

医療関係者からの賞賛の言葉

“私は、ラウ博士の自然療法による脊柱側弯症改善プログラムを、通常勧められる装具着用や外科手術よりも安全かつ効果的な選択肢として大変支持します。拝見した治療結果に大変驚かされました。全ての脊柱外科を専門とする医療者がこの情報を知るべきだと思います。”

— アラン・クワン博士、D.O. メディカルディレクター

“整形外科手術医の私としては、通常、脊柱側弯症の最終治療手段として手術を勧めます。しかしほとんどの側弯症患者の症例は手術を受けるべき候補としてそぐわない場合がほとんどなので、もっと負担の少なくすむ治療法を探すべきです。ラウ博士のプログラムは安全で痛みを伴わず、脊柱側弯症の患者さんにとって有用な代替療法です。ラウ博士の外科手術なしでできる脊柱側弯症矯正プログラムを試すことをぜひお勧めします。”

— グル・ケング医学博士、整形外科手術医

患者からの推薦文

“ケビン先生は論理的かつ合理的な順序で脊柱側弯症の原因の事実や治療法を提示してくださいました。先生からの助言はどれも簡単に守れるもので、込み入った内容もなく、とてもよく理解できました。この食事改善法は余計な時間や出費をして無理する必要もなく、ただ、自分の体のバランスと栄養の取り方により注意をすれば良いだけです。食事療法に多くの出費をしなくてもよいという先生の言葉は本当です。ラウ先生、私のような多くの読者に、この様に価値があり、理にかなった健康に対する見識を紹介して下さい感謝しています。”

— ウェンディ Y.

“最初はラウ先生の脂肪摂取に気づかう脊柱側弯症治療プログラムを非常に疑っていましたが、とりあえず試すことにしました。食事療法を始めておよそ4週間経った頃、良い変化を自分で感じるようになりました。活力が増し、背中痛みが消えました。今では夜中に目覚める事なく、睡眠が取れます。チョコレートやチーズケーキが食べたいと思うこともなくなりました。非常に体調が良く、痩せるつもりではなかったのに3キロ体重が減りました。”

— アイラ W.

“20年以上も腰痛に悩まされてきました。勝手に姿勢の悪さと仕事からくる影響だと思いついていました。鍼治療やマッサージも受けましたが、一時的な回復が得られるだけでした。ケビン・ラウ先生の治療を受け始め、6ヶ月経ったところでレントゲンを撮りました。想像以上の結果に驚愕してしまいました!胸椎8度、腰椎12度に彎曲が減り、背が1cm高くなったのです。”

— ルーシー K.

“ラウ先生は非常に親切で、患者の抱える問題や痛みを理解して下さいます。誠心誠意を尽くして治療して下さるのです。患者に気を配り、絶えず経過に注意を払って下さいます。ラウ先生のプログラムを受けた後、自分の腰痛や健康状態の改善を実感できました。やっと私の腰の痛みを緩和してくれる方に出会えました。”

— クリスティ C.

“私にとって、治療の体験は脊柱の彎曲が15度回復した事実以上の大きな意味を持っています。私はあらゆる面で恵まれていたと感じ、どんな困難な問題にもどこかに解決策があると信じられるようになりました。一般的に言われている、成人の脊柱側弯症は毎年1度ずつ悪化するという予測からすると、矯正は私の人生をだいたい15年延ばしてくれた事になります...たとえそれより短かったとしてもこの治療には心から感謝しています。”

— シェール C.

“遂に私は痛みもなく自立できる健康を手に入れることができました!ラウ先生が下さった知識のおかげで思ってもみなかった健康と体調の良さを維持できるようになりました”

— アリサ L.

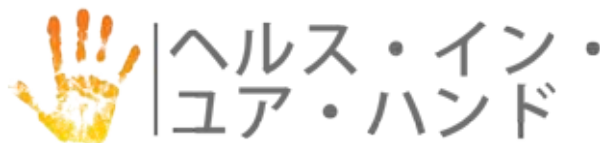
“更に感銘を受けたのが、ラウ先生がセラピー後のレントゲンを撮らせたところ、それに椎間板の老化の逆行が示されていた事です。ラウ先生のプログラムに非常に感動しました。当初は懐疑的でしたが、自分に起こった結果を見て、今では先生の信奉者のひとりです。ありがとう、ラウ先生!”

— アンドレ Z.

自然療法による脊柱 側弯症予防と治療法

より強くまっすぐな脊椎をめざす、
究極のプログラムとワークブック。

ケビン ラウ 博士
カイロプラクター
Dr. Kevin Lau D.C.



第4版
Copyright © 2011 ヘルス・イン・ユア・ハンズ社
初版発行 2010年

カバーデザイン ナイジェル・オブライアン
ブックデザイン ジゼル・マレンファント

All rights reserved

この書籍全てにおいて、著者からの書面による許可なしでの電子的手段、データ貯蓄、データ集積を含む技術的手段、その他いかなる手段での複製は禁じられています。書籍評論家のみ、その評論への短い抜粋の使用を例外とします。

