

## **“Hyperventilatie, interventiemogelijkheden vanuit de orthomoleculaire geneeskunde.”**

Wanneer men last heeft van hyperventilatie zijn het lichaam en de geest uit balans. Het is belangrijk om te achterhalen wat de oorzaak is van het ontstaan van de hyperventilatie en deze aan te pakken. Psycho- en/of cognitieve therapie kan hier een belangrijke rol in spelen. Een aanvullende lichamelijke therapie kan daarbij zinvol zijn. Onderzoek heeft aangetoond dat bij hyperventilatie de biochemie van het lichaam uit balans is. Deze lichamelijke verstoringen worden vaak behandeld met psychofarmaca, zoals bijvoorbeeld antidepressiva en angstremmers. Er zijn echter ook natuurlijke middelen op de markt die een angstremmend effect te weeg brengen en ingezet kunnen worden bij hyperventilatie. Ook naar deze natuurlijke middelen wordt al jarenlang onderzoek verricht en kunnen een zinvolle aanvulling op de behandeling zijn. Indien men gebruik wenst te maken van natuurlijke middelen om de balans in het lichaam te helpen herstellen, dan kan men gebruik maken van orthomoleculaire therapie.

Orthomoleculaire geneeskunde is een behandelwijze die uitsluitend gebruik maakt van natuurlijke middelen. Er worden alleen middelen ingezet die goed onderbouwd zijn en wetenschappelijk zijn onderzocht. Bij zowel psychische als lichamelijke klachten is de biochemie van het lichaam uit balans. Binnen de orthomoleculaire therapie gaat men op zoek naar de betreffende disbalans in het lichaam en wordt er naar gestreefd deze te herstellen. De disbalans kan zijn ontstaan of in stand worden gehouden omdat bepaalde (voedings)stoffen in het lichaam ontbreken. Het doel van orthomoleculaire therapie is de biochemische processen in het lichaam weer optimaal te laten verlopen, door de ontbrekende stoffen aan te vullen. Hierdoor kunnen de klachten aanzienlijk verminderen en/of verdwijnen. Om het herstelproces van het lichaam in gang te zetten wordt er uitsluitend gebruik gemaakt van middelen als voedingssupplementen, fytotherapie (kruiden) en (aangepaste) voeding.

Er is uitgebreid onderzoek gedaan naar welke biochemische verstoringen ten grondslag liggen of het gevolg zijn van een hyperventilatieaanval. Er is bijvoorbeeld aangetoond dat bij hyperventilatiepatiënten het lichaam meer verzuurd is dan bij mensen die geen last hebben van hyperventilatie. Het lichaam heeft verschillende mechanismes om te ontzuren. Een daarvan is uitademen. Door te gaan “overademen” daalt de zuurgraad van het lichaam aanzienlijk, zelfs in die mate dat het lichaam te basisch wordt. Hierdoor kunnen opnieuw klachten ontstaan. Een hyperventilatieaanval is een enorme uitputtingsslag voor het lichaam. Door de aanval worden bepaalde voedingsstoffen extra uitgeput. Het is belangrijk deze in voldoende mate aan te vullen zodat er optimaal herstel kan plaats vinden.

Verder is er aangetoond dat als de bloedsuiker erg schommelt men meer kans heeft om een hyperventilatieaanval te ontwikkelen. Daarom is het van belang er naar te streven deze bloedsuikerspiegel zo stabiel mogelijk te houden. Met behulp van de juiste voeding, en eventueel aanvulling van bepaalde supplementen, kan men hier naar streven.

Normaal gesproken vindt tussen verschillende delen van de hersenen een voortdurende uitwisseling plaats van chemische stoffen. Deze stoffen worden neurotransmitters genoemd. Bij angst en depressie raakt het normale evenwicht tussen deze stoffen verstoord. De achterliggende oorzaken kunnen (gedeeltelijk) erfelijk zijn, maar ook traumatische gebeurtenissen die vroeg in het leven optreden, kunnen het ontwikkelingsproces van het

centrale zenuwstelsel (hersenen en ruggenmerg) verstoren. Veranderingen in de huishouding van de neurotransmitterstoffen zijn daar mogelijk een gevolg van. Stressvolle gebeurtenissen op latere leeftijd lijken ook veranderingen in de hersenen te kunnen veroorzaken.

