

Elogios de profesionales de la salud

“Recomiendo completamente el programa natural contra la escoliosis del Dr. Lau, como una alternativa más segura y eficaz en comparación con los tratamientos convencionales de cirugía y corsé ortopédico que se recomiendan comúnmente. ¡Estoy muy impresionado con los resultados! Creo que todos los especialistas espinales necesitan esta información.”

— *Doctor Alan Kwan, Osteópata, Director Médico*

“Como cirujano ortopédico, recomiendo tratamientos quirúrgicos para la escoliosis como último recurso. La mayoría de personas que sufren de escoliosis no cumplen con los parámetros de un candidato para cirugía y deben buscar medidas más conservadoras. El programa del Dr. Lau es una alternativa segura e indolora para pacientes con escoliosis y tiene mérito. Recomiendo probar el programa correctivo, no quirúrgico, para la escoliosis del Dr. Lau.”

— *Doctor Gul Keng, Doctor en Medicina, Cirujano Ortopédico*

Testimonios de Pacientes

“El Doctor Kevin Lau presenta los hechos en una secuencia lógica y racional. Sus consejos son fáciles de seguir y relativamente sencillos. No necesite gastar más tiempo, esfuerzo y dinero en reinventar mi dieta, sólo tuve que ser más consciente de mis proporciones y de los nutrientes que tomaba. Él tiene razón cuando dice que la dieta no tiene que significar un “roto” en el bolsillo. Gracias Dr. Lau, por darnos a lectores como yo tan valiosas y razonables revelaciones de salud.”

— *Wendy Y.*

“Inicialmente sentí dudas en relación al programa para la escoliosis del Dr. Lau, sentía miedo sobre la grasa en la dieta. Pero lo probé. Después de cuatro semanas con la nueva dieta, comencé a sentir los beneficios. Mis niveles de energía subieron, el dolor en mi espalda desapareció, ahora duermo toda la noche sin despertar, ya no tengo anhelos de chocolate o pastel de queso, me siento muy bien y he adelgazado 3 kilos sin siquiera tratar de perderlos.”

— *Isla W.*

“El dolor de espalda me había atormentado durante más de 20 años. Pensé que era debido a una mala postura o algo relacionado con el trabajo. La acupuntura y los masajes sólo me dieron un alivio temporal. Comencé mi tratamiento con el Doctor Kevin Lau, seis meses después me tomaron una radiografía. Los resultados superaron mis expectativas, 8 grados en el tórax, 12 grados en la zona lumbar y más alta por 1 cm.”

— *Lucy K.*

“El Doctor Lau es un hombre de buen corazón, que entiende los problemas y dolores que sufren sus pacientes. El dedica su corazón y alma al tratamiento de sus pacientes. Se preocupa y monitorea su progreso de manera constante. Después del programa del Dr. Lau, noté que mi problema de espalda y mi salud habían mejorado. Mi condición médica en general ha mejorado. Por fin he encontrado a alguien que puede ayudarme a aliviar el problema de mi espalda.”

— *Christie C.*

“Para mí la experiencia con los tratamientos significó mucho más que los 15 grados de corrección en mi columna vertebral. Sentí que fui bendecida de muchas maneras, y aprendí a tener fe en que hay una solución en alguna parte para cada problema. Teniendo en cuenta que en una estimación general la escoliosis en el adulto empeora por un grado cada año, las correcciones tal vez me ahorraron quince años... incluso sí fuese menos, estoy sinceramente agradecida por ello.”

— *Cher C.*

“¡Por fin! Estoy saludable y libre de dolor. El conocimiento que me brindó el Doctor Lau me permitió tener y conservar una salud y bienestar que nunca pensé que podría tener.”

— *Alisa L.*

“Aún más impresionante es que el Doctor Lau ordenó mis radiografías después de la terapia, y estas demostraron que la degeneración en mi disco intervertebral se había revertido. Estoy muy impresionado con el programa del Dr. Lau. Reconozco que tuve dudas al principio, pero los resultados que he conseguido me han hecho creer ¡Gracias Dr. Lau!”

— *Andre Z.*

DR. KEVIN LAU D.O.

LA SALUD
EN SUS MANOS

**SU PLAN PARA LA PREVENCIÓN
Y TRATAMIENTO NATURAL DE
LA ESCOLIOSIS**

4TH VERSIÓN – COMPLETAMENTE REVISADA



LA SALUD EN
SUS MANOS

CLÍNICA DE COLUMNA
VERTEBRAL Y ESCOLIOSIS

Título Original: "Your Plan for Natural Scoliosis Prevention and Treatment:
Health in Your Hands"

Propiedad © 2010 Doctor Kevin Lau

Diseño de portada por Nigel O'Brien
Diagramación por Gisele Malenfant
Traducción al Castellano por Javier Zamudio

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de este libro puede ser reproducido en cualquier forma o por cualquier medio electrónico o mecánico, incluyendo los medios de almacenamiento de información y sistemas de recuperación, sin permiso por escrito del autor. La única excepción es por parte de un reseñador, quien puede citar pasajes breves en una reseña.

