



BELEMMERING VAN HET RUGGENMERG- VLOEISTOFVERLOOP EN THERAPEUTISCHE OEFENINGEN

Ruggenmergvloeistof wordt vernieuwd of “ververst” zoals olie in een carter, ongeveer elke 5 tot 6 uur. Ruggenmergvloeistof is een essentieel lichaamsbestanddeel. Het transporteert voedingsstoffen en medicijnen naar de weefsels in het wervelkanaal, waaronder de cauda equina en het arachnoïdale membraan. Even belangrijk, of zelfs belangrijker, is dat het alle toxines, organismen en metabolisch afval afvoert die zich in het wervelkanaal kunnen ophopen, om de ruggenmergvloeistof schoon, voedzaam en genezend te houden.

De micro-massa's van AA belemmeren de stroming van ruggenmergvloeistof. Het bevorderen of versnellen van de vloeistofstroom om deze op normale snelheid te houden helpt voorkomen dat infecties, verontreinigingen of metabolisch afval het genezingsproces vertragen.

KLINISCHE COMPLICATIES VAN VLOEISTOFBELEMMERING DOOR AA:

We hebben talrijke meldingen ontvangen van personen met AA die deze symptomen of complicaties hebben ervaren, mogelijk gerelateerd aan belemmering van het ruggenmergvloeistofverloop:

Ruggenmergvloeistoflekkage	Tranen/loopneus	Flauwvallen/omvallen	Tinnitus
Hoofdpijn	Duizeligheid	Verhoogde intracraniële druk	

BELANGRIJKSTE BOODSCHAP: Oefeningen om de ruggenmergvloeistofstroom te verbeteren of versnellen zijn eenvoudig en sommige zouden minstens één tot twee keer per dag moeten worden gedaan door personen met AA om genezing te bevorderen en complicaties van verslechtering te voorkomen.

OEFENINGEN VOOR HET VERBETEREN VAN DE RUGGENMERGVLOEISTOFSTROOM

1. Schommelstoel – 5 tot 10 minuten
2. Wandelen of zachtjes stuiteren op een trampoline – 3 tot 5 minuten
3. Schommelbank – 5 tot 10 minuten
4. Diep ademhalen – 1 minuut vasthouden, 5 tot 10 keer herhalen
5. Armschommelingen tijdens wandelen of diep ademhalen

MEDICATIE: Acetazolamide, 250 tot 500 mg per dag, kan vaak de complicaties van belemmering van de ruggenmergvloeistofstroom verminderen of voorkomen.

VERSTERKING VAN HET DRIECOMPONENTENPROTOCOL BIJ AA:

Oefeningen voor de ruggenmergvloeistofstroom versterken het driecomponentenprotocol bij AA: (1) onderdrukking van ontsteking en auto-immuniteit, (2) regeneratie van beschadigde weefsels, (3) beheersing van pijn.