Er is aangetoond dat de verstoring in de hersenen bij angstige mensen anders is dan bij depressieve mensen. Wel zijn angstige mensen vatbaarder om een depressie te ontwikkelen en andersom. Bij angstklachten worden in eerste instantie daarom andere orthomoleculaire middelen ingezet dan bij depressieve klachten. Supplementen die kunnen helpen bij een depressie, zoals bijvoorbeeld het aminozuur L Tryptofaan, kunnen angstklachten zelfs de eerste weken verergeren! Psychische klachten dienen daarom niet over een kam geschoren te worden, en vergen een behandeling op maat en onder begeleiding .

De belangrijkste stimulerende neurotransmitter in ons zenuwstelsel is glutamaat, de belangrijkste remmende neurotransmitter GABA. Bij angst en paniek zijn met name deze neurotransmitters uit balans. Er zijn natuurlijke middelen waarvan, in bepaalde doseringen, is aangetoond dat ze GABA stimuleren en kunnen helpen bij angstklachten. Deze zijn bijvoorbeeld vitamine B12, Valeriaan, Kamille, Salie en Ginkgo Biloba. Naar het middel L Theanine is nog relatief weinig onderzoek verricht (alleen bij dieren), maar mijn ervaring uit de praktijk is dat het aanzienlijke verlichting kan geven bij onrust- en angstklachten. Bij een depressie is er meestal sprake van een disregulatie van de neurotransmitters serotonine, noradrenaline en/of dopamine. Van hoge doseringen EPA uit visolie, SAM-e en 5-HTP is aangetoond dat het kan helpen bij depressies (niet bij angstklachten)! Ook natuurlijke supplementen kunnen, al is het in geringere mate, in bepaalde gevallen bijwerkingen geven. Tussen deze middelen en reguliere medicatie zijn ook wisselwerkingen mogelijk. Mijn advies is daarom om deze middelen niet zomaar, zonder een deskundig advies, te gaan slikken.

Ook andere lichamelijke klachten kunnen een relatie hebben met het ontstaan of blijven voortbestaan van hyperventilatie. Darmproblemen kunnen bijvoorbeeld zorgen voor verminderde opname van de bouwstoffen van neurotransmitters. Verder laat onderzoek zien dat bij voedselallergieën de kans op het ontwikkelen van angst- en panieklachten is verhoogd. Ook hormoonproblemen kunnen angstklachten doen laten toenemen. Van het vrouwelijke hormoon progesteron is bijvoorbeeld aangetoond dat het een benzodiazepine-achtige (angstremmende) uitwerking kan hebben op het lichaam. Dit hormoon daalt aanzienlijk tijdens en na de menopauze, waardoor angstklachten kunnen vergeren. De klachten kunnen ook fluctueren tijdens de menstruele cyclus. Wanneer de relatie tussen de angstklachten en de hormonen erg sterk is, dient ook het onderliggende hormoonprobleem aangepakt te worden.

In mijn praktijk streef ik naar een behandeling op maat, afhankelijk van de individuele klachten. Bij niemand zijn de oorzaken van de klachten en de onderliggende problemen hetzelfde. Ook hou ik rekening met het gebruik van medicatie van de cliënt. Voor de start van de behandeling, neem ik een uitgebreide anamnese af, waarbij ik gebruik maak van verschillende onderzoeksmethoden. Meer informatie over orthomoleculaire geneeskunde en mijn praktijk kunt u vinden op [www.orthobalans.nl](http://www.orthobalans.nl).

*Orthomoleculair therapeut en trainer Drs. Jacqueline Elferink heeft naast Orthomoleculaire Geneeskunde ook Medische Basiskennis, Psychologie en Ontwikkelingsstudies gestudeerd. Zij is aangesloten bij de*

*beroepsvereniging VBAG. De consulten komen daarom bij verschillende (aanvullende) verzekeringen voor vergoeding in aanmerking. Op dit moment is zij bezig met het samenstellen van een overzichtelijk boek met als titel "Orthomoleculaire therapie bij angststoornissen". Ook interventiemogelijkheden bij hyperventilatie worden hierin besproken. Dit boek zal in 2011 verschijnen. Indien u interesse heeft in dit boek kunt u een mail sturen naar [info@orthobalans.nl](mailto:info@orthobalans.nl). Zodra het boek verschijnt, zult u dan hierover bericht krijgen.*