ケビン ラウ博士
302 オーチャードロード #10-02A
トングビル(ロレックスセンター)
シンガポール 238862

付随のエクササイズDVD、オーディオブック、iPhoneアプリ”ScolioTrack”についてのお問い合わせは：

www.HIYH.info
www.ScolioTrack.com

Printed in the United States of America

ISBN: 9810994591
EAN-13: 978-9810994594

免責条項

この書籍に含まれる情報は教育目的におけるものです。疾病の診断、治療を目的としてはおらず、専門家による適切な医療アドバイス、介在、治療を代行するものではありません。書籍にある情報の適用で発生するいかなる結果も読者個人の責任にあります。著者および出版社はこの書籍内の情報を適用し、それを原因として、もしくは原因と疑われるいかなる害にも一切の責任を負いません。健康状態に問題のある、もしくは疑わしい部分がある個人は、この書籍内の情報を適用する前に、資格を有する医療従事者の助言を得ることを強く推奨します。

著者について

オーストラリア、メルボルンのRMIT大学、アメリカ合衆国アラバマ州クレイトン大学を卒業したケビン・ラウ博士は大学で取得した教育と生涯にわたる自然療法、予防医学の施術を掛け合わせた治療をおこなっています。彼のアプローチは身体、精神、心の全てを含むホリスティック治療に基づいています。



何百という脊柱側弯症の患者とその他の病気を持つ患者とのカウンセリングの結果、ラウ博士はこれまでにはなかった研究を発見し、全く疑う事のできない、手術不要の脊柱側弯症治療のはっきりとした利点を構築しました。

健康と病気は私達がコントロールできる範疇にあるという思想を強く信じるラウ博士の中心となる基盤は、彼自身の経験から生まれたものです。彼の患者はあらゆる階層にいる人々で、年齢層は小さい子供から、90歳の老人にまで至ります。ラウ博士はシンガポールの大手新聞出版社、ストレイツタイム新聞社から栄誉ある“最優秀医療従事者賞”を贈られました。

長年のキャリアと経験を基に、ラウ博士は脊柱側弯症、糖尿病、うつ、骨粗鬆症、高血圧/高血圧症、心疾患、慢性的な首や腰の”痛み、慢性疲労、その他数々の”現代病”治療におけるエキスパートとされています。

ラウ博士は世界の最高医薬は自然から直接与えられるもので、研究所で製造したり大量生産できるものではないと信じています。

ケビン・ラウ博士の脊柱側弯症への取り組み

脊柱側弯症の真の治療法は、その根本的な原因の縛滅にあります。私はここに、側弯症を引き起こす要因を解明する研究に対する私の取り組みを、確乎たるものであることを表明します。現在の研究は、装具と外科手術技法の分析だけに限定されており、これは側弯症の症状とそれによる悪影響を治療するだけです。脊柱側弯症の中核となる原因を特定し治療する研究には、まだ多くの余地が残ったままです。

この目標達成のため、そして多くの人類に影響を与えているこの脊柱変形の病気から我々の未来の世代を保護するために、私は脊柱側弯症の根本的原因の理解に焦点を当てた研究に、本著書収益の一部を捧げる事をここに約束します。



**INTERNATIONALE GESELLSCHAFT FÜR
ORTHOPÄDIE UND REHABILITATION DER SKOLIOSE**

In Anerkennung für seine Verdienste um die Pflege und
die konservative Behandlung von Skoliose wird,

Kevin LAU, DC,
Singapur, Singapore

hiermit zum
Assoziierten Mitglied von SOSORT im Jahr 2012 gewählt

Dr. med. Stefano Negrini,
Italien, Präsident

Dr. Patrick Knott,
Arzt-Assistent Generalsekretär



ケビン・ラウ博士は、オーストラリア、メルボルン市にあるRMIT大学でカイロプラクティックの博士課程卒業、そしてアメリカ、アラバマ州のクレイトン大学でホリスティック栄養学の修士過程卒業。また博士は、脊椎変形症の保守的治療において国際的に権威ある脊柱側弯症整形外科リハビリテーション治療国際学会(SOSORT)と、アメリカ最大の医療関係者団体であるアメリカカイロプラクティック協会(ACA)のメンバーでもあります。

私自身の体験

私は子供の頃、後の自分の人生にやってくる困難など知る事もなく、幸せで健康な生活を送りました。14歳の時、ファストフード店で働き始め、当時はハンバーガーやチツプス類ばかりで生きていると良いほどに毎日食べていました。ソーダやミルクシェイクも水のように何リットルも飲んでいました。しかし不思議な事に、どんなに食べても体重は少しも増えませんでした。そのうち、顔にひどいニキビができ始め、そのせいで、ひどく人の目を意識するようになり、購入できる洗顔剤やローション、クリームを片っ端から試しました。

後に、合衆国に移り住んだ頃から、健康状態が悪化し始めました。体調はひどくなる一方で、21歳の時には慢性的に具合が悪く、うつ状態になってしまったのです！

母親の手料理から離れ、出来合いの食事や缶詰といった厳しい金銭状態でも空腹を満たしてくれるものばかり消費していました。初めてスーパーマーケットに行った時の事を今も覚えています。生鮮食料品売場を素通りし、インスタント麺、砂糖が山ほど入ったシリアルやシリアルバーのコーナーに真っ直ぐ向かったのです。結果として、だんだんと皮膚の状態が悪化し始めましたが、その時は食物と健康の密接な繋がりを見落としていました。遂にニキビはどうしようもなく悪化、私は医者に行き、すぐに抗生物質を処方してもらったのです。