Dr. Kevin Lau
302 Orchard Road #10-02A,
Tong Building (Rolex Centre),
Singapur 238862.

Visite mi sitio web en:

www.HIYH.info
www.ScolioTrack.com

Impreso en los Estados Unidos de América

ISBN: 9789810994488

Limitación de Responsabilidades

La información contenida en este libro es para propósitos educativos únicamente. No tiene como objetivo ser utilizada para diagnosticar o tratar cualquier enfermedad, y no es un reemplazo o receta de asesoría médica, intervención médica, o tratamiento médico adecuado. Las consecuencias resultantes de la aplicación de esta información serán la exclusiva responsabilidad del lector. Ni el autor, ni los editores se harán responsables de los daños causados, o supuestamente causados, por la aplicación de la información contenida en este libro. A las personas con una condición de salud real o presunta se les recomienda buscar la asesoría de un profesional licenciado antes de implementar cualquiera de los protocolos de este libro.

Acerca del autor

Egresado de la Universidad RMIT en Melbourne, Australia, y Clayton College en Alabama, E.U., el Dr. Kevin Lau D.C. combina la educación universitaria con toda una vida de práctica en el campo de la medicina natural y preventiva. Su enfoque abarca el tratamiento holístico del cuerpo, la mente y el espíritu.

Después de aconsejar a cientos de pacientes diagnosticados con escoliosis y una variedad de otras enfermedades, el Dr. Lau llevó a cabo investigación pionera que estableció, sin lugar a dudas, los méritos claros del tratamiento no quirúrgico de la escoliosis.



Siendo un firme creyente en la ideología, según la cual la salud y la enfermedad están bajo nuestro propio control, los fundamentos principales del Dr. Lau provienen de sus experiencias de vida. Sus pacientes pertenecen a todos los ámbitos de la existencia y tienen edades variadas, desde niños pequeños hasta adultos mayores. El Dr. Lau fue galardonado con el premio al “Mejor Proveedor de Atención Médica” del periódico más importante de Singapur, “The Straits Times”.

Durante el curso de su carrera y en base a sus experiencias, el Dr. Lau ha adquirido un conocimiento especial relacionado con el tratamiento de pacientes con escoliosis, diabetes, depresión, artrosis, presión alta/hipertensión, enfermedades cardiovasculares, dolores crónicos de cuello y espalda, fatiga crónica, así como otras “enfermedades modernas”.

El Dr. Lau sabe que la mejor medicina del mundo proviene directamente de la naturaleza y no puede ser producida y comercializada en masa desde un laboratorio.



SOCIEDAD INTERNACIONAL DE ORTOPEDIA Y TRATAMIENTO DE REHABILITACIÓN DE LA ESCOLIOSIS

En reconocimiento a su contribución al cuidado
y al tratamiento conservador de la escoliosis.

Kevin LAU, DC,
Singapur

Se declara por la presente
Miembro Asociado de SOSORT en 2012

Stefano Negrini, MD,
Italia, Presidente

Patrick Knott, PhD, PA-C,
Secretario General



Asociación Americana de Quiropráctica

LA ASOCIACIÓN AMERICANA DE QUIROPRÁCTICA SE COMPLACE EN OTORGAR ESTE CERTIFICADO DE AFILIACIÓN A

Kevin Lau, D.C.

CERTIFICANDO, POR LA PRESENTE, QUE ESTE MÉDICO QUIROPRÁCTICO ES MIEMBRO DE LA ASOCIACIÓN AMERICANA DE QUIROPRÁCTICA, QUE APOYA LOS DERECHOS Y LA FINANCIACIÓN DEL TRATAMIENTO DE PACIENTES, Y QUE SE HA COPROMETIDO A ACATAR LOS PRINCIPIOS DEL CÓDIGO ÉTICO DE LA ACA, BASADO EN EL PRINCIPIO FUNDAMENTAL DE QUE EL OBJETIVO PRIMORDIAL DE LOS SERVICIOS PROFESIONALES DE UN QUIROPRÁCTICO DEBERÁ SER BENEFICIAR AL PACIENTE.

Keith S. Overland, DC
President

April 17, 2012

Date

EL PROPÓSITO DE LA ACA

Proteccionar liderazgos en la atención médica así como una visión positiva de la profesión quiropráctica y su enfoque natural respecto a la salud y el bienestar.

LA MISIÓN DE LA ACA

Preservar, proteger, mejorar y promover la profesión quiropráctica y los servicios de los Médicos Quiroprácticos para el beneficio de los pacientes a los que atienden.

LA VISIÓN DE LA ACA

Transformar la asistencia sanitaria desde un enfoque centrado en la enfermedad a un enfoque centrado en el bienestar.

Mi historia

Durante mi niñez, viví una vida feliz y saludable, ajena a los retos que mi salud me plantearía más tarde. Cuando cumplí 14 años, empecé a trabajar en una venta de comidas rápidas, donde subsistía a base de hamburguesas y patatas fritas. Bebía galones de sodas y batidos de leche como si fuera agua, pero sin importar que comiera, nunca subía de peso. Empecé a notar que aparecía acné en mi rostro, lo que me hizo sentir dolorosamente consciente, así que empecé a probar toda clase de productos disponibles para la limpieza del rostro, incluso una gran cantidad de lociones y cremas.

