

Burgerjournalist
Rico Brouwer zendt
rechtszaken uit ▶ 19

Wonderlijke Zaken
Zout: juist goed of toch
fout? ▶ 21

Historicus Hans Vogel
onthult onze dubieuze ban-
den met Argentinië ▶ 22

Ambassadeur Rob van
Rooij in de spotlight
▶ 24



Zuurstof verricht wonderen

Voormalig non-dualiteitleraar Erik van Zuydam ontwikkelde vanuit persoonlijke gezondheidsproblemen een nieuwe therapie, die hij de zuurstof-ademtherapie noemt. Hij ontdekte dat door licht ademwerk te combineren met het gebruik van een medische zuurstofconcentrator, vermoeidheids- en burn-outklachten met succes kunnen worden behandeld. Hij is nu bezig om zijn therapie beschikbaar te stellen aan collega-therapeuten. “Dit zou zo maar eens een uitkomst kunnen zijn voor mensen met long covid of vaccinatieschade.”

Corine Lepoutre

Erik van Zuydam (64) is een van de bekendste namen in de wereld van de non-dualiteit, een oosterse filosofie, ook bekend als Advaita Vedanta, die mensen helpt op een heel andere manier naar zichzelf te kijken. Maar, en dat is nieuws: non-dualiteit is voor Van Zuydam een afgesloten hoofdstuk. Sinds januari 2024 is hij actief met een nieuwe, door hemzelf ontwikkelde therapie, die hij de zuurstof-ademtherapie noemt.

Voordat we daarover beginnen, kan ik het niet nalaten, als we in zijn achter-

tuin in Amsterdam aan de thee zitten, aan hem te vragen wat de reden is voor deze switch. “De zuurstof-ademtherapie staat op zichzelf en heeft met mijn lichamelijke gezondheid te maken”, zegt hij. “Over mijn visie op de non-dualiteit kan ik zeggen dat het, zoals het doorgaans wordt onderwezen, een zoektocht zonder einde is. Ik heb twintig jaar lang stad en land afgereisd en met veel hartstocht mijn verhaal gedaan over non-dualiteit. Met terugwerkende kracht zal ik ook echt niet zeggen dat ik op een dwaalspoor zat of dat het allemaal onzin was of zo. Nee, absoluut niet. Veel van wat ik deed, had een waardevolle therapeutische uitwer-

“Het is gewoon dit.
Zonder idee dat het
anders moet”

king. Wat ik ontdekte, was dat het geen pad is met een bepaald eindpunt. Dat je ergens arriveert. Het is gewoon een hamsterwiel waar je maar in door blijft lopen.

Je kunt door blijven gaan met zoeken totdat je een ons weegt. Dat is eigen aan het ego, dat je het gevoel hebt dat het beste nog moet komen. Dat dit het niet kan zijn. Dit, wat er nu is. Alles, alles behalve dit. Maar dit is het wel! Dit gewoon zitten op een stoel. Een gesprek. Dit is het. Dat werd me opeens duidelijk. De zoeker staat compleet met lege handen. Maar dan ook compleet. En daarom kan ik geen antwoorden meer geven aan de zoeker. Want het is gewoon dit. Dit, zonder idee dat het anders moet. Het is bloedstollend simpel.”

▶ Lees verder op P18

ERIK VAN ZUYDAMS REMEDIE TEGEN CHRONISCHE VERMOEIDHEID

Zuurstof-ademtherapie, een superstrandwandeling

► Vervolg van P17

Daar zitten we dan. Simpel buiten in de zon op een stoel om een gesprek te voeren over de ontwikkeling van de zuurstof-ademtherapie, die alles te maken heeft met de persoonlijke gezondheidsproblemen van Erik van Zuydam. Begin 2022 kreeg hij corona met relatief lichte verschijnselen die niet meer om het lijf hadden dan een beetje koorts en een zwaar gevoel in zijn spieren. Erik: "Dat duurde twee weken. Ik was niet eens verkouden en had er niet echt last van, ik kon me eraan overgeven." Naderhand ontstonden er diverse gezondheidsklachten met aanhoudende verschijnselen, waaronder haaruitval, vermoeidheid, last van de darmen en geheugenproblemen.