抗生物質は最初のうち効きましたが、使い続けなくてはならず、止めれば皮膚には又ニキビが出てきます。持続した抗生物質への依存で私には一生残るような傷跡が出来、消化器系は問題だらけになってしまいました。常に疲労感が取れず、やつれて、いつも睡魔に襲われていました。本質的に私の体内は正常でなくなっているのが自分でも分かりました。集中力や記憶力はひどいものになり、オールAだった成績がBを取る生徒になり、最終的にCまで落ちてしまいました。今だから分かることですが当時の様子を思い返すと、私の問題の多くは、栄養についての基本原則の理解の欠如だったのです。抗生物質は単にニキビの症状を治療しているだけで、ひどい食事内容から来る要因の治療ではありませんでした。

そして、劇的な事が起きたのです。ある日、私は“目覚めて”悟ったのです。私が処方医薬品の使用をすべて止め、自然健康法に関するものをもものすごい勢いで読み始めるきっかけとなった人生の分岐点ともいべき出来事でした。

この時にたくさんの文献を読み、その時まで自分がしてきた事が、実際にはすべて—自分が本来持つ正常な新陳代謝機能をじわじわ中毒させていたのではないかと気づき始めました。要するに自分自身を最大の敵にしてしまっていたのです。考えなしに食していた不要な脂質と糖分、製薬会社の調合物の大量消費と勉強付けの困苦な生活が、ゆっくりと自分を病気やうつに至らしめていたのです。

節目の時とでも言うのでしょうか。学業を修了したばかりで、これから絶え間ない努力と熟考を重ねながら体を造りなおし、健康を撮り戻す方法を学ぶという天命ともいえる旅路に乗り出そうとしていた時で、私は人生の大きな分岐点に立っていました。自分自身が健康でなくて、どうやって医療従事者として仕事をしていけるのだ、と自分に言い聞かせていたのを覚えています。

この時点から私自身が患者の為の生きた模範となりました。私の治療法に続々と集まって来たのは、現代医療では症状を効果的に改善できていない脊柱側弯症の患者でした。その患者達に対する私の治療法の効果は非常に驚くべきものだったので、私は自分の方法論に確信を持つようになりました。直感的に自分が向かっている方向は壮大なものになる...世界中に何千もいる脊柱側弯症患者の健康と希望を約束させる何かにつながると感じました。

カイロプラクター、栄養士として働く今、私は、脊柱側弯症は完治でき、治療可能なものだとより強く確信しています。過去には最も困難で、謎だらけの疾病のひとつと考えられていた事もあります。しかし今日では、私が確立した栄養の原理の適用によって、脊柱側弯症は阻止でき、進行を元に戻す事が可能です。自分の栄養学的研究から、食物自体が脊柱側弯症だけでなく、その他多数の病気に効く奇跡的な治癒性質があることが理解できます。

私はこれまでに、一般的な治療や伝統医療、代替医療に関するほとんどすべての文献に目を通してきました。感銘を受け、熟慮されたものもあれば、矛盾していたり、困惑させられるものもありました。それでもなお、体質全体の改革に専心していた私は、自分の食事と生活習慣に些細ながらも意義ある変化を取り込み始めました。

自分自身が患者のつもりで、まず、徹底的に糖分、加工食品と脂肪分を摂らないようにしながら、できるだけ菜食主義の食事をし、一日10から20種の人工合成サプリメントを摂取し始めました。この段階のときに私はいろいろな事も試し、様々な結果を得ました。中には霊的療法や腸内洗浄といった風変わりなものも試しました。健康の真実を探るべく数年間この作業を続けました。

驚くことに、一日の大半は疲れきって気力がなく、くたくたでありながらも私は従来の知識では良くないと言われていた、食事の脂肪分を減らす、肉類を減らし野菜をより食べるといった努力を続けていました。それでも自分が得ている進展(進展の無さというか)に完全に満足できませんでした。自分が期待していたほどの劇的な変化がなかったのです。

食後でも疲労感があり、頭の中にもやがかったようで、膨張感もありました。消化不良はしつこく続き、食べ物自体が私の敵のような状態にまでなりました。ホリスティック栄養学修士課程を取っていたのがこの時期で、ウェストン・プライス博士やジョセフ・マーコラ博士、ビル・ウォルコット氏のような栄養学の先駆者の研究や文献に触発

され、大いに影響を受けるようになりました。『You Are What You Eat』の著者でテレビキャスターでもある、ジリアン・マッキース女史、NaturalNew.com で有名なマイク・アダムス氏、『The Makers Diet』の著者ジョーダン・ルービン氏のような従来からの医薬や手術では太刀打ちできなかった病気が栄養療法で治癒した体験を持つ作家達にも敬服しました。

徐々に、彼らの教示を通して、自分の食生活に自然食品を取り入れる事を学び、自分のメタボリックタイプ®に合わせた食事をし、ヨーグルトやケフィアといった昔からあるプロバイオティクス(腸の働きを助ける善玉菌を含む)食品を多く摂るようにしました。

これら基本原則のしっかりした知識が身につくと、自分は遺伝的にタンパク質タイプとして生まれ、人工合成サプリメントに頼り過ぎるのは役立っていない事を発見しました。実際多量のサプリメント消費は健康状態をさらに悪化させていました。その頃には食品会社やサプリメント製造業者による誇大広告に惑わされない術を知り、自身の体が発する声に従うようになりました。

自分の食事で穀類と糖분을減らす事の大切さを理解し、たんぱく質と脂肪分をより多く摂り始めました。このように紆余曲折あって、やっとの事でよく知られた格言、“甲の薬は乙の毒”の意味を理解できたのです。