Más tarde, cuando me mudé a otra región para estudiar la quiropráctica, mi salud comenzó a deteriorarse, avanzando de mal a peor. ¡A la edad de 21 años me enfermé y deprimí gravemente!

Lejos de la cocina de mi madre, consumía comidas instantáneas y cualquier cosa enlatada que pudiera llenar mi estómago con mi presupuesto limitado. Aún recuerdo cuando fui al supermercado por primera vez, haciendo caso omiso de la sección de frutas y hortalizas me dirigí directamente a la sección de sopas instantáneas, cereales llenos de azúcar y barras energéticas. Como consecuencia de esto, poco a poco, mi piel empezó a empeorar, pero en ese momento no logré relacionar los alimentos con la salud. Con el tiempo mi acné se puso tan mal que fui a un médico, quien de inmediato me recetó antibióticos.

Los antibióticos ayudaron al principio, pero tenía que seguir tomándolos, de lo contrario mi piel se brotaba de nuevo. Varios años de dependencia persistente a los antibióticos me perjudicaron de manera permanente y me crearon problemas digestivos. Me sentía agotado de manera constante, y necesitaba dormir todo el día. Intuitivamente, sabía que algo estaba mal con mi organismo. Mi concentración y memoria se vieron afectadas, pasé de ser un estudiante con calificaciones perfectas de 5, a uno de 4 y, con el tiempo, a uno de 3. Recordando esa época, con la ventaja de la retrospectiva, ahora entiendo que la mayoría de mis problemas fueron causados por mi ingenuidad y falta de conocimiento en relación a los principios básicos de la nutrición. Los antibióticos solamente estaban tratando los síntomas, más no la causa del acné, el cual se debía a una mala alimentación.

Entonces ocurrió algo dramático. Un día “desperté” y obtuve verdadera claridad. Fue un momento decisivo en mi vida el día que decidí abandonar todo medicamento recetado y comencé a leer ferozmente acerca de la salud natural.



En ese instante leí mucho material publicado y comencé a darme cuenta que prácticamente todo lo que había hecho me estaba llevando a un solo resultado posible: un envenenamiento lento de mi función metabólica. Me había convertido en mi peor enemigo. Un consumo desconsiderado de altas cantidades de grasas nocivas, azúcar, brebajes farmacéuticos y el rigor de mi vida estudiantil, habían comenzado a producir un grave efecto sobre mi mente y cuerpo y me estaban llevando lentamente por un camino de enfermedad y depresión.

Podríamos decir que fue el momento de la verdad. Estaba en un punto decisivo en mi vida cuando terminé mis estudios y emprendí mi máxima vocación: el aprender como reconstruir mi cuerpo y recobrar mi salud, poco a poco, con esfuerzo constante y deliberación. Recuerdo que me dije a mí mismo: "¿Cómo puedo ejercer como profesional de la salud si no proyecto una imagen de buena salud?"

Desde ese momento me convertí en un ejemplo viviente para mis pacientes. Los pacientes que atraje fueron en su mayoría pacientes de escoliosis, debido al fracaso de la medicina moderna. Los resultados con estos pacientes fueron a veces tan sorprendentes, que me convencí de la efectividad de mi propia metodología. Casi instintivamente supe que había dado con algo grande, algo mantenía la promesa en el campo de la salud y generaba esperanza para miles de pacientes de escoliosis en todo el mundo.

Hoy en día, como quiropráctico y nutricionista en ejercicio, estoy más seguro que nunca que la escoliosis puede ser tratada y curada. Puede que en algún momento haya sido una de las enfermedades más difíciles y misteriosas, pero en la actualidad, con la aplicación de los principios de nutrición que he incorporado, se puede contrarrestada e invertir el avance de la enfermedad. He comprendido, por completo, a través de mi estudio de la ciencia nutricional, que los alimentos tienen propiedades curativas milagrosas que sirven para aliviar, no solo la escoliosis, sino una multitud de otras enfermedades también.

Con el pasar del tiempo, he leído casi todo lo escrito sobre los métodos de curación tradicionales y alternativos. Parte de esa literatura fue inspiradora y reflexiva, otra contradictoria y confusa. Sin embargo, debido a que estaba comprometido a realizar un cambio total, comencé a hacer pequeñas modificaciones importantes en mi dieta y en mi estilo de vida.

Como mi propio paciente comencé a consumir comida casi vegetariana y entre 1 y 20 suplementos sintéticos diarios, mientras cortaba drásticamente mi aporte de azúcar, alimentos procesados y grasa. Probé una multitud de cosas durante esta fase, con resultados variados. Cosas excéntricas, desde sanación espiritual, hasta hidroterapia del colon. Me

adherí a esa rutina durante unos cuantos años, mientras estaba en la búsqueda de las verdades de la salud.

