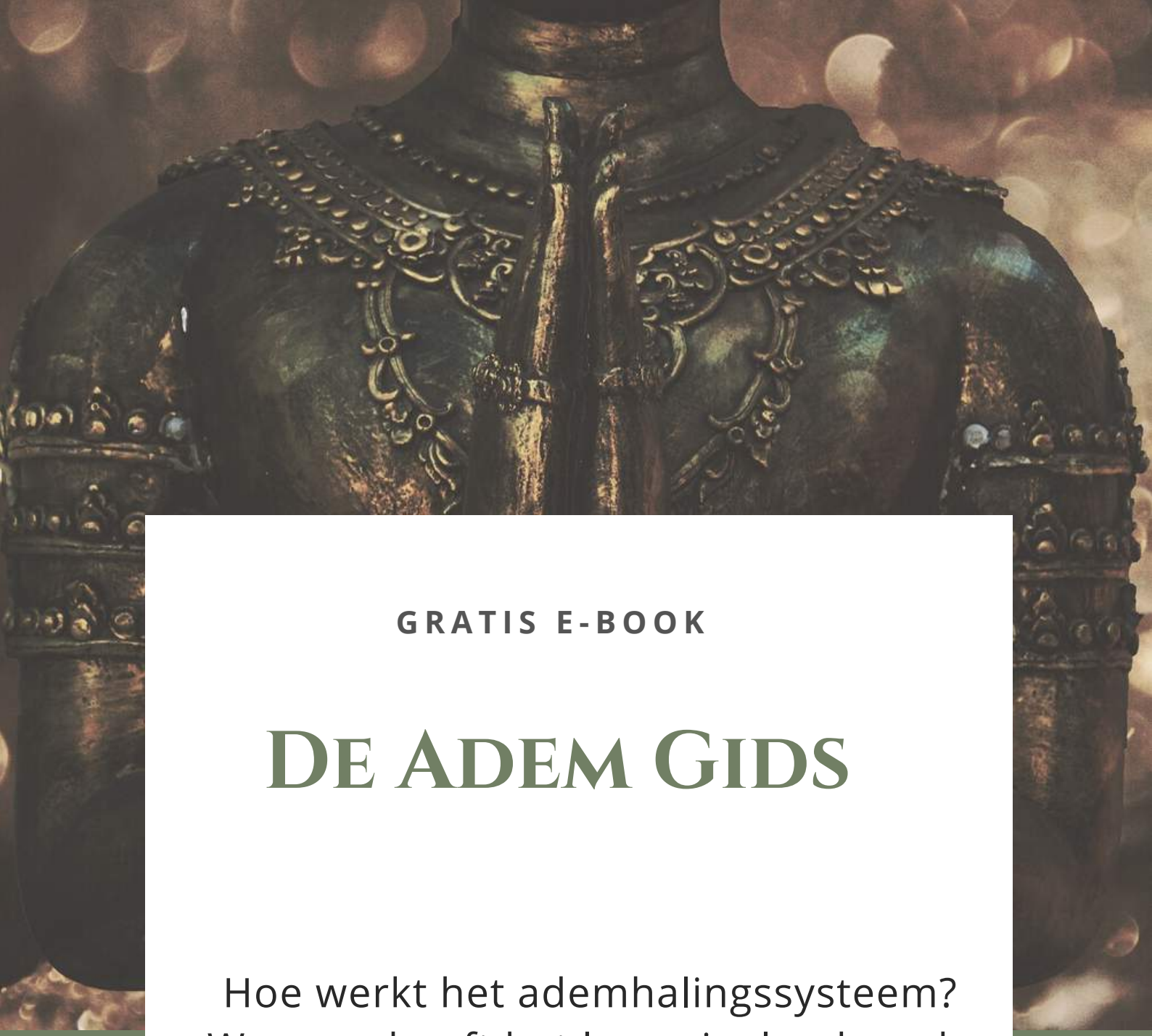


GRATIS E-BOOK

De Adem Gids

Hoe werkt het ademhalingssysteem?
Waarom heeft het leven invloed op de manier waarop we ademen?
En wat kan je er aan doen?

