.a. HOMA-IR / Vitamine D / oestrogeendominantie / omega-vetzuren
- Nutri-Gene Expert DNA-test
- Uitgebreide vragenlijsten
- Een persoonlijke intake inclusief lichaamsmetingen van 90 minuten
- Volgen van alle 6 de online modules, inclusief een (online) consult
- 10% Korting op geadviseerde suppletie

De 6 domeinen



Oestrogenen



Insulineresistentie



Ontstekingen



Leverdetoxificatie



Microbioom



Chronische stress

Wil je meer weten?

www.lipoedeem-therapie.nl

info@lipoedeem-therapie.nl

06 154 606 99



DAY-1
LIPOEDEEM THERAPIE