Aunque parezca sorprendente, durante la mayor parte del día, mientras me sentía agotado y deprimido, continúe enfocando todo mi esfuerzo en mi salud, haciendo las cosas que el conocimiento convencional dice son malas, como reducir la grasa, consumir menos carne y más hortalizas. Sin embargo, no estaba completamente feliz con el progreso (o falta de éste) que estaba realizando. Las cosas no estaban tomando el rumbo que anhelaba.

Después de comer, todavía me sentía cansado, mentalmente nebuloso y abotagado. Los problemas digestivos me atormentaban sin tregua, hasta el punto que el alimento se convirtió en mi enemigo. Allí fue cuando comencé a cursar una Maestría en Nutrición Holística y fui inspirado e influido por la obra de pioneros en la nutrición, como el Dr. Weston Price, el Dr. Joseph Mercola y Bill Wolcott. Admiraba a otros autores, los cuales fueron sanados de enfermedades incurables mediante el uso de terapias nutricionales, cuando los medicamentos convencionales y la cirugía habían fracasado, como Gillian McKeith, presentador de televisión y autor de "You Are What You Eat" ("Usted es lo que Come"), Mike Adams de NaturalNew.com y Jordan Rubin, autor de "The Makers Diet".

Gradualmente, a través de sus enseñanzas, aprendí a incorporar alimentos integrales en mi alimentación y comencé a alimentarme correctamente de acuerdo con mi Tipo Metabólico® y empecé a consumir gran cantidad de probióticos elaborados de manera tradicional, como el yogur y el kéfir.

A medida que adquiría un conocimiento más completo en relación a estos fundamentos, descubrí que estaba genéticamente "programado" con un tipo de proteína y que el consumo excesivo de suplementos sintéticos no me estaba ayudando. En realidad sólo estaba empeorando mi salud. Para este momento, había aprendido a ver más allá de la publicidad producida por los fabricantes de alimentos y suplementos, y había aprendido a escuchar a mi cuerpo.

Comprendí la importancia del reducir granos y azúcares en mi alimentación, y comencé a consumir más proteína y grasa. Finalmente comprendí el significado de ese conocido refrán: "El alimento de una persona puede ser el veneno de otra."

Sin prisa, pero seguro, con cada nuevo cambio que añadía a mi modelo alimenticio, mi salud comenzó a caminar de nuevo hacia la normalidad. Ya el comer no me hacía sentir cansado, con sueño, o confuso. En lugar de eso, empecé a sentirme rebosante de energía, con calma, y claridad mental.



Envalentonado por esta experiencia, decidí dedicar el trabajo de toda mi vida a explorar, obtener, y compartir más revelaciones sobre la nutrición, la salud, la enfermedad, y la curación de mis pacientes, quienes recorren largas distancias para buscar mis consejos.

Este libro es parte de este esfuerzo,

Dr. Kevin Lau

Agradecimientos

Este libro está dedicado a mi familia y a mis pacientes, cuyo amor, apoyo e inspiración me han ayudado a entender mejor el funcionamiento de la columna vertebral y a encontrar los fundamentos para una salud óptima.

Agradecimientos adicionales y créditos

Nigel O'Brien (Diseñador Gráfico, Reino Unido) - Quien trabajó incansablemente en la portada y cubierta posterior de este libro, para destacarlo dentro de la multitud.

Gisele Malenfant (Diseñador Gráfico, Canadá) - Por elaborar el diseño del libro, por varios aportes que lo hicieron más fácil de leer y por la dirección artística en general.

Javier Zamudio (Traductor, Colombia) – Por la atención puesta en cada detalle, al momento de traducir el libro para los lectores hispanoamericanos del mundo.

También deseo agradecer a los cuantiosos científicos y médicos, cuya obra me inspiró y contribuyó a la mía.

Consejos para la lectura de este libro y para elaborar su propio programa

Hay una gran cantidad de información colmada en estas páginas! Usted se emocionará al encontrar muchas respuestas en relación a su escoliosis - pero tal vez usted se sentirá abrumado o abrumada por todas las cosas para saber y hacer mientras usted comienza su programa. No se preocupe, las cosas darán resultado al usted seguir las autoevaluaciones y guías de paso a paso al final del libro, las cuales están divididas en niveles principiante y avanzado.

Sugiero leer el libro por completo, resaltando información y tomando notas de las ideas y acciones que usted considere importantes. La columna que se encuentra al lado de cada página es para esas notas personales. Entonces, cuando usted haya terminado el libro y haya comenzado el programa de dieta y ejercicios, regrese y resalte con un color diferente, ya que usted tendrá un punto de vista diferente.

