



WATER-HYDRATATIE EN WEKEN **BEIDE NODIG VOOR ADHESIVE ARACHNOIDITIS (AA)**

Verzorging en Controle van AA Hangt af van Heel Veel Water

HYDRATEER ELKE TWEE UUR:

Chronische ziekte zonder bekende oorzaak vermindert vaak de wens om vocht te drinken. Als je echter AA hebt, moet je ongeveer elke 2 uur dat je wakker bent wat vocht drinken. Waarom? Hersenvocht moet constant op een hoog niveau gehouden worden. Het lichaam maakt ongeveer 500 milliliter hersenvocht per dag. Als je uitgedroogd bent door een gebrek aan regelmatige vochtinname, kun je mogelijk niet genoeg hersenvocht aanmaken om AA, inclusief de pijn, onder controle te houden.

Hersenvocht brengt voedingsstoffen en medicatie naar het arachnoïdale membraam. Het baadt ook het ontstoken gebied en spoelt ontstekingsafval en toxines weg. De arachnoïdea is uniek onder de weefsels in het lichaam omdat het geen eigen bloedtoevoer heeft. Er monden geen slagaders in uit. Het is daarom afhankelijk van een volle “tank” hersenvocht die voortkomt uit de vloeistoffen die je drinkt.

ELKE DAG WEKEN IN WATER: Weken in water is een eeuwenoude remedie tegen pijn die nog steeds waardevol is. Men gelooft dat het pijn verlicht door deze twee basismechanismen:

1. Water ontspant de spieren en verhoogt de bloedtoevoer naar de beschadigde delen van het lichaam.
2. Water onttrekt overvloedige bio-elektriciteit en ontstekingsstoffen die zich hebben opgehoopt door ontsteking en schade aan de neurologische circuits in het lichaam.

Hier is een lijst van maatregelen die van toepassing zijn op iemand met AA:

1. Ga onder de douche staan en laat water langs je rug, nek en benen stromen.
2. Dompel je lichaam tot aan de nek onder in een badkuip, hot tub, jacuzzi of zwembad.
3. Leg een warme, met water doordrenkte handdoek over je rug.
4. Week je voeten en enkels in warm water.

De bovenstaande maatregelen kunnen 5 tot 15 minuten worden gedaan. Mineralen of kruiden kunnen worden toegevoegd aan voetbaden. De meest populaire mineraalbereiding is Epsomzout.