ゆっくりではありましたが確実に、新しい食生活習慣を取り入れる毎に私の健康状態は正常に向かって少しずつ歩み、毎食ごとに向上し始めました。もはや食べることで疲労感に襲われたり、眠くなったり頭が働かなくなったりはしませんでした。代わりに体には限りないほどの活力が漲り、やる気、冷静さ、明瞭な精神力が溢れる感覚がありました。

この経験に勇気付けられ、遂に私は、はるばる遠くから私のもとに相談しに来た患者達に栄養と病気の関係、健康と治療に関する更なる見識を共有し、深め、探求していく事を自分の一生の仕事としていくと心に決めたのでした。

全ての人の健康を願って



ケビン・ラウ博士

著者からの謝辞

本書を私の家族と私の患者達に捧げます。彼らの愛情と支え、そして彼らが与えてくれる激励は、脊椎医療と最大限の健康をより理解するための謎を紐解く私への大きな手助けであります。

本書の発行に尽力をくださった方へ感謝をこめて

ナイジェル・オブライアン(グラフィックデザイナー、イギリス)

ひととき目を引く素晴らしいカバーデザインを提供してくださいました。

ジゼル・マレンファント(グラフィックデザイナー、カナダ)

本書全体のデザインと読みやすさを考慮した意見、デザイン全般に関する彼女のアドバイスに感謝します。

キャシー・ブルーインズ(編集者、アメリカ合衆国)

彼女の尽きることない品質への責任感と仕事に対する細かな配慮に敬意を表して。

ジャクリン・ブリッジズ(イラストレーター、アメリカ合衆国)

本書の素晴らしいイラストレーションとイメージを通して私の考えを表す助けをしてくださいました。

ダレン・スティーブン・リム、ジェイソン・チー(パーソナルトレーナー、シンガポール)

読者が理解しやすいよう、本書にあるエクササイズのデモンストレーションを担当してくれました。

写真家 — ジェリチョ・ソー・チャー・ルーン

エクササイズの写真はプロ写真家の彼によるものです。

敷地 由紀(翻訳家、アメリカ合衆国)

本書翻訳に尽力してくださいました。熟練された彼女の翻訳で、日本の読者に私の思想が伝えられることを嬉しく思います。

長嶋 歓(医療翻訳家、医師、フィリピン共和国)

医療従事者として脊柱側弯症の現状を理解し、日本の読者に自然療法をどう伝えるかなど、この本の制作に細かい配慮と献身をしてくださいました。

また本書に寄稿くださった多くの科学者、学者の皆さんにも感謝の意を表します。皆さんの研究は私に素晴らしい影響を与えてくださるものばかりです。

本書を読み、独自の脊椎矯正プログラムを作るにあたっての アドバイス

本書には莫大な量の情報がつまっています！脊柱側弯症についてのたくさんの疑問の答えに喜ばれることでしょう。— しかし同時にプログラムを始めるにあたって知るべきこと、するべきことの多さに圧倒もされると思います。どうぞご心配なく。本書の最後にある初心者、上級者向けに分かれた自己診断テストと段階順に説明されたガイドに従えば、おのずと理解できるはずです。

まずは、大切だと思われる考え方やすべき事をマークしたり、書きとめたりしながら、最後まで一読する事をお勧めします。各ページにある余白部分はメモを取るためのものです。次に、ひととおり読み終えたところで、食事療法やエクササイズプログラムを始め、初めとは違う観点を持っているはずですので、もう一度読み返し今度は違う色でマークすると良いでしょう。

“愚かな者の言葉は自分の
背にむちを当てる、知恵あ
る者のくちびるはその身
を守る。”

— 箴言 14章 3節

目次

Partie 1 — 脊柱側弯症について私達が分かっている事

- | | |
|----------------------|----|
| 1. 脊柱側弯症治癒の未来 | 21 |
| 2. 脊柱側弯症とは？ | 27 |
| 3. 現在の脊柱側弯症の治療法 | 43 |
| 4. 症状に基づいた医療からの転向 | 61 |
| 5. 太古からの性質を持つ体と現代の食事 | 79 |

Partie 2 — 脊柱側弯症と健康な体のための栄養プログラム

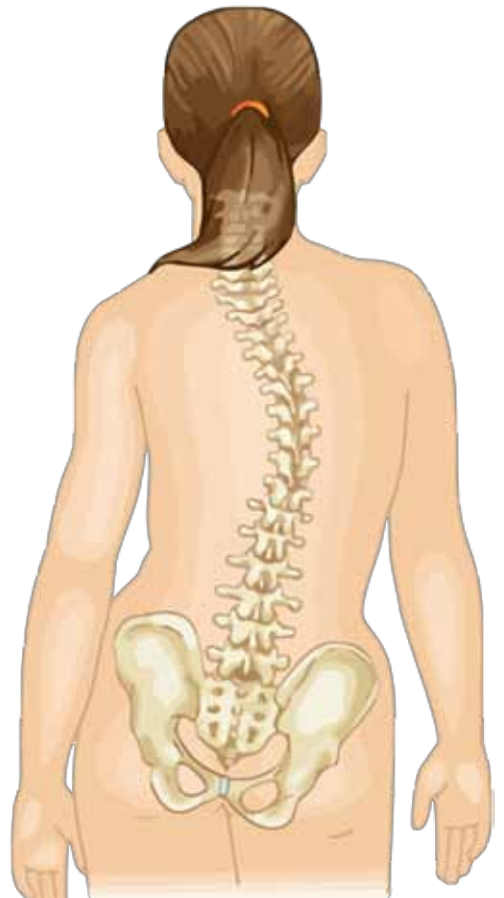
- | | |
|---------------------------|-----|
| 6. 栄養と脊柱側弯症はどのような関係にあるのか？ | 101 |
| 7. 発酵食品を取り入れる | 111 |
| 8. 基本となる炭水化物 | 129 |
| 9. 体の構築材であるタンパク質 | 141 |
| 10. 脂質についての真相 | 149 |
| 11. 骨と関節に重要な栄養素 | 161 |

