



't Klooster
Geactiveerde Zuurstof

Kloosterdossier

Slaapstoornissen en Geactiveerde Zuurstoftherapie

Oene, november 2011.



Geactiveerde Zuurstoftherapie effectief bij slaapstoornissen

Tien procent van de bevolking leidt aan een chronische slaapstoornis. Ongeveer vier maal zoveel mensen hebben daar af en toe last van. Ongeveer 50% van de 60+'ers klaagt over een slechte niet verkwikkende slaap, 50% voelt zich na het opstaan niet in staat om veel te presteren en ook niet klaarwakker, waarbij tweederde van hen nooit uit zichzelf wakker wordt, maar daarvoor altijd een wekker nodig heeft. Dit geldt zeker ook voor de jongeren, want de feiten liegen er niet om: 62% van de 15 – 20 jarigen die met behulp van hun mobiele telefoon gewekt worden, zijn 's morgens zeer slecht gehumeurd.

Wat is een slaapstoornis?

Onder een slaapstoornis verstaan we die verstoringen van het verloop van de slaap, die het vermogen om in te slapen en/of door te slapen belemmeren, die overmatig slapen veroorzaken of die in abnormaal slaapedrag naar voren komen. We onderscheiden vier verschillende categorieën:

- *Insomnia*: moeilijk in- en doorslapen of een verstoord slaappatroon dat leidt tot een slaapdeficiet.
- *Hypersomnia*: een abnormale toename van de slaapduur met minimaal 25%.
- *Slaapapnoe*: een groep van ziekten waarbij de ademhaling tijdens de slaap in de regel meer dan twintig maal voor een periode van minimaal 10 seconden stopt.
- *Parasomnia*: een groep aandoeningen waarbij, vaak als gevolg van zuurstofgebrek of alcoholgebruik, (tijdelijke) functiestoornissen van de hersenschors voorkomen, die leiden tot ongewenste gebeurtenissen tijdens de slaap (slaapwandelen, angstaanvallen, nachtmerries, restless legs syndroom, slaapstuipen en tandenknarsen/bruxisme).

De werking van de therapie bij slaapstoornissen

Met behulp van een fysiologisch proces dat we kennen uit de manier waarop bloemen en planten energie produceren - de fotosynthese - wordt de zuurstof in de lucht biofysisch geactiveerd. Daardoor kan de zuurstof beter door het lichaam worden benut. Dit heeft een positieve invloed op alle lichaamsfuncties en vooral op een diepe en gezonde slaap. Deze natuurlijk verrijkte zuurstof ademt men met behulp van een adembriil in. Idealiter doet men dat dagelijks zo'n twintig minuten. Juist de patiënten met een slaapstoornis, zoals bijvoorbeeld slaapapnoe, hebben daarbij veel baat.

Welke studies en onderzoeken zijn er hiernaar gedaan?

Er zijn veel studies gedaan naar de werking van deze therapie. Hieronder vindt u een aantal publicaties dat verband houdt met slaapstoornissen.

Dr. Marion Burman-Urbaneck en de neuroloog Dr. Hendrik Straube (2004) hebben een studie uitgevoerd in het slaaplaboratorium van de Haranni Clinic in Herne. Bij vrijwel alle patiënten - waarvan een groot deel leed aan ademhalingsstoringen tijdens de slaap (slaapapnoe) - werd een duidelijke verbetering vastgesteld van de gezondheid in het algemeen en de slaapstoornis in het bijzonder (Das Schlafmagazin 3, 46/47, 2004).

Professor dr. med. Klaus Jung (2008) stelt een publicatie dat geactiveerde zuurstoftherapie zeer effectief is bij slaapstoornissen ("Natur-Heilkunde Journal" van november 2008) . Hij schrijft onder andere dat "alle lichaamcellen zijn op de permanente aanvoer van zuurstof aangewezen. Dit geldt ook en vooral voor de hersencellen, die de zuurstof gebruiken om energie te produceren voor het in stand houden en controleren van alle vitale processen, die zonder uitzondering, door de hersenen worden gereguleerd.



't Klooster

Geactiveerde Zuurstof

Daarbij is het van groot belang dat de juiste hoeveelheid zuurstof op de juiste tijd op de juiste plaats aanwezig is. Niet alleen de absolute hoeveelheid zuurstof is daarbij van belang, maar zeker ook de verdeling van de zuurstof over het gehele organisme en de benutting daarvan....." Dit is volgens professor Jung dan ook het belangrijke aangrijpingspunt voor de Geactiveerde Zuurstoftherapie.

Prof. Dr. Klaus Schlüter heeft in een studie 48 patiënten in een periode van twee weken minimaal tien geactiveerde zuurstoftherapiebehandelingen gegeven. Bij patiënten met Hypertensie (n = 11) werd de bloeddruk genormaliseerd. Dit effect was ook na drie tot zes maanden nog waarneembaar. Heel overtuigend waren de bevindingen bij Apnoepatiënten met een hartinsufficiëntie (NYHA II-IV) en bij patiënten met een verminderde zuurstofverzadiging (SpO₂) als gevolg van een bronchiaal carcinoom of astmatische bronchitis.

Wat kunnen mensen met een slaapstoornis hiervan verwachten?

De voordelen voor mensen met een slaapstoornis:

- Verbetering van de slaap, in- en doorslapen
- Meer energie en vitaliteit
- Verbetering van de algehele conditie
- Psychisch welbevinden verbetert
- Beter concentratievermogen

Overtuig u zelf door de ervaringen van een aantal patiënten te lezen. U kunt deze vinden op www.geactiveerde-zuurstof.nl/Zuurstof.htm.

Waar kan ik de therapie volgen?

Om uit te vinden wat het effect van geactiveerde zuurstoftherapie voor u kan zijn, adviseren wij u om de proef op de som te nemen en de therapie uit te proberen bij een praktijk bij u in de buurt. U vindt de door ons erkende Nederlandse en Belgische praktijken op onze website www.geactiveerde-zuurstof.nl/therapeuten.

Zelf een toestel aanschaffen?

Heel veel mensen hebben baat bij de therapie en kopen daarom zelf een toestel om thuis te gebruiken. Iedereen die gedurende langere tijd behoefte heeft aan ondersteuning van Geactiveerde Zuurstoftherapie kan een kijkje nemen in ons assortiment van therapietoestellen. Kijk hier om te zoeken naar uw eigen toestel.

Voor het toepassen van de therapie bij u thuis, hebben wij op dit moment een mooie aanbieding. Kijk op www.geactiveerde-zuurstof.nl/Zuurstof_bestanden/Slapen.htm.

Nog vragen of wilt u meer informatie?

Natuurlijk maken wij graag tijd vrij om antwoord te geven op al uw vragen. Stuur ons een email op info@geactiveerde-zuurstof.nl of bel ons op +31 (0)578 - 641789.