De therapie heeft effect op symptomen als burn-out, stress, chronische vermoeidheid, slapeloosheid en concentratieproblemen

Na herhaalde bezoeken aan de huisarts werden de klachten gediagnostiseerd als long-covid. Voor Erik was dit reden om maatregelen te nemen. "Ik lag letterlijk in de kreuken, ik lag de halve week Netflix films te kijken op bed en ik kon van de ondertiteling nog wel de woorden lezen, maar de betekenis drong niet meer tot mij door." Hij bezocht onder meer twee ayurvedische artsen en nam voedings-supplementen, wat niet mocht baten: "Ik had last van een vernauwd gevoel in mijn hoofd en heb toen een saturatiemetertje gekocht, een zuurstofmetertje, waardoor ik zag dat het zuurstofgehalte in mijn bloed erg laag was. Jarenlang gaf ik ademsessies tijdens retraites, daar heb ik dus veel ervaring mee, maar ik had op dat moment niet de puf om het klassieke ademwerk te doen, veel te inspannend. Om dat vol te houden is nogal wat wilskracht nodig. Het is best pittig en tijdens het geven van sessies was ik ook altijd druk bezig met het aansporen van de deelnemers. Ga door, ga door, blijf ademen."

Van Zuydam ging op zoek naar een manier om de zuurstof in zijn bloed te verhogen zonder er zo hard voor te hoeven werken. Hij begon met het online bestellen van zuivere zuurstof in spuitbussen, door sporters gebruikt voor het snel regenereren van de spieren. Erik: "Op zo'n fles zit een kapje en daar neem je dan een krachtige teug uit. Gelijk voelde ik het effect, het werd direct wat helderder in mijn hoofd en het hielp ook als ik hoofdpijn had. Met vijf keer inhaleren was de hoofdpijn weg. Ook nu nog neem ik zuurstof en geen aspirine als ik hoofdpijn heb."

Op zijn zoektocht vond Erik uiteindelijk een professioneel medisch apparaat, een zuurstofconcentrator. Dat apparaat filtert de zuurstof uit de omgevingslucht die voor 78 procent bestaat uit stikstof, 1 procent uit edelgassen en vervuiling en voor de resterende 21 procent uit zuurstof. De zuurstofconcentrator filtert alles

weg wat geen zuurstof is en geeft dan 93 procent zuurstof af via een slangetje, een neusbrilletje dat in de neus hangt.

Na een lange periode van dodelijke vermoeidheid en mist in zijn hoofd, brain fog, wist Erik door te experimenteren met verschillende vormen van ademen in combinatie met wisselende hoeveelheden zuurstoftoevoer na enkele weken de juiste mix te vinden. Dit betekende een aanzienlijke verbetering van zijn gezondheid. "Ik wist gevoelsmatig dat zuurstof een sleutel was. Ik kreeg weer energie. Ik kon weer gaan sporten, dat had ik lang niet gedaan. Met long covid word je wakker alsof je lichaam van lood is en met het

inademen van extra zuurstof verbeterde dat zienderogen. Inmiddels ben ik weer fulltime aan het werk en dat was daarvoor ondenkbaar."

De zuurstofconcentrator wordt medisch gebruikt als zuurstoftherapie voor mensen met COPD of hartfalen. Van Zuydam heeft in combinatie met ademtherapie nu een nieuwe toepassing ontdekt voor dit apparaat. Bij deze toepassing gebruik je een vorm van ademen die circulair ademen wordt genoemd en waarbij de adem wordt geïntensiveerd en je meer lucht inademt dan je normaal gesproken nodig hebt. Dat is ademen op een doorlopende verbonden manier zonder pauzes te nemen tussen de in- en uitademing. Erik: "Ik noem de zuurstof-ademtherapie wel eens een superstrandwandeling. Denk aan het gevoel dat je hebt op het strand, wanneer je de zee ziet en de frisse lucht ruikt. Je krijgt dan vanzelf de neiging om dieper adem te halen en zo'n lekkere verse teug zeelucht te inhaleren. Het gaat dan tintelen in je lijf, je voelt een soort champagnebubbel in je bloed. Heel aangenaam en heel ontspannend. Zo werkt ademtherapie. Er kwam hier eens een vrouw die gewoon moest huilen van ontroering omdat ze last had van hele erge spanning op haar borst en die loste op door de zuurstof-ademtherapie. Dat zijn mooie momenten."