Partie 3 — 脊柱側弯症 矯正エクササイズ

- | | |
|------------------------|-----|
| 12. 脊椎はどのように動くのか | 191 |
| 13. 良い姿勢を取り戻すためのトレーニング | 207 |
| 14. 体のバランスを整えるストレッチ | 215 |
| 15. 体幹を鍛える | 241 |
| 16. 体の軸を整えるエクササイズ | 259 |
| 17. 脊柱側弯症のためのヨガ | 279 |
| 18. 脊柱側弯症のためのピラティス | 297 |
| 19. 脊柱側弯症とうまく共存していく | 307 |
| 20. すべてを統合して – 本書の使い方 | 337 |
| 21. 読者のための参考資料 | 345 |

パート1

脊柱側弯症について私 達が分かっている事



脊柱側弯症治癒の未来

“ あなたの人生は自身の選択肢によって形成されてゆくもので、全ての可能性はあなたの手にある。 ”

— ジョン・キーオ

彼 女が思い出せる限りのかなり長い間、ルーシー・コウは慢性腰痛に悩まされてきました。もう20年近くそういう状態のような気がします。現在54歳のルーシーは、この痛みは姿勢の悪さと座りっぱなしの作業による、彼女の仕事からくるものだと思っていました。今まで何十という鍼灸師やマッサージ師にかかりましたが一時的に痛みは解消されるものの、通院をやめた途端に痛みが戻ってくるのです。

時間が経つにつれ、徐々に彼女の状態は悪化し、左腕と指にピリピリした感覚があったり、突然感覚がなくなったりする事が起きました。嫌な予感がして、彼女はとうとう整形外科医に相談しに行ったのです。

セラピストによる痛みを伴う牽引治療や治療エクササイズを数回させたのち、その整形外科医は、彼女の状態はなんらかの進行性の筋肉変性症で、それにより神経が圧迫されているのであろうと言って退院させましたが、それ以上の診断の特定はできませんでした。そしてそれでもなお症状が続く場合は、最後の手段として脊椎手術を勧めました。

ルーシーは手術に伴う危険性を理解していたので、整形外科医の勧めには従いませんでした。自分は大なり小なりこの痛みと一生付き合っていかなければいけないのだろうなと思っていたある朝、ケビン・ラウ博士というカイロプラクターによるセミナーの告示を見かけました。役に立つか、というより興味本位で、ラウ博士に会いに行く事にしました。

彼はルーシーの様子を調べ、レントゲンを撮るよう指示しました。結果はラウ博士の疑いを裏付けるものでした。ルーシーは脊柱側弯症だったのです。ルーシーにとっては、とりあえず初めて彼女の状態を正しく診断してくれたわけで、少し疑いはありましたが、ラウ博士のもとで治療を受けることにしました。手始めに、毎週治療を受け、6ヶ月目に先生は2度目のレントゲン撮影を指示しました。

結果は？それは彼女の想像をはるかに超えるものでした。彼女の側弯は胸椎で8度、腰椎部で12度回復、更に病院での定期検査で、身長が1センチ高くなっている事が判明したのです！専門的な知識を持って、ラウ博士は彼女に綿密な解毒療法と個別に作成されたダイエットプログラムを行わせました。更に一年経過し、各種のテストが再度行われました。その結果、ラウ博士の治療は博士から提案された内容に従うことで、ルーシーの脊柱側弯症にだけでなく、糖尿病、高血圧症、コレステロール値、腎臓と肝臓の機能にも好影響を与えていたのです！

一方、ルーシーの主治医は彼女に処方していた薬の量を劇的に減らし、12種処方されていた数も少なくしました。ラウ博士は、彼女が自分の遺伝情報／メタボリックタイプ® — タンパク質タイプ(これについては、のちほど詳しく説明します)に適した食事療法を特定するのを助け、簡単なエクササイズをするようにアドバイスしたのです。

うまでもなく、ルーシーはこの結果に非常に喜びました。友人は彼女を褒め、健康を絵に描いたような人だと言いまし

た。彼女は今までにない活気に溢れ、ラウ博士に人生の新しい局面に来たようだといっているのです。

薬としての食物

2500年もの昔、ヒポクラテスはこんな挑戦的発言をしました。“食事で患者を治療できるなら、薬剤師の鍋の中の薬は放っておきなさい。”ヒポクラテスは人の健康における栄養の大切さを理解し、その考えを更に進めて食物が持つ治癒力について公言していたのです。

残念ながら、現代文化はこの考えを過去に忘れてきてしまいました。科学者が食物の持つ要素の理解に多大な進展を与え、ある特定の栄養素の不足によって起こる病気の理解にも貢献してきましたが、薬としての食物という考え方は現代では、あまり普及していません。