ADEMTHERAPIE
& COACHING | LEIDEN

Introductie

Wat goed van je dat dit e-book hebt gedownload! Ademhalen is voor ons de basistool om te leven. De manier waarop je leeft, zo adem je ook. Deze gids heb ik geschreven omdat er zoveel te vertellen is over ademhalen en wat de invloed hiervan is van de manier waarop wij leven. Laat ik me even voorstellen.....

Ik ben Babs Kapteijn, 49 jaar, moeder van 2 dochter en woonachtig in het mooie Leiden. Door mijn drukke leventje en hoge eisen die ik aan mezelf stelde en mijn rugzakje met verleden, schakelde mijn lichaam me compleet uit 3 jaar geleden. De adem heeft mijn genezingsproces versneld en daar gebracht, waar ik nu sta. Het delen van deze krachtige tool, hoe je deze kan inzetten om jouw te helpen. En ik ga je daarmee helpen! Ik wens je veel leesplezier en vooral veel levensvreugde!

Warme groet,

Babs Kapteijn

Contactgegevens

info@ademtherapieleiden.nl

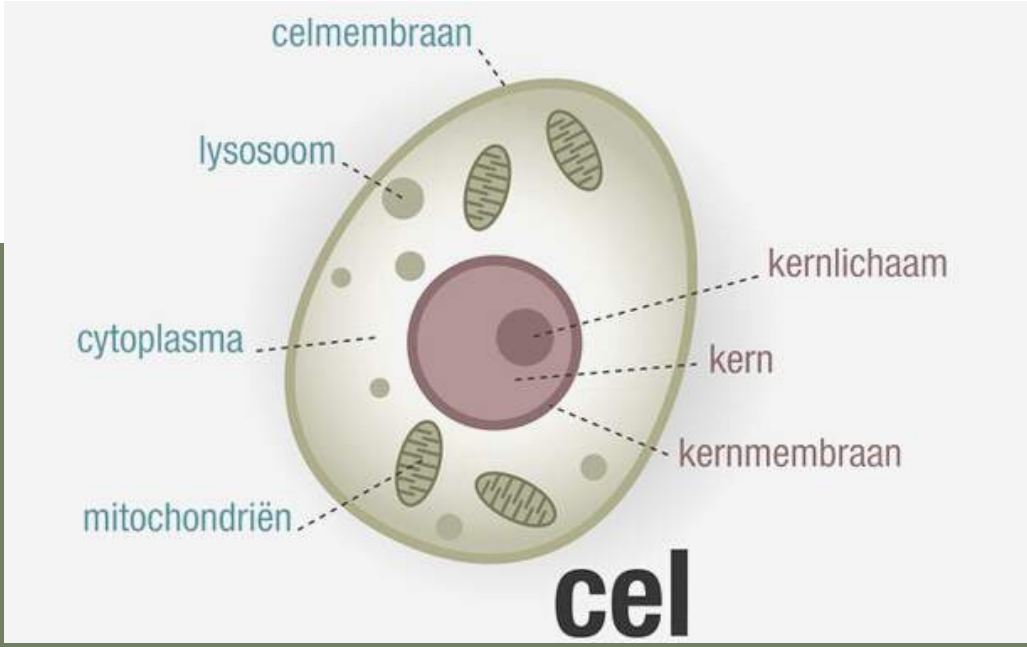
https://www.ademtherapieleiden.nl

WAAROM HAAL JE EIGENLIJK ADEM?

Je lichaam bestaat ongeveer uit 100.000 miljard cellen. Elke cel heeft zijn eigen eigenschap en doel. Er zijn spiercellen, botcellen, darmcellen, lymfecellen, bloedcellen en nog veel meer soorten cellen. Cellen hebben energie nodig om hun taak uit te kunnen voeren, te kunnen groeien en/of herstellen. Deze energie komt vrij door verbranding in de mitochondriën waarbij zuurstof een belangrijk element is.