“ *En la boca del necio hay una vara
para su espalda, Pero los labios
de los sabios los protegerán.* ”

— Proverbios 14:3

Contents

Partie 1 — Lo que sabemos en la actualidad sobre la escoliosis

1. El futuro de la corrección de la escoliosis..... 21
2. ¿Qué es la escoliosis? 29
3. Opciones de tratamiento actuales para la escoliosis 47
4. Alejándonos del cuidado médico basado en síntomas 65
5. Cuerpos antiguos, alimentación moderna 85

Partie 2 — Un programa nutricional para la salud y la escoliosis

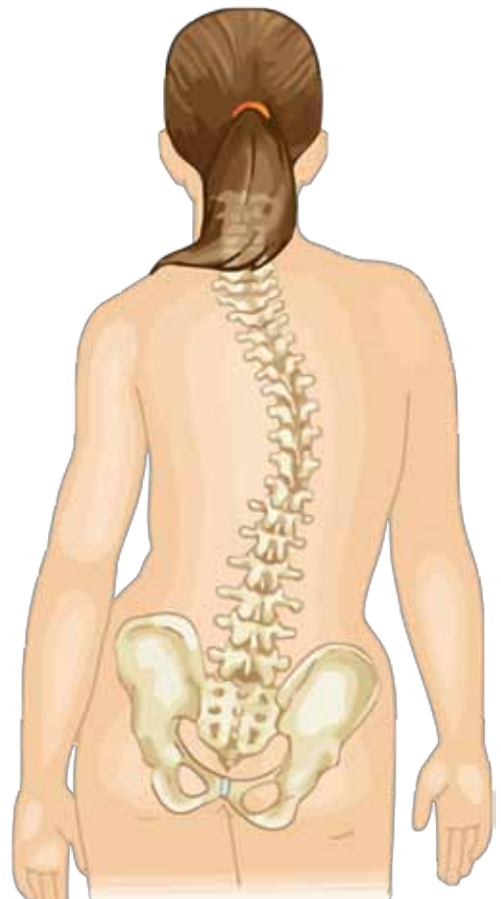
6. ¿Cómo está relacionada la nutrición con la escoliosis?..... 111
7. Introducción a los alimentos fermentados 119
8. Carbohidratos esenciales 139
9. Proteínas: las unidades estructurales del organismo..... 151
10. La verdad acerca de las grasas..... 161
11. Nutrientes para la salud de articulaciones y huesos 173

Partie 3 — Ejercicios correctivos para la escoliosis

12. Cómo funciona su columna vertebral 207
13. Reentrenamiento de la postura 225
14. Ejercicios de estiramiento para balancear el cuerpo..... 233
15. Edificando su centro 259
16. Ejercicios para alinear el cuerpo 279
17. Yoga para la escoliosis 299
18. Pilates para la escoliosis 319
19. Viviendo con la escoliosis..... 329
20. Resumiendo todo - cómo utilizar este libro 357
21. Recursos de información para el lector..... 365

Primera parte

Lo que sabemos en la actualidad sobre la escoliosis



El futuro de la corrección de la escoliosis

“ *Su vida está en sus manos, para hacer de ella lo que usted elija.* ”

— **John Kehoe**

Desde que podía recordar, Lucy Koh sufría de dolor crónico en la espalda. Puede haberlo sufrido casi veinte años. Ahora, con 54 años de edad, Lucy pensaba que su dolor estaba relacionado con su trabajo, tal vez causado por la mala postura y una vida sedentaria. Acudió a docenas de expertos en acupuntura y masajes. Ellos le brindaron alivio temporal, pero el dolor regresaba para atormentarla, tan pronto suspendía el programa.

Con el pasar del tiempo su condición comenzó a empeorar y en algunos momentos ella sintió hormigueo y entumecimiento agudo en su brazo y dedos izquierdos. Alarmada, acudió a un cirujano ortopédico.

Después de dolorosas sesiones de tracciones lumbares y ejercicios con el terapeuta, un cirujano la examinó y le dio de alta diciendo que su condición era tal vez causada por algún tipo de degeneración muscular progresiva, que hacía que un nervio fuese pinzado. A parte de esto, él no pudo identificar su enfermedad. Sin embargo, sugirió cirugía de la columna vertebral como un último recurso.

Lucy comprendía los riesgos relacionados con la cirugía y se rehusó a la sugerencia del médico ortopédico. Ella, más o menos, se había resignado a vivir con su dolor, cuando una mañana, por casualidad, vio un aviso público sobre un seminario presentado por un quiropráctico llamado, Dr. Kevin Lau. Más por curiosidad que por convicción, fue a conocer al Doctor Lau.

Él la examinó y le ordenó una radiografía. Los resultados confirmaron las sospechas del Doctor Lau. Lucy tenía escoliosis. Ya que era la primera vez que alguien diagnosticaba correctamente su enfermedad, Lucy, con algo de duda, comenzó el tratamiento con el Doctor Lau. Para empezar, asistió a sesiones semanales y, después de seis meses, por sugerencia del Doctor Lau se tomó una segunda radiografía.

¿Los resultados? Éstos sobrepasaron sus expectativas. Su escoliosis disminuyó ocho grados en el tórax y doce grados en la región lumbar, además, aunque parezca increíble, ella aumentó en altura por 1 centímetro, medido por su médico durante un examen rutinario en el hospital.

De manera experta, el Doctor Lau, le condujo a través de un programa, detallado e individualizado, de dieta de desintoxicación. Un año después, se realizó otra serie de exámenes y se encontró como resultado, que el tratamiento del Doctor Lau no estaba sólo mejorando la condición de la escoliosis de Lucy, sino también su diabetes, hipertensión, y colesterol. Igualmente, con los cambios propuestos por el Doctor Lau, mejoró el funcionamiento de sus riñones e hígado.