以下の事を考えてみてください：一日中、健康に良くない加工食品を食べている人は栄養不足に飢え、量は少なくても、良質の食品を食べる人は最高の健康状態にあるのです。“食べるものがその人を作る”という諺をよく耳にします。実際に、体に良くない食品は病気をしやすい体調を招き、反対に栄養の高い食品を摂ることは多くの現代病を予防するという、諺以上の事実があるのです。また遺伝的にどう生まれてきたのかによって、必要とされる栄養素は皆違います。のちに本書で、自分の遺伝的メタボリックタイプ®に合わせた食品の採り方について学んでもらいます。

自分に合った食品を適量だけ摂る事は予防薬を飲むのと似ていて、体の老化や、それに伴う他の症状を防ぐ助けになります。反対に自分に合わない食品の摂取は体に毒素を貯めるものになり、体に備わっている抵抗力を弱めてしまい、病気になるのです。

りんご一日一個で医者要らず、覚えておきましょう！

パート2

脊柱側弯症と 健康な体のための 栄養プログラム



栄養と脊柱側弯症はどのような関係にあるのか？

“ 人間は生きるために食べるのだ。食べるために生きるのではない ”

— モリエール

ここで、重大な意見を述べたいと思います。

もし虫歯のためのバンドエイドが(即効性の治療法という意味です)歯磨きとフロスなら、脊柱側弯症のバンドエイドにあたるのは装具着用です。

歯に詰め物をする、根管治療をする、が脊柱側弯症の手術にあたり、これはどこよりも詳しくプライス博士の研究に描かれています。プライス博士は彼の著書『食生活と身体の退化』にその発見と記録を残しました。それは、伝統食で生きている原住民には、ほとんど完璧に近い数できれいな歯並びをしており、100%といえる割で虫歯がないというものでした。心臓、肺、腎臓、肝臓、関節、皮膚の慢性疾患もほとんどみられませんでした。これは歯ブラシ、フロス、歯磨き粉、まして、根管治療や詰め物の治療などなしでのことで、近年では特筆すべき偉業であり、現在においては奇跡ともいえることです！

しかし、彼ら原住民の食生活に糖質や精白粉が取り入れられるようになると、どうなるか分かりますね？プライス博士はこれを実際に試し、原住民のきれいで揃った歯は急速に劣化してしまったのです！

ですから、歯磨きとフロス - 現代歯科学で健康な歯の呪文のようにいわれています - が重要とされる一方で、歯の健康を造り出す食生活は同じように重要とはみなされていないのです。本当の問題は食生活にあるのです。プライス博士が探し出して研究した原住民は、より良い歯ブラシを使っていたから虫歯もなく、歯茎も腫れず、変性疾患にならなかったのではないのです！ 自然がそのように造った食べ物を食べていただけなのです。

健康とより 良い脊椎の 10の基本原則

本書で前に紹介した装具や手術はある程度の助けになりますが、最終的には、バンドエイド的な選択でしかありません。本当の継続的な健康のためには、基本から始めなければならず、それは食生活を根本から見直すことを意味します。後の章で、次の指針について更にくわしく説明します。

指針1: あなたの祖先がとっていた食生活か、あなたの体が食すように造られている(メタボリックタイプ®)の食生活をする。

指針2: 保存料の使われていない、多種の新鮮な有機食品を悪くなる前に食べる。

指針3: どの食事でも体に意義あるものになるように、栄養素が多く含まれる食生活をする。糖質、水分、脂肪、小麦粉、でんぷん質、人工着色料や人工調味料が多く使われがちな加工食品を避ける。

指針4: いろいろな種類の新鮮な野菜、果物、できれば有機栽培のものを、サラダやスープ、軽く蒸した調理で食べる。

指針5: 主な飲み物として、天然湧水やろ過水をとる。ソーダ類や加工ジュース飲料は糖分の多さから控える。

指針6: 消化機能の最大化を考え、自然な善玉菌(プロバイオティックス)を含む昔からの発酵食品をとる。

指針7:家で鶏、牛、ラム、魚の骨や関節を使って出汁をとり、スープやソース作りなど、広範囲に活用する。

指針8:フィチン酸や他の抗栄養素物質を中和させるために、水に浸す、出芽、発酵などの準備をした全粒穀物やナッツ類をとる。精製炭水化物と精製糖をなるべく避け、制限し、加工食品によくみられる加工炭水化物の摂取を抑える。

指針9:エクストラバージン・オリーブオイル、バター、亜麻仁油、それとナッツ類、種子、アボカド、ココナッツの植物油を含む体にいい油を使う。自然に近い状態で育った家畜からの動物性脂肪も非常に良い摂取源である。

指針10 :精製植物油の使用は出来るだけ減らす。トランス脂肪や部分的水素添加油が含まれる食品は避ける。

栄養と脊柱側弯症に関する研究

信じられないことかもしれませんが、栄養不足やアンバランスが原因で、多種類の動物に脊柱側弯症が起きています。前にも書きましたが、マンガン、ビタミン B6、銅の不足などの栄養素のアンバランスが動物の脊柱側弯症に関わりがあると実証されていて、それらが人間の骨粗鬆症の原因の一部である可能性も指摘されています。

過去に発表された研究では、脊柱側弯症と骨粗鬆症の強いつながりが示されています。この事実から次の質問が思い浮かびます: 栄養不足と食生活の両方が人間における脊柱側弯症の原因の一端を担っているのでしょうか?