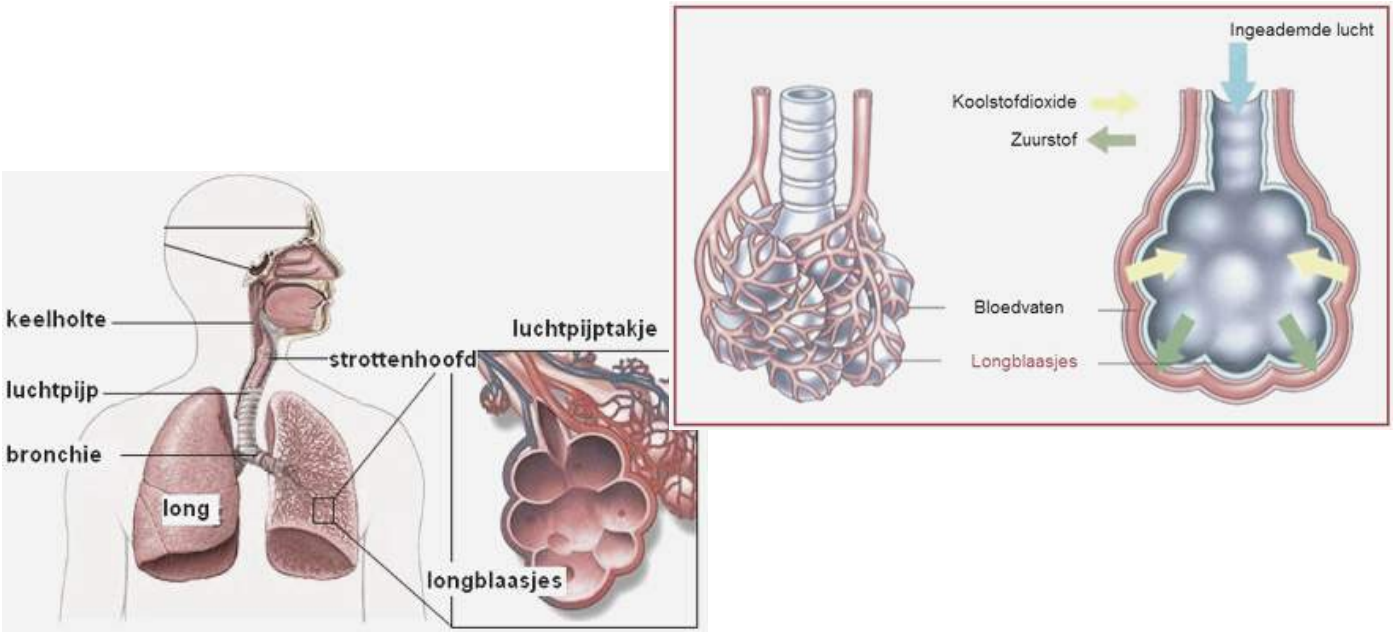
HET PROCES

Bij de verbranding van de energie komt er koolstofdioxide (CO2) vrij. Je lichaam heeft een gedeelte daarvan weer nodig, maar de rest zal je lichaam moeten verlaten. Voor dit proces van 'zuurstof bij de cellen krijgen' en 'de koolstofdioxide uit je bloed af te voeren' is de ademhaling van groot belang. Aangezien je lichaam de hele dag fysiek, mentaal en emotioneel belast wordt, zal je ademhaling zich dus ook continue moeten aanpassen op wat er gebeurt of gaat gebeuren.



Je ademhalingssysteem

Je ademhalingssysteem begint bij je neus en mond en gaat vervolgens door in je luchtpijp. Deze luchtpijp vertakt zich in de borstkas naar je linker- en rechterlong. Je rechterlong bestaat uit drie delen en je linkerlong uit 2 delen. Zo'n deel noem je een kwab. Links heeft maar twee kwabben omdat je hart iets meer links in je borstkas ligt en daar ruimte inneemt.



