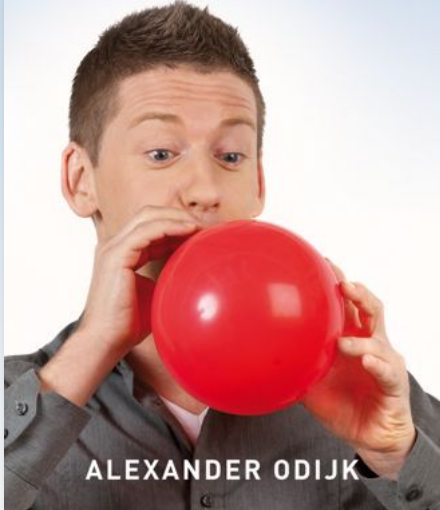


HOERA^{IK}_{HEB} HYPERVENTILATIE



ALEXANDER ODIJK

HOERA, IK HEB HYPERVENTILATIE VERSCHIJNT 3 NOVEMBER

Vanaf 3 november aanstaande is het boek 'Hoera, ik heb Hyperventilatie' in de boekhandel en online verkrijgbaar. In dit boek beschrijft Alexander Odijk hoe hij zo'n 7 jaar geleden last kreeg van hyperventilatie en daar uiteindelijk volledig vanaf kwam.

Na een jaar en vele hyperventilatie-aanvallen viel bij Alexander het spreekwoordelijke kwartje en was hij binnen 2 uur (!) van hyperventilatie af. Tot op heden heeft hij geen moment last meer gehad. Dat hele jaar heeft hij hyperventilatie verafschuwt maar toen hij, in die bewuste 2 uur, ontdekte hoe

hyperventilatie werkelijk werkte, veranderde zijn mening hierover en bleek de zin 'Hoera, ik heb hyperventilatie' zelfs de oplossing. Naar schatting zijn er in Nederland zeker 1 miljoen mensen die te kampen hebben met hyperventilatie en de gevolgen. Vaak zelfs zonder dat zij dat weten. Met dit boek hoopt Alexander iedereen die hetzelfde probleem met hyperventilatie heeft de ogen te openen en te kunnen helpen met het oplossen van dit probleem.

Uitgeverij: Ankh-Hermes
ISBN: 978-90-202-0354-7

Vragen aan Alexander Odijk

Alexander Odijk (1971) is in het dagelijks leven producer van televisie-programma's. Een drukke baan waar stress zich een aantal jaar geleden uitte in de vorm van hyperventilatie. Door logisch inzicht wist hij dit te overwinnen.



Mensen met hyperventilatie doen er van alles aan om ervan af te komen, zonder veel succes. Beweer jij nu dat je dit, alleen door het lezen van een boek, kunt overwinnen?

Nee, alleen maar lezen is niet genoeg, maar begrijpen, geloven en tot je door laten dringen wat er staat, leert je met andere ogen naar hyperventilatie kijken en biedt wel degelijk de oplossing.

Maar je hoort veel dat hyperventilatie een 'technisch' ademhalingsprobleem is, moet je dit dan niet juist technisch aanpakken met bijvoorbeeld ademhalings therapie?

Het klopt dat het een technisch probleem is en dat ademhalings-therapie heel goed kan helpen. Echter, het bijzondere aan het menselijk lichaam is dat alles door het brein ge-/bestuurd wordt, ook de

ademhaling. Stel je maar eens voor dat je in een gevaarlijke situatie terecht komt. Zonder dat je erbij na hoeft te denken reageert je lichaam met bijvoorbeeld angst, zweet en een snellere ademhaling.

Hyperventilatie is zo'n reactie. Je kunt dit technisch aanpakken maar zolang de geest gevaar blijft zien of angst voelt, wil het lichaam reageren. Ademhalingstechniek is dan alleen maar een pleister tegen het bloeden. Ik heb ademhalings-therapie gedaan en ik vond het geweldig en zag heel goed het nut! Dit was alleen wel nadat ik al klaar was met hyperventilatie, alleen door anders te denken.

Maar is de uitdrukking 'Hoera' niet teveel van het goede?

'Hoera' is inderdaad het laatste wat je denkt als je hyperventileert, zelf het tegenovergestelde, maar juist die gedachte is de oplossing.

STAP SNEL UIT DE VICIEUZE CIRKEL EN OVERWIN HYPERVENTILATIE



**Angst de; m -en
onjuiste
verwachtingen
die echt lijken**