Mientras tanto, su médico recetó una severa reducción en la cantidad de medicamentos que estaba tomando y eliminó su dependencia a 12 medicamentos distintos. El Doctor Lau le ayudó a Lucy a identificar la dieta adecuada para su Tipo Metabólico®, Tipo genético®, y Tipo Proteínico (usted aprenderá más acerca de ello en este libro) y le recetó un régimen fácil de ejercicios.

Huelga decir que Lucy está extremadamente feliz con los resultados. Sus amigos la felicitan y comentan que es la “viva imagen” de la buena salud. También se siente más enérgica y continúa diciendo al Doctor Lau que siente que ha entrado a una nueva etapa en su vida.

Los alimentos como medicamentos

Hace 2500 años, Hipócrates expresó una frase que genera reflexión: “deje sus medicamentos en la olla del químico si puede curar a su paciente con alimentos.” Hipócrates identificó la importancia de la buena nutrición para nuestra salud y llevó este concepto un paso más allá, al pregonar las cualidades curativas de los alimentos.

Desafortunadamente, nuestra cultura moderna ha dejado atrás este concepto. Aunque los científicos lograron grandes avances, identificando los elementos que están presentes en nuestros alimentos y las enfermedades que son causadas por falta de ciertos nutrientes, la idea de los alimentos como medicamentos se volvió menos popular en el mundo moderno.

Tenga en cuenta lo siguiente: una persona que consume alimentos procesados, nocivos para la salud, todo el día, puede estar privada de nutrientes, mientras que alguien, que come mucho menos, pero selecciona alimentos de más alta calidad, estará en la cima de la salud. Con frecuencia hemos escuchado el refrán que dice: “usted es lo que come.” Este refrán es completamente cierto. Con el tiempo, el consumir alimentos nocivos para la salud conlleva a la mala salud, mientras que el consumir alimentos ricos en nutrientes, previene muchas enfermedades modernas. Los requisitos nutritivos de las personas son diferentes de acuerdo a su composición genética. Más adelante en este libro, aprenderá cómo alimentarse de manera acertada de acuerdo a sus características genéticas y Tipo Metabólico®.

Consumir los alimentos acertados en las cantidades acertadas es semejante a tomar medicamentos preventivos y puede ayudarle

a su organismo a combatir los efectos del envejecimiento y otras enfermedades causadas por el paso del tiempo. El consumir los alimentos equivocados, por otra parte, producirá una acumulación de toxinas en su organismo y con el tiempo afectará sus defensas naturales, causando la enfermedad.

Recuerde: ¡una manzana al día, mantiene al médico en la lejanía!

El Cuidado Médico: Pasado, Presente y Futuro

¿Sabía que los antiguos Egipcios consumían sólo repollo para combatir 87 enfermedades mortales, mientras que la cebolla era considerada adecuada para curar otras 28? Ellos, por supuesto, no tenían Aspirina o Viagra en esos días.

Estudios científicos han demostrado que muchas enfermedades relacionadas a la alimentación de las sociedades modernas, prácticamente no existían en sociedades indígenas, la dieta les ayudaba a evitar muchas enfermedades degenerativas, también

Hechos: la sociedad moderna ha visto un incremento dramático de enfermedades mortales durante los últimos 70 años.

- La locura aumentó el 400%
- El cáncer aumentó el 308%
- La anemia aumentó el 300%
- La epilepsia aumentó el 397%
- La enfermedad Bright de los riñones aumentó 65%
- La cardiopatía del corazón aumentó 179%
- La diabetes aumentó el 1800% (A pesar de la insulina o debido a ella)
- La poliomielitis aumentó el 680%

conocidas en la actualidad como “síndromes de estilo de vida”. Entre éstas encontramos: cardiopatía del corazón, presión sanguínea, degeneración discal en la columna vertebral, artrosis, apendicitis, cálculos biliares, diabetes, obesidad, ataque cerebral, hemorroides, hernia hiatal, caries dentales, pólipo de colon, venas varices, y cáncer de colon, de los ovarios, y los senos.

Por ejemplo, nuevos estudios científicos publicados en la prestigiosa revista médica “New England Journal of Medicine”

(Año 2000; página 343:16-22), han demostrado reducciones dramáticas en la cardiopatía del corazón con sólo realizar unos pocos cambios en la alimentación y en el estilo de vida de los pacientes. Otro estudio similar demuestra que unos cuantos cambios al estilo de vida pueden retrasar considerablemente el avance del cáncer de próstata, el cual afecta a los hombres, especialmente en las fases iniciales.¹

¿Causa alguna sorpresa que la principal causa de muerte en nuestra sociedad moderna no es la enfermedad cardiaca o el cáncer, sino los malos hábitos alimenticios?

En un estudio realizado por Gary Null, PhD, Carolyn Dean, M.D., Martin Feldman, M.D. y otros en el año 2003, los autores concuerdan en que las muertes causadas por la medicina pueden ser enumeradas en un largo reporte de investigación. De acuerdo con esos expertos, cerca de 751.936 estadounidenses mueren cada año como resultado de errores médicos. Esto es el equivalente a más de seis aviones jumbo Boeing 747, llenos de pasajeros estrellándose a diario.