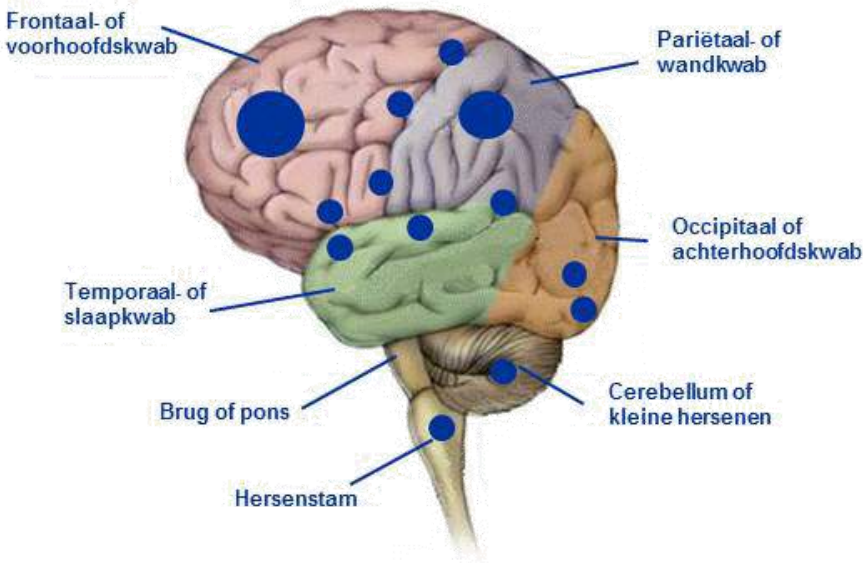
DIFFUSIE - GASUITWISSELING

De vertakkingen van de luchtpijp worden telkens kleiner. Aan het einde van de vertakkingen zitten trosjes met kleine met lucht gevulde blaasjes. Dat zijn de longblaasjes. Je hebt ongeveer 3 miljoen longblaasjes. In deze kleine bolvormige ruimtes kan de ingeademde zuurstofrijke lucht heel makkelijk, door de dunne celwand van het longblaasje, over gaan in het bloed van de bloedvaatjes die om de longblaasjes heen zitten. En andersom kunnen de afvalstoffen uit het bloed makkelijk overstappen naar de lucht in de longblaasjes om zodoende via de uitademing weer het lichaam verlaten. Deze gasuitwisseling heet diffusie.

HOE WORDT DE ADEMHALING AANGESTUURD?

In je hersenstam (zie afbeelding: medulla oblongata) zit het adem-halingscentrum. Dat bepaalt jou ademhaling qua frequentie, diepte, locatie en de verhouding tussen je in- en uitademing. Dit ademcentrum behoort tot het autonome (automatische) zenuwstelsel. Dat wil zeggen dat de ademhaling vanzelf doorgaat en zich aanpast, daar hoef je niks voor te doen. Net zoals je hartslag, spijsvertering en lichaamstemperatuur. Het autonome zenuwstelsel is zeer nauw verbonden met andere hersengebieden die zaken regelen zoals emoties, geheugen, gedachten, slaap, pijn en stress.

