

# Hyperventilatie

Deze kwaal kan grote invloed hebben op de kwaliteit van uw leven.

Hyperventilatie..... wat is dat eigenlijk?

Het betekent te veel c.q. te vaak (hyper) ademen (ventilatie).

Indien U dit “te vaak ademen” langdurig blijft doen, dan verandert de samenstelling en ook de zuurgraad van uw bloed, wat tot zeer vervelende klachten kan leiden.

Als wij flinke lichamelijk inspanningen doen zoals hardlopen, intensief sporten, of zware arbeid verrichten dan ademen wij ongemerkt meer lucht én zuurstof in, op zo’n moment zijn wij ons niet bewust dat wij eigenlijk hyperventileren. Als wij echter op andere momenten zonder verklaarbare reden gaan hyperventileren dan gaat ons lichaam symptomen vertonen en reacties laten zien die ons vaak ook nog angstig maken.

Bij hyperventilatie wordt er te veel koolzuurgas uitgeademd, waardoor er te weinig koolzuurgas in het bloed achter blijft, ons bloed wordt minder zuur.

Steeds zal ons lichaam een aantal mechanismen inzetten om deze verstoring te herstellen, maar bij echte “hyperventilatie” lukt dit niet voldoende en zal het lichaam daarom op deze onbalans gaan reageren met.....de volgende symptomen:

Angst, benauwdheid, onprettig gevoel met misselijkheid en duizeligheid, overmatig transpireren die niet past bij de situatie, verstijfde spieren, concentratieproblemen, geeuwen, droge mond, soms pijn op de borst en hartkloppingen, tintelingen of juist gevoelloosheid, trillen en beven, wazig zien, de klachten komen met aanvallen, e.v.a. klachten.

Herkent U deze symptomen, laat U zich dan door uw huisarts controleren om uit te sluiten dat er eventueel sprake is van een ernstige aandoening.

Zo’n hyperventilatieaanval kan heel beangstigend zijn, U raakt in paniek en heeft het gevoel dat U geen zuurstof krijgt, het tegendeel is echter waar, U ademt op zo’n moment meer zuurstof in dan normaal, U zult dus echt niet stikken.

Wat zijn nu de oorzaken van deze kwaal?

Niet verwerkte angsten en problemen uit het verleden, stress, depressiviteit zijn vaak de oorzaken van dit hyperventilatiesyndroom.

Angst voor donker, hoogtevrees, claustrofobie (angst voor nauwe ruimtes, angst om opgesloten te worden, er niet uit te kunnen, niet te kunnen ontsnappen aan de situatie), angst voor muizen of spinnen, sociale angst: straat- of pleinvrees of angst om in het openbaar te spreken. Ook ernstige ziektes of sterfgevallen in de naaste omgeving kunnen de “trigger” zijn tot hyperventilatie. Vaak is het niet duidelijk welke angst of welk probleem de oorzaak is!

Kunt U er zelf iets aan doen?

Ja, door een plastic zakje losjes over de neus en de mond te houden en daarin bewust rustig in en uit te ademen. Uw uitgeademde koolzuurgas (koolstofdioxide) wordt via het zakje dan weer ingeademd en hierdoor komt het koolstofdioxidegehalte in het bloed binnen enkele minuten weer op peil, waardoor uw klachten vaak vlot verdwijnen.

Kan homeopathie iets betekenen bij hyperventilatie?

Bij hyperventilatie is juist angst vaak de dieper liggende oorzaak van de klacht. Wanneer hyperventilatie U dus overvalt dan wordt U alleen maar nóg angstiger. Zo belandt U in een vicieuze cirkel. Bij een homeopathische behandeling doorbreken we deze vicieuze cirkel.

Er zijn in de homeopathie vele middelen die ingezet kunnen worden voor het angstbeeld c.q. hyperventilatiebeeld dat de patiënt op dat moment vertoont, maar nog belangrijker is dat wij het middel geven dat past bij het waarom van de angsten, we moeten dus het voorliggende beeld van de “paniektoestand” genezen, want anders blijft het behandelen i.p.v. genezen.

Door een juiste homeopathische behandeling raakt het lichaam weer lichamelijk en geestelijk in balans en zullen uiteindelijk de symptomen uitblijven, blijvend verdwijnen en kunnen we spreken van echte genezing.

Dat deze behandeling een “lastige” klus is zult U begrijpen, omdat vele mensen het lastig vinden om over hun angsten en niet verwerkte levensproblemen te praten.

Er is echter hoop voor hyperventilatiepatiënten, het overgrote deel geneest volledig na verloop van tijd, natuurlijk afhankelijk van de ernst van de klachten, van de geaardheid van de patiënt, van de kennis én ervaring van uw hulpverlener.

Hyperventilatie kan jarenlang uw leven ongunstig beïnvloeden, raadpleeg daarom op tijd uw huisarts of eventueel uw homeopathisch arts.

16 februari 2011