Mientras tanto, la cifra de personas en hospitales que tienen reacciones adversas a medicamentos recetados es alrededor de 2.2 millones. De igual manera, el Doctor Richard Besser, en 1995, reveló que la cifra de antibióticos innecesarios recetados anualmente para infecciones virales fue alrededor de veinte millones.

En el año 2003, esta cifra aumentó a decenas de millones de antibióticos innecesarios. Además, para este momento, la cifra de procedimientos médicos y quirúrgicos innecesarios también aumentó a 7.5 millones al año y la cifra de personas expuestas a hospitalizaciones innecesarias aumentó a 8.9 millones. No es de extrañar que las muertes causadas por “errores médicos”

Se imagina usted un vestido que le quedara perfecto a, digamos “¿a todas las mujeres de 35 años de edad, en cualquier parte del mundo?” Entonces, ¿cómo se puede esperar eso de la medicina, la cual también tiene que satisfacer las necesidades de un usuario específico? Ese es precisamente el punto que me he esforzado por destacar en este libro. (el termino técnico es “muerte iatrogénica”)

Un punto para reflexionar

“Una exitosa práctica del arte de la curación tiene que estar basada en las leyes de la vida, la economía de la vitalidad. El único fundamento, por lo tanto, de la verdadera curación, son los principios fisiológicos correctos, y es aquí donde todo el sistema médico ortodoxo actual fracasa, absoluta y completamente. Éste no tiene ciencia fisiológica y biológica sobre cuales practicar, verdaderamente, el arte de la curación.”

— R. T. Trall, M.D

han aumentado a 783.936 durante este periodo. 2

Debemos afrontarlo: durante casi tres décadas hemos estado escuchando acerca de nuevas pautas alimenticias, curas milagrosas, y medicamentos que lo sanan todo. Pero el problema común con todas esas opciones es que están orientadas de manera masiva. No son elaboradas según las necesidades de un

paciente en especial. Por consiguiente, siempre fracasaban en su impacto final o total.

“¿Se imagina un vestido que le quedara perfecto a todas las mujeres de 35 años de edad, en cualquier parte del mundo?” Entonces, ¿cómo se puede esperar eso de la medicina, la cual también tiene que satisfacer las necesidades de un usuario específico? Este es precisamente el punto que me he esforzado por destacar en este libro.

A mi juicio, la escoliosis es únicamente un síntoma de un malestar más profundo, una disfunción bioquímica y mecánica, presente en una persona, que se manifiesta como una enfermedad. No existen dos pacientes de escoliosis que tengan la misma densidad ósea y ninguna desviación de la columna vertebral es igual a otra. Entonces, ¿cómo se puede esperar que sus opciones de tratamiento sean las mismas? ¿Cómo puede esperar que cualquier opción (corsé ortopédico o cirugía), sin ser personalizada, produzca beneficios?

Dichas opciones estandarizadas no lo lograrían lo que este libro se encamina a explicar.

Pilates para la escoliosis

“ Debo tener razón. Nunca tomé una aspirina. Nunca estuve lesionado en mi vida. El país entero, el mundo entero, debería estar haciendo mis ejercicios. Estarían más felices. ”

— Joseph Hubertus Pilates (Fundador)

Pilates es un completo régimen de ejercicios que refuerza el tronco , mejora la flexibilidad y la postura por la utilización de un conjunto de aparatos especiales y herramientas. Desarrollado por Joseph Pilates a principios del siglo XX, este sistema funciona sobre la aptitud física del cuerpo en general y en concreto sobre el equilibrio, coordinación y autoconciencia. La base del programa de Pilates radica en el trabajo en el núcleo de los músculos, que son los internos, músculos profundos de la espalda y el abdomen. Desarrollando la fuerza del tronco, Pilates ayuda a lograr la estabilidad en toda la región abdominal, centrándose principalmente en la alineación de la columna vertebral. El programa de Pilates siempre funciona sobre la base de sus seis principios básicos, que hemos explicado a continuación.

1. **Concentración:** Pilates se realiza con la conciencia completa sobre el movimiento de todo el cuerpo para dar mejores resultados.
2. **Control:** Cómo controlar tu cuerpo, es la base de un programa de Pilates.
3. **Centrado:** el plan de ejercicios de Pilates se centra en fortalecer el tronco, los músculos del abdomen inferior y

la parte superior de la espalda, caderas, glúteos y muslos interiores, que básicamente forman el centro de energía del cuerpo humano.

4. **Precisión:** Pilates enfatiza en la corrección y precisión de los movimientos y no en el volumen de ejercicio realizado.
5. **Continuidad:** debe pasarse suavemente de un movimiento a otro para garantizar el éxito de un programa de Pilates.
6. **La respiración adecuada:** la inhalación y la exhalación completa es una parte integral de un eficaz programa de Pilates, ya que implica la circulación de oxígeno a todas las partes del cuerpo.