答えは: おそらくそうだと考えられます。

ここに挙げるものは動物、人間を対象とした、栄養のアンバランスと、脊柱側弯症の原因と知られている奇形に関する研究のいくつかです:

- 脊柱側弯症になりやすい傾向の遺伝子をもつニワトリでは、ミネラルの銅を増やした食事を与えることにより、脊柱側弯症重症度と発生率が減少した。のちに発表された

脊柱側弯症のためのヨガ

“

体を動かすことは、自分の身体に、感情に、そして精神に変化を与える薬である。”

— キャロル・ウェルチ

我

々の生活で素晴らしいことのすべてにおいて、歴史の年代記にその起源があります。人類の歴史物語と古代の賢者は私たちに知識と技能を無限にためる貯水池のようなものを与えてくれ、心と体をいっしょに管理するのを助けてくるようにしてくれました。ハーブと植物の神秘的な力から、実践的な運動とトレーニングまで、われわれは古代の科学と文献を研究し、常に多くを学んでいます。

実際に、最も貴重な情報が見つかるのはそのような古代文献からです。例えば、脊柱側弯症は数千年前の人類初期の古い洞窟の絵にも描かれていて、その絵は脊柱側弯症の意味の由来となった典型的な猫背の人間の容姿に似ています。

現代のような進んだ医療システムがなかったために、脊柱側弯症や他の体型の変形を直す古代の典型的な治療法はヨガのような長い年月をかけて試された確実な昔ながらのやり方でした。

ヨガの特定の運動について述べる前に、ヨガについて理解しましょう。

ヨガーその技術

ヨガはインド哲学の6体系1つであり、その言葉はサンスクリット語の「統一」を意味する「ユジ」に由来し、5000年以上前に起源があります。ヨガは精神、体、感情そして知性の完全な統一と定義され、パタンジャリ(古代のインド文法学者)が彼の論文、「パタンジャリのヨガ写経」で主題の1つとして書いています。

ヨガ・リンガースクールによるとその修行は、カイバルヤ(究極の自由を最終目的とする)とともにバランスのとれたより幸せな生活を実現するため個人のすべての要素を合わせ統合する、と定義されています。

ヨガの実践は2つの基本的な方法を使います。以下でその方法を説明してみます。

a) アサナ(ポーズ)

アサナとは人間の体の状態を意味します。運動する部分にもよりますが、アサナはクリヤ(行動)、ムドラ(密封)、バンドハ(固定)に分類されます。クリヤは脊柱を上下運動させるため体のエネルギーを動かすポーズであり、ムドラは基本的に体のエネルギーを保持する動きであり、バンドハは自己認識に集中し、それを大きくするため筋肉を縮小させ、その状態を保つアサナです。

B) プラナヤマ(呼吸法)

プラナヤマ、呼吸法は精神、魂と体を統合し、1つにします。プラナは生命力エネルギーを意味します。ヤマは社会倫理という意味があります。ヨガ専門家はプラナヤマ呼吸法をコントロールし、呼吸が徐々に体のエネルギーの流れをコントロールすることを楽しみます。

いろいろな種類のヨガが個人の経験と技術レベルによって練習されています。下にリストされているタイプのヨガには違った種類のテクニックがあり、それぞれの能力に応じ適切な指導者がいます。最も有名なヨガのタイプは以下になります。

- ハタ・ヨガ
- アイアンガー・ヨガ
- クンダーリーニ・ヨガ
- ビクラム・ヨガ
- アシュタンガ・ヨガ

ヨガと脊柱側弯症— 5つの要素

ヨガ実践者には、ヨガは筋肉の柔軟性、集中力、精神と体の全体的な力を高めることで知られています。ヨガのポーズは脊柱側弯症、脊柱の変形をケアし、治療するのに重要な役割を果たします。

興味深いことに、体の変形以外にも脊柱側弯症は体に深い影響を与えます。それらは以下の症状です。

- 頭痛
- 背中の痛み
- 慢性的な疲労
- 息切れ
- 膝、足の痛み
- 腰の痛み

ヨガは脊柱側弯症の治療法の一つとしてエリセ・ミラーのような愛好家により長い間行われてきました。ミラーはアルトベース・ヨガの先生で特に脊柱側弯症治療の指導的専門家です。

脊柱側弯症の効果的な治療へのさらなる研究が続くにつれ、研究者がしばしば感じたのは、ヨガによるリラックスとストレッチ効果の他にも、ヨガの通常の運動と脊柱側弯症の治療には大きな関連があるかどうかということでした。

ヨガの他の重要な要素について見てみましょう。

1) バランスの回復

脊柱側弯症が骨の仕組みの全体的アンバランスで、不整合な脊柱についてであるということは知られています。ヨガのアサナとプラナヤマ（呼吸法）は自己認識と覚醒を作り出します。これらは構造的に矯正を促進させ、最終的には均整のとれた体の線を作り出します。

さらに、脊柱側弯症は体の重力の中心と身長をも失います。ヨガで体を反転させることにより重心が再びまっすぐになり、その過程において、筋肉の緊張を和らげ強くし、また脊柱を引き延ばし、脊柱のカーブを小さくします。ヨガを定期的に行う脊柱側弯症患者からは体のバランスが回復したいろいろな兆候が見られるという報告をよくきます。いくつかの例では変形した腰の一方がもう以前のように見えない、また以前のように片方の足は他の足より重く感じない、などです。