HET GROTE MISVERSTAND

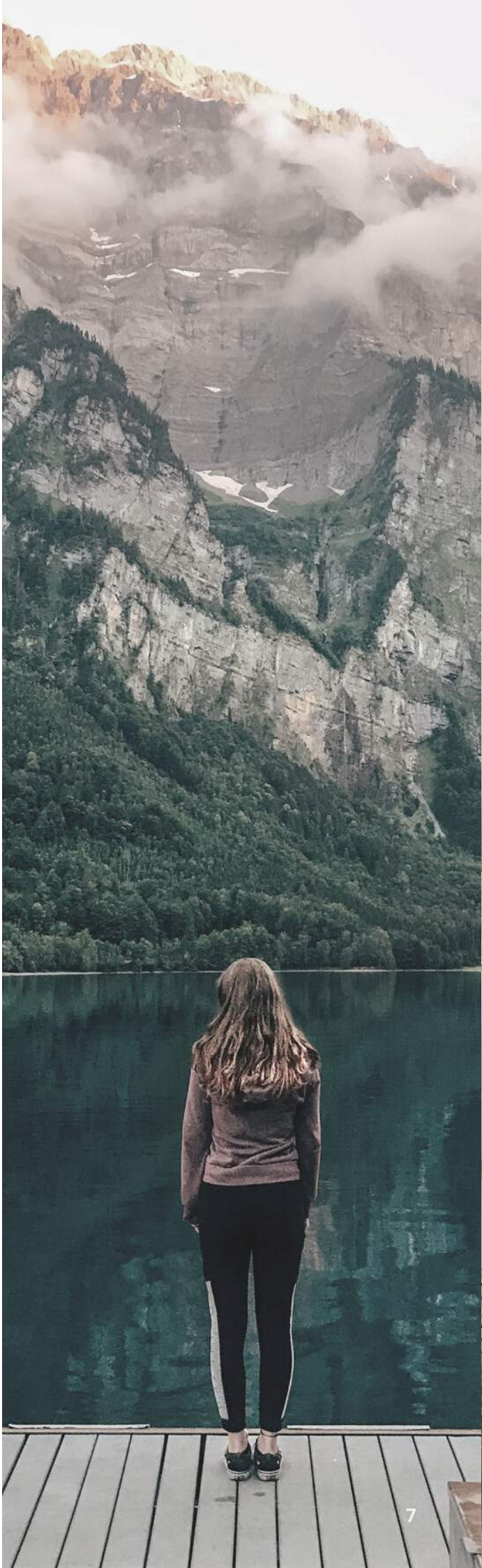


De meeste mensen denken dat de ademhaling wordt aangestuurd op basis van de behoefte aan zuurstof. Dat is echter niet waar. In grote bloedvaten zoals je halsslagaders en in je hersenen zitten sensoren die met name de mate van koolstofdioxide (CO_2) en de zuurgraad (pH) van je bloed meten. Ook wordt de zuurgraad gemeten in het hersenvocht. Deze sensoren geven hun informatie door aan het ademhalingscentrum. Als deze eenheden niet binnen de juiste grenzen zijn gaat het ademhalingscentrum reageren.

De ademhaling wordt anders, om daarmee de mate van koolstofdioxide en de zuurgraad weer optimaal te krijgen. Als dat is gelukt wordt de ademhaling weer genormaliseerd.

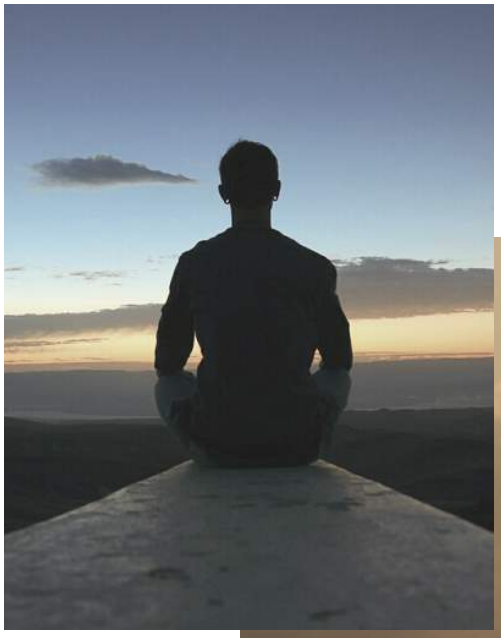
WAARHEID

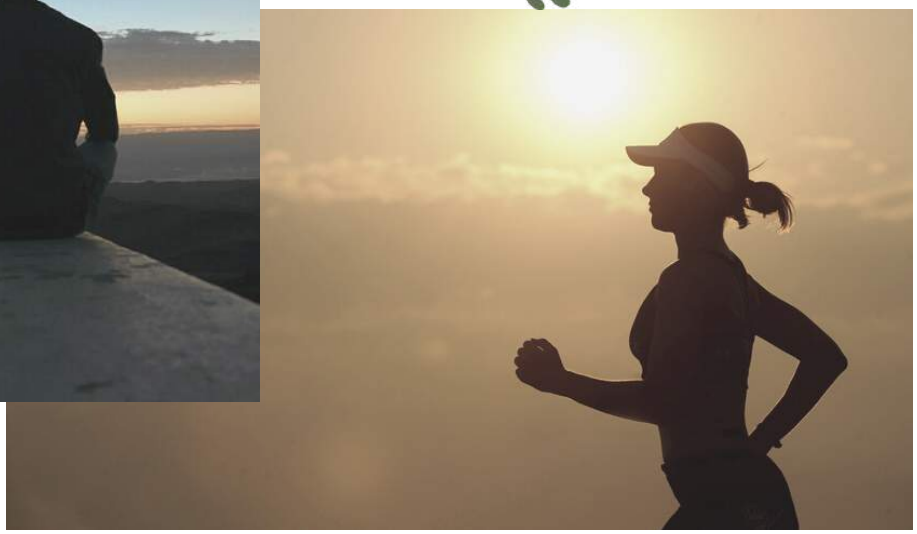
“De mate van zuurstof is voor de ademhaling nauwelijks een graadmeter. Alleen in de bergen waarin het zuurstofgehalte in de lucht daadwerkelijk lager is dan op zeeniveau, of bij zeer ernstige longproblematiek zal je lichaam gebruik maken van het meten van de zuurstofgraad.”