Van Zuydam is nu bezig met het opzetten van een netwerk voor professionals die al een praktijk hebben en voor wie zijn zuurstof-ademtherapie een goede aanvulling zou kunnen zijn. Denk aan fysiotherapeuten, ademtherapeuten, haptonomen en psychologen. De therapie heeft effect op symptomen als burn-out, stress, chronische vermoeidheid, slapeloosheid en concentratieproblemen. Ook op verschijnselen die aangeduid worden als zijnde het gevolg van long covid, en evengoed het gevolg kunnen zijn van vaccinatieschade. Erik: "Daar is nog niet zoveel over bekend. Onlangs is in het AMC (Academisch Medisch Centrum Amster-

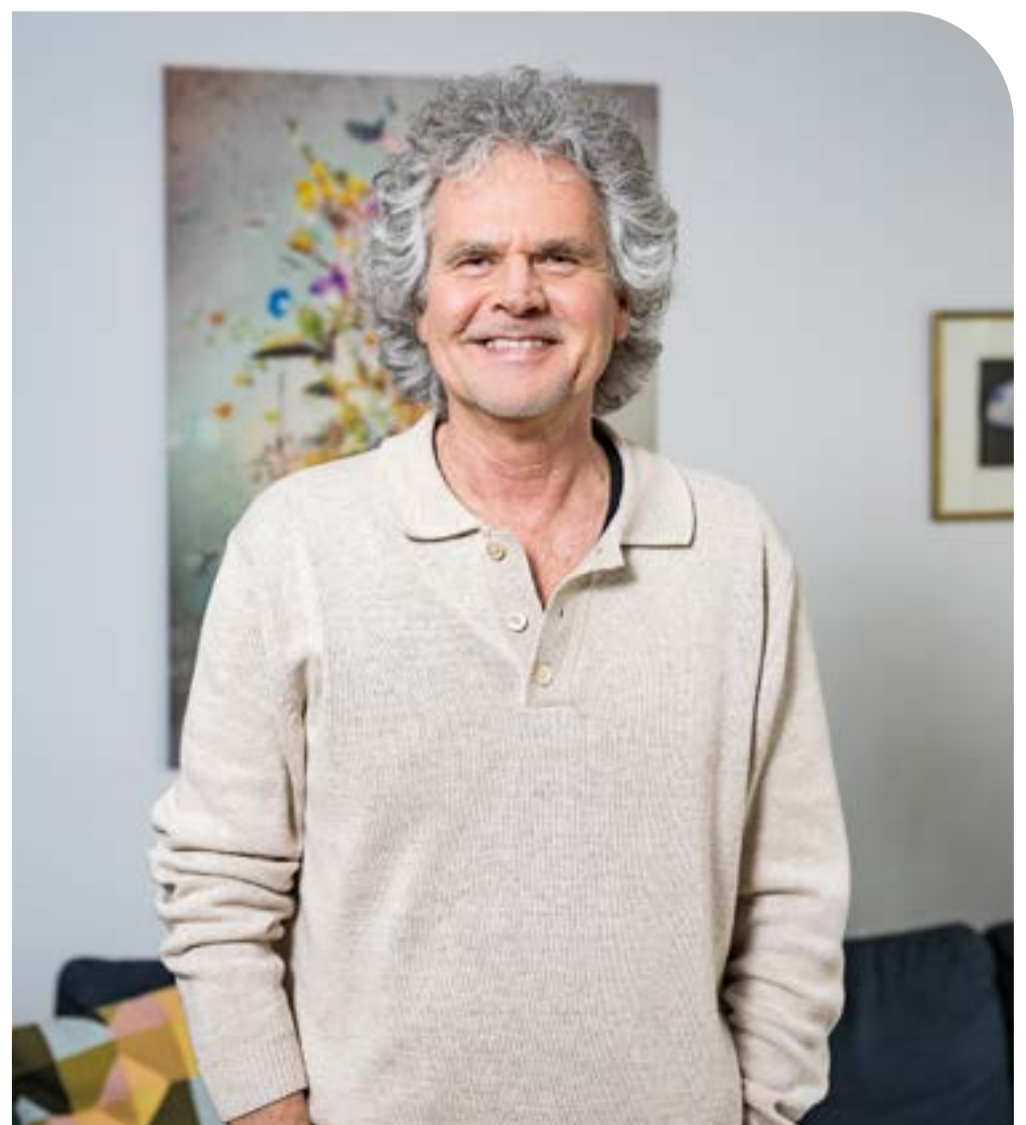
dam) wel bekend geworden dat de verschijnselen iets te maken hebben met de mitochondria, de energiecentrales van de lichaamscellen waarvan we er biljoenen hebben. Die energiefabriekjes zijn de basis van alle processen op celniveau. De verwerking van brandstof naar energie vindt plaats in die mitochondria. Daar worden suikers, vetten en eiwitten met zuurstof verbrand en zo komt er energie vrij. Als de zuurstoftoevoer niet in orde is heeft dat effect op de werking van de mitochondria. Tot op heden is er nog geen antwoord op wat de precieze oorzaak is van de verschijnselen, er zal nog meer onderzoek moeten worden gedaan. Zelf verdiep ik mij niet zozeer in de oorzaak, wel in de oplossing."