Pilates y escoliosis

Para entender cómo Pilates puede ayudar a mejorar la escoliosis, veamos primero la naturaleza de la deformidad. La escoliosis es una condición que ocasiona en la columna vertebral el desarrollo de una desviación anormal y una rotación. La alineación normal y equilibrio de toda la musculatura asociada con la estructura de la columna vertebral se distorsiona. La mayoría de expertos médicos ven la escoliosis como una deformidad y no como una enfermedad.

Hay otro hecho importante acerca de la escoliosis, que hace que el uso de Pilates muy pertinente. En general, la escoliosis suele considerarse como un desplazamiento lateral del plano frontal. Sin embargo, subsiste el hecho de que la curva de la escoliosis es casi tridimensional en la naturaleza, causando múltiples distorsiones en la estructura y ubicación de las vértebras, músculos y huesos asociados con la columna vertebral. Este particular estado de la columna vertebral se conoce como la falta de neutralidad de la columna vertebral y necesita tratamiento conservador que se puede hacer teniendo en cuenta las limitaciones físicas de la estructura de la columna vertebral. En este contexto, Pilates trabaja gradualmente para re-construir la alineación natural del paciente y la postura, y reducir la rotación mediante la manipulación

manual, terapia y ejercicio. Además, la investigación ha indicado también que ejercicios específicos de Pilates para la rotación del tronco pueden ser de gran ayuda en las curvas convexas que se encuentran en la naturaleza.

Aquí, hemos enumerado brevemente 6 principales maneras en que la práctica regular de Pilates puede ayudar a los pacientes con escoliosis:

1. Comprender los conceptos básicos de su tipo de cuerpo y sobre su postura
2. Definir el estado particular, grado y tipo de escoliosis que sufre
3. Mediante la enseñanza del autocontrol proporciona al paciente un sentido de control sobre su propio cuerpo.
4. Incrementa la movilidad de las articulaciones y los músculos a través de terapia manual inicial, que anteriormente había quedado distorsionada debido a los desajustes relacionados con la escoliosis
5. Es especialmente útil para los adolescentes y los niños que sufren de escoliosis, ya que la toma de medicamentos puede resultar demasiado dura para los sistemas esqueléticos inmaduros
6. Alivia el dolor y el malestar a través de terapia manual y manipulación.

En la siguiente sección, hemos enumerado algunos de los más eficaces ejercicios de Pilates recomendados para pacientes con escoliosis.

Tonificación de la parte inferior de la espalda y las piernas

Objetivo

Este entrenamiento actúa básicamente como un paso de calentamiento para el programa de Pilates, actúa tonificando los músculos de la parte baja de la espalda, junto con los músculos de los muslos y pantorrillas.



Tonificación de la parte inferior de la espalda y las piernas

Pasos

- Tumbarse sobre la espalda, colocando las piernas juntas, y espinillas (la parte delantera de las piernas por debajo de la rodilla y encima del tobillo) en una posición de mesa .Es decir, con las rodillas dobladas, los muslos perpendiculares al suelo y las espinillas paralelas al suelo
- Apoya la columna vertebral firmemente en el suelo
- Levanta los músculos de la ingle hacia la cabeza y presione los huesos pélvicos (parte de la pelvis que soporta toda la carga cuando estás sentado) .
- Exhalar profundamente y estirar las piernas.
- Mover los pies hacia el techo y aguantar durante 5 recuentos.
- No estiramos las piernas.
- Lentamente sacar las piernas de la posición de mesa y aguantar contando hasta 4.
- Repetir dos veces.
- Relajarse.

Fortalecimiento del suelo pélvico

Objetivo

Este ejercicio trabaja principalmente en los músculos del suelo pélvico. Mejora la coordinación de los músculos pélvicos interiores con los músculos más grandes.

Pasos

- Acuéstate en el suelo sobre una estera de ejercicios. Apoya la columna vertebral firmemente en el suelo.
- Levantar las piernas en la posición de mesa, de una en una, y abrir los muslos a la altura de las caderas. Mantén las piernas en una posición paralela
- Mantener las manos en las rodillas con las palmas abiertas
- Lentamente mueve los músculos anales, en dirección hacia la cabeza
- Presiona los huesos de la pelvis contra el suelo.
- Presiona tus manos y piernas entre sí
- Al pasar 4 segundos, acerca tus piernas hasta que estén a una distancia de 10cm entre sí.
- Suelta, relaja las piernas y repite 2 veces más
- Relájate



Fortalecimiento del suelo pélvico

Rotación básica en posición sentada

Izquierda

Derecha

Objetivo

Uno de los ejercicios de rotación más simples, esta rutina de pilates esta destinada a recobrar la alineación normal de tu columna.



Rotación básica en posición sentada

Pasos

- Siéntate derecho en una silla, con soporte apropiado para tu espalda
- Levanta una pelota hacia el frente, de manera que esté a la altura de tu pecho
- Usando tu tronco, trata de rotar con la pelota
- Gira lo máximo que puedas
- Vuelve a tu posición inicial
- Repetir 8 veces
- Relájate
- Cambiar de lado y repetir 8 veces