2) 正しい別の治療法

ヨガとは本質的に治療のゆっくりした確固たる過程です。過剰に体をのばすことや、副作用のない優しいやり方で体に影響をあたえます。最も重要なことは、患者はヨガで自分独自の治療をしているのだという気持ちになれるということです。ヨガはまた患者が誰にも頼ることなく自分で脊柱の彎曲を直す方法となるのです。

3) 姿勢の再調整

脊柱側弯症になったことは、脊柱側弯症の彎曲と体の重心が共存しているポイントが大きくなっていることを意味しています。ヨガを通じて、このバランスポイントを特定し、自然のバランスが回復され、その結果、痛みは少なくなりよい姿勢が得られます。徐々に患者は骨の構造を支え、側弯症のカーブを和らげる力のいらぬ自然な姿勢のとりかたを学ぶのです。

4)痛みと不快感からの解放

すでにわかっているように、脊柱側弯症は体の非対称性と筋肉の緊張のため強い不快感と痛みを筋肉にもたらしめます。ヨガは伸ばしすぎた筋肉の緊張を和らげます。ヨガを定期的に行うことによって、より強いやり方で脊柱を支える筋肉システムのシステムを鍛え、強くします

さらに、ヨガは椎間板ヘルニア、座骨神経痛など痛みを引き起こすかもしれない他の関連症状を予防します。

5)自己治療と精神意識

脊柱側弯症は見た目を完全に变える可能性があります。外見とともに、脊柱側弯症は自己価値、自尊心に悪影響を与えてしまいます。定期的なヨガ運動は自信とやる気を再び取り戻すのに役立ちます。ヨガは限界を超えて無理に動かすよりは不完全でまっすぐでない身体を動かす方法を教えてください。

覚えるべきポイント

脊柱側弯症を直す1つの方法としてヨガをする場合はかならず覚えなければならない重要なポイントがあります。覚えるべき最も重要なガイドラインを以下に書いてみました。

1. 脊柱側弯症のためのヨガの資格ある医師とのみ、その指導に従い、実践してください。
2. すべての心配事項、過去のX線、治療経験などを事前にヨガの指導者と話してください。
3. 脊柱側弯症のためのヨガは週1,2度でなく毎日定期的に行われなければなりません。
4. プラナヤマのときは呼吸に専念する。これが正しい方法のヨガで治療する最も大事なことです。
5. 自身の動きの技能を向上させることに専念し、簡単なポーズでさえも難しいアサナをやらないでください。

ヨガ運動トップ10

ヨガ運動は彎曲のタイプと他の要因をみて計画しアドバイスされます。ヨガの先生は側彎症の状態をみて、彎曲を直すヨガ運動の特別コースを作ってくれます。例えば、側面の曲がりを直す場合、ポーズは脊柱を引き伸ばし、中央に戻すようにします。その後は足、腹部の筋肉、脊柱の筋肉に集中します。同様に後部の回転を減らすためのポーズは彎曲を戻すため再回転させるようにします。

次は10の最も効果的なヨガ運動のポーズを紹介します。それらポーズは脊柱側彎症の状態にもよりますが、彎曲を止め、減らすのに役立ちます。

1)山のポーズ(床の上で)

伝統名: スプタ・タダ・アサナ

(スプタ=横たわる
タダ=山 アサナ=ポーズ)

目的

このポーズは関節の基本的な動きを理解するのに役立ちます。山のポーズは体の重力の方向に変化をもたらします。この状態は例えば肩関節と脇の下に固さを作ることによって、肋骨の前の部分が持ち上がり、鎖骨の方へ胸郭(胸の骨)がかたむくような感じ です。



山のポーズ

次のようにヨガ運動をします

- ヨガマットの上に横になり、仰向けになる。
- 両足を一緒にして、足の内側であわせる。かかとも一緒にし、つま先を上に向け、手を脇の両方の側で伸ばす。
- 頭を後ろへまっすぐにのばして、あごを上向きにする。
- つま先を広げて、足の裏をまっすぐにする。
- ゆっくりとウエストから足まで伸ばす。
- そして、お尻をひろげ かかともに向けて伸ばす。背中の中の部分をひろげ 太ももを床の下にしっかりと押す。
- ウエストの両側を床まで押す。
- 背中を広げ 胸を開き、肩を床まで下げ回し、肩甲骨を後ろに置く。
- 両腕を写真のように頭の方向にもっていき、平行にし、両腕が向き合うようにする。
- 手首を体の外側に伸ばす。
- かかとを手首から遠くに伸ばし、手首はかかから遠くに伸ばすようにする。
- 10-15回息をしながらこのポーズを続ける。

最新情報をチェック

最新の健康アドバイス、ニュース、情報を以下のサイトでチェックしてください。Facebookではケビン・ラウ先生に本やiPhoneアプリ、エクササイズDVDに関する質問を直接問い合わせるチャンスがあります。

facebook

www.facebook.com/Scoliosis.jp

You Tube

www.youtube.com/DrKevinLau

Blogger

www.DrKevinLau.blogspot.com

LinkedIn

www.linkedin.com/in/drkevinlau/ja

Instagram

www.instagram.com/hiyh.info/



ベストセラー著者ケビン・ラウ博士と共に、
脊椎側弯症の最新の治療法を学びましょう。
脊椎側弯症の非外科的療法の先駆者が、
永続的な症状改善をお手伝いいたします！

脊椎側弯症 &
脊椎矯正クリニック



ヘルス・イン・
ユア・ハンド

www.HIYH.info