Van Zuydam benadrukt dat hij "geen wetenschapper" is, maar "ervaringsdeskundige". Hij heeft wel contact met Longfunctiecentrum O2CO2 in Den Haag, waar ook benadrukt wordt dat zuurstof de fijnste haarvaten in het lichaam bereikt. Door het zuurstofrijke bloed worden de hersenen voorzien van de voeding die ze het meeste nodig hebben. Als zuurstof inwerkt op de mitochondria, heeft dat positieve effecten. "Ik heb altijd ademwerk gedaan en dat voelt voor mij weldadig en helend. De combinatie van zuurstoftherapie en ademtherapie is door mijn zoektocht wel nieuw. Daar ben ik vanwege mijn eigen gezondheidsproblemen proefondervindelijk achter gekomen. De toepassing is heel hoopgevend, omdat ik behalve positieve reacties op het verminderen van vermoeidheid en hersenmist, ook zie dat mensen verbetering on-

dervinden bij aandoeningen als tinnitus, migraine, pijnklachten en suikerziekte." Het toedienen van zuurstof versterkt volgens hem het immuunsysteem. Zuurstof vitaliseert en ontdoet het lichaam van stoffen die er niet thuishoren. Erik: "Wat ik aanbied is vitalisatie en dat hoort meer thuis in de sfeer van wellness. Ik ga niet op de stoel van een dokter zitten, toch wil ik wel vertellen wat ik zie gebeuren, want de vier mensen met long covid die bij mij een traject hebben gedaan, zijn weer aan het werk, voelen weer kracht in hun lichaam en zijn weer helder in hun hoofd, zij kunnen er weer tegen."

Om te ervaren wat het is biedt Erik mij aan de zuurstof-ademtherapie aan den lijve te laten ondervinden. In een kamer met ligbed en uitzicht op de blauwe lucht krijg ik de zuurstofslang met het neusbrilletje aangereikt dat in beide neusgaten wordt gehangen. De uitleg over hoe te ademen is helder. Erik stelt een langzame diepe ademhaling voor zonder pauzes, een circulaire ademhaling. Na ongeveer tien minuten komt hij terug voor een check en mag ik de adem verdiepen. Ik voel tintelingen in voeten en handen, een vitaliserend gevoel. In de laatste fase kan ik de diepe ademhaling afbouwen. Opmerkelijk is dat ik mij na deze ervaring nog enkele dagen krachtig en energiek voel. Het zou zomaar eens een antwoord kunnen zijn op vermoeidheidsklachten en andere verschijnselen die gepaard gaan met long covid of vaccinatieschade. ■

► zuurstofademtherapie.nl



Erik van Zuydam | MIKFOGROFIE