Hoeveel keer per minuut adem jij?

Om te bekijken hoeveel ademhalingen je nodig hebt moeten we eerst wat meer ingaan op wat er lichamelijk en mentaal gebeurt en nodig is. De aanvoer van de zuurstof en afvoer van de koolstofdioxide, is helemaal afhankelijk van de inspanning die je op dat moment lichamelijk en/of geestelijk verricht. Of welke inspanning er geleverd moet gaan worden.





HARDLOPEN

Als je bijvoorbeeld aan het hardlopen bent moeten je spieren veel energie verbranden en heeft je lichaam dus veel zuurstof nodig. Ook is de verbranding in je spieren hoger en wil je lichaam meer afvalstoffen afvoeren. Je ademhalingsfrequentie gaat omhoog en je ademhalingspatroon veranderd.

STILZITTEN

Zit je stil op de bank een film te kijken, dan is er relatief weinig lichamelijke inspanning en dus minder zuurstof nodig voor de verbranding van energie. De ademhalingsfrequentie kan dan lager zijn..

STILZITTEN TERWIJL JE STRESS HEBT

Maar als je stil zit en daarbij heel veel stress ervaart gaat je ademhaling toch sneller. Dat komt dan niet zo zeer door de lichamelijke inspanning, maar doordat je lichaam door de stresshormonen zich gaat voorbereiden op een eventuele lichamelijke inspanning.Je ziet dat het per situatie dus anders is.

Ga er als basis maar vanuit dat in een rustige zithouding en rustige omgeving je ademhalingsfrequentie onder de 10 per minuut moet zijn. Het liefst zelfs dicht bij de 6-8x per minuut.

Adem tien keer in door de neus en rustig lang uit door de mond.

Simpel & effectief om stress te verminderen.

WAT IS EEN GOED ADEMPATROON?

Zoals beschreven zijn er veel factoren die samen de ademhaling bepalen. Er is dus geen sprake van een objectieve 'goede of foute' ademhaling. Laten we spreken over hoe functioneel je ademhaling is.

VOORBEELDEN

- *Je schrikt heel erg en je houdt je adem in. Is dat functioneel?*

Ja. Daardoor bouw je spanning op en kan je je erg focussen op wat er gaande is. Normaliter gaat de ademhaling zich daarna weer compenseren en normaliseren.

- *Je trekt een sprintje naar de bus en daar aangekomen sta je te hijgen. Is dat functioneel?*

Ja. Bij een explosieve inspanning ga je snel verzuren. Je lichaam wil de ophoping van de verzuring verminderen met een snelle ademhaling.

- *Je zit in een vergadering te luisteren naar je collega. Je ademt oppervlakkig met een frequentie van 20 keer per minuut. Is functioneel?*

Nee. Je zit te hyperventileren. Als het een rustige vergadering is, dan is dat wel erg snel en dus helemaal niet functioneel.

- *Nu zit je in een andere vergadering en je bent erg boos omdat je onterecht beschuldigd wordt van een fout met grote consequenties. Je hebt een ademhaling van 20 keer per minuut. Is dat functioneel?*

Ja, nu wel! Er is een sterke emotie en die beleef je ook sterk lichamelijk. Dat hoort bij elkaar. Je staat op scherp en moet jezelf kunnen verdedigen. Hierbij is het de vraag hoelang gaat deze situatie duren en kom je daarna weer goed tot rust. Want je staat ook fysiek erg 'aan' terwijl je die energie in zo'n vergadering niet kwijt kan. Daarna een uur gaan wandelen of hardlopen zou dus zeker aan te bevelen zijn.

FACTOREN VOOR EEN FUNCTIONELE ADEMHALING

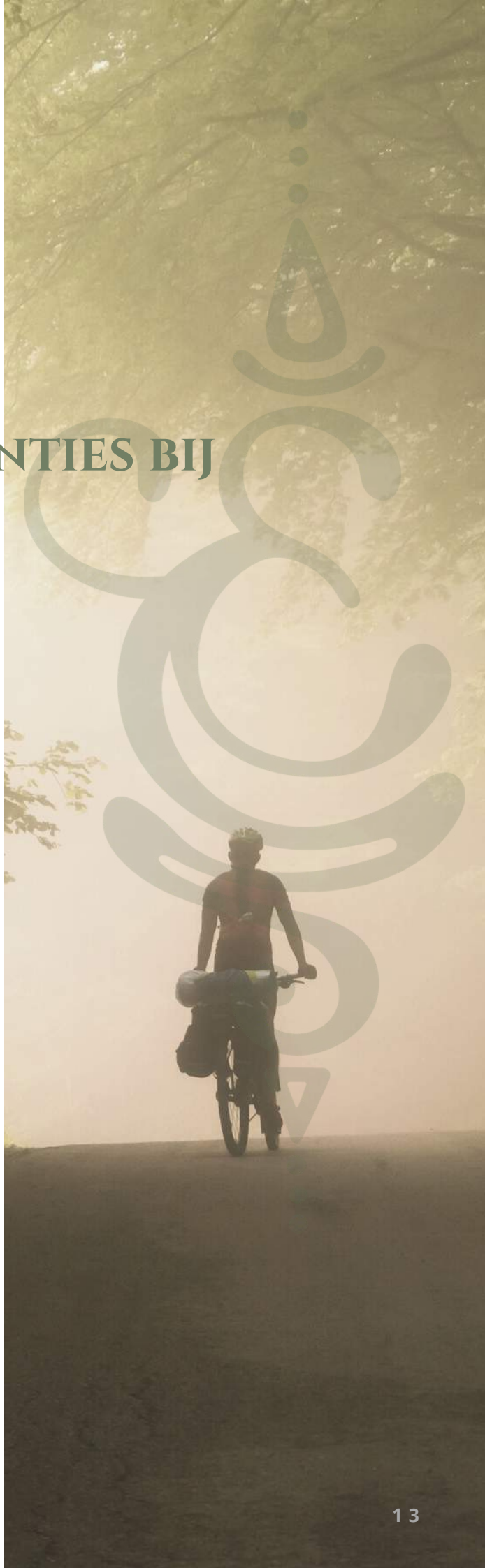
1. Wat ben je lichamelijk aan het doen?
2. Hoe voel je je emotioneel?
3. Wat zijn de gedachten op dat moment?
4. Wat is de omstandigheid zoals temperatuur, hoogte, luchtvochtigheid?
5. Welke leerervaringen uit het verleden spelen een rol?
6. Wat verwacht je dat er gaat gebeuren?
7. Heb je controle over de situatie?

Al deze factoren samen zullen dus ook informatie geven aan het ademhalingscentrum. Dit centrum bepaalt vervolgens welke ademhaling passend is voor die situatie. We gaan hierbij dus niet uit van een 'goede' of 'foute' ademhaling, maar we richten ons op de vraag of de ademhaling functioneel is.

Gemiddelde ademhalingsfrequenties bij inspanningen

VOORBEELDEN

In rust:	6-8 x per min.
Bij wandelen:	10-12x per min.
Bij rustig fietsen:	12-14x per min.
Bij stevig fietsen:	18x of meer per min.
Bij zwemmen:	20x of meer per min.
Bij hardlopen:	25 of meer per min.



HOE ONTSTAAN ADEMHALINGSKLACHTEN?

Ademhalingsklachten ontstaan vaak als er gedurende langere tijd sprake is van een te snel ademhalingspatroon wat niet past bij de lichamelijke inspanning op dat moment. Op korte termijn is dat geen echt probleem, maar als het vaker of langer voorkomt kan het wel klachten geven. Dat komt deels doordat door een snelle ademhaling in het bloed er een andere verhouding tussen zuurstof (O_2) en koolstofdioxide (CO_2) ontstaat. Deze verhouding beïnvloed de zuurgraad (pH-waarde).

ZUURGRAAD

Elk systeem heeft een eigen unieke pH-waarde waar het systeem goed op functioneert. Zo geeft het maagsap bijvoorbeeld een pH van 1,35 – 3,50 terwijl je bloed een pH heeft van 7,35 – 7,45. De darmen hebben een pH tussen 5,8 en 6,8 en de huid tussen 4,5 en 5,5.

JE LICHAAM KENT MEERDERE SYSTEMEN ZOALS:

-het spierstelsel,
-de hersenen,
-de bloedcirculatie,
-het ademhalingssysteem,
-de spijsvertering,
-het zenuwstelsel,
-de huid
-het immuunsysteem

Bij een algehele verstoring van de pH waarde zal elk systeem dus signalen afgeven om kenbaar te maken dat er iets aan de hand is wat niet klopt. Deze signalen zijn soms heel specifiek of kunnen ook overlap hebben met een ander systeem. Op de volgende pagina staan diverse signalen beschreven.

“Het is net zoals bij een auto waarbij er diverse meters en lampjes zijn die aangeven hoe de temperatuur, olie, benzine e.d. zijn. Als die meters een probleem waarnemen gaan ze ook signalen afgeven. Zo werkt het lichaam ook”.

VEEL VOORKOMENDE ADEMHALINGSKLACHTEN

ALGEMEEN

- Vermoeidheid, algemene zwakte
- Prikkelbaarheid
- Slapeloosheid
- Lichamelijke gespannenheid

PSYCHISCH

- Angst, angstdromen en onrust
- Bezorgdheid (ook over gezondheid)
- Depressie / neerslachtigheid
- Concentratiestoornissen
- Fobieën
- Huil / lachbuien
- Onwerkelijk voelen
- Onrust

SPIEREN

- Verlamming
- Trillingen
- Stijfheid van handen, vingers, mond
- Tintelingen op de huid
- Algemene spierstijfheid (tetanie)

HART EN VATEN

- Hartkloppingen
- Overslaan van het hart
- Pijn op de borst
- Koude, klamme handen

ZENUWSTELSEL

- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Bewustzijnsstoornissen
- Wazig zien
- Neiging tot flauwvallen
- Slechte concentratie
- Tintelingen in handen, vingers, voeten, rond de mond

LONG EN LUCHTWEGEN

- Benauwdheid
- Beklemming op de borst
- Kortademigheid
- Brok in de keel
- Kriebel in de keel
- Zuchten, luchthonger
- Frequent ademen, hijgen
- Pijnlijke ademhalingsspieren
- Stekende pijn in hartstreek

SPIJSVERTERING

- Opgeblazen gevoel
- Pijn in de maagstreek
- Winden laten
- Misselijkheid
- Diarree/constipatie

Hoeveel van deze signalen heb jij?

Hoe kan ik mijn klachten verminderen?

Hoe je klachten kan verminderen is natuurlijk erg afhankelijk van de ernst en oorzaak van de klachten. Als er een eenvoudige reden is, dan is de eerdergenoemde oefening van tien keer rustig inademen door de neus en lang uitademen door de mond vaak erg effectief. Zeker als je dit drie of vier keer per dag doet. Als de klachten aanhouden, zal de puzzel wellicht wat complexer zijn en spelen levensgebeurtenissen, slaap, emoties, beweging, voeding, stress e.d. ook een rol.

"Een goede analyse van het ademhalingspatroon en het 6 domeinen-model is erg waardevol om klachten duidelijk en langdurig te op te lossen".

Nawoord

Bedankt voor je tijd en het lezen van dit gratis E-Book over ademhalen. Ik hoop dat je wat meer te weten bent gekomen over hoe bijzonder ons ademhalingssysteem werkt en je bewuster bent geworden hoe jouw ademhaling is en of je wellicht ergens tegenaan loopt .

Heb je nog vragen of meer behoefte aan een persoonlijkere aanpak? Wil je meer advies of begeleiding? Wil je weten welke adem oefeningen, jouw probleem zou kunnen doen verminderen of zelfs oplossen? Ben je nieuwsgierig wat een verdiepende en helende ademsessie voor jou kan betekenen?

Neem dan contact op en maak vrijblijvend een kennismakings-gesprek. We gaan dan naar aanleiding van jou hulpvraag de aanpak en coachingsessie(s) personaliseren. Je bent meer dan welkom!
Kijk ook voor meer info op mijn website:
www.ademtherapieleiden.nl

Warme groet,

Babs Kapteijn

Meer weten? CALL TO ACTION

Bedankt voor het lezen! :)

ADEMTHERAPIE
& COACHING | LEIDEN

info@ademtherapieleiden.nl
www.ademtherapieleiden.nl
06 54 21 26 29