



Prof. Rafael Labbat N. D.

CÓMO VIVIR SIN PADECIMIENTOS ARTICULARES



Prof. Rafael Labhat N. D.

COMO VIVIR SIN PADECIMIENTOS ARTICULARES



Una guía para el conocimiento de nuestras articulaciones, su proceso fisiológico y nutricional para obtener más vitalidad con una mayor flexibilidad, elasticidad y mejor movilidad



Ediciones Albores

COMO VIVIR SIN PADECIMIENTOS ARTICULARES

1ª Edición: Sevilla a 01 de Noviembre de 2023

©Copyright de la obra: Prof. Rafael Labhat N. D.

©Copyright de la edición: Ediciones Albores

Email: info@edicionesalbores.com

ISBN: 978-84-19946-25-6

Web editorial: www.edicionesalbores.com

Contacto autor: infoinsnat@gmail.com

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de la obra, así como su contenido y/o el diseño de portada y contraportada. La editorial se exime de toda responsabilidad sobre los posibles daños o perjuicios que pudiera ocasionar el contenido mismo de la obra.

INDICE

Prólogo	7
Introducción por el autor	8
 CAPITULO 1º.-	
El terreno lo es todo	11
 - El esqueleto y sus componentes	
- Funciones del esqueleto	
- Qué son y donde se encuentran las articulaciones?	
- Funciones de las articulaciones	
 CAPITULO 2º.-	
¿De qué se componen las articulaciones?	27
 - El Tejido Conectivo	
- Tejido Cartilaginoso	
- Elementos y sustancias forman las articulaciones.	
- Sustancias vitales que contienen las articulaciones	
- Colágeno	
- Mucopolisacaridos	
- Diferentes mucopolisacaridos:	
- Glucosamina	
- Acido hialuronico	
- Condroitina	
- Dermatan sulfato	
- Queratan sulfato	
- Heparan sulfato	
- En que alimentos se encuentran	
 CAPITULO 3º.-	
Diferentes padecimientos articulares	43
 - Porqué se daña una articulación?	
- Daños por la alimentación	
- Daños por sedentarismo	

- Daños por el ejercicio
- Daños por acidosis
- Equilibrio ácido-alcalino
- Trastornos relacionados con las Articulaciones
 - Reuma
 - Artritis
 - Gota o artritis gotosa
 - Osteoartritis o Artrosis
 - Artritis Reumatoide
 - Tendinitis y Bursitis
 - Fibromialgia

CAPITULO 4°.-

Procesos biológicos higiénicos

63

- Reglas higiénicas para su prevención
- Alimentos para las articulaciones –Trofología-
- Alimentos fibrosos o sustancias prebióticas
- Alimentos beneficiosos para las articulaciones
- Ejercicios para las articulaciones
 - Ejercicios de estiramiento o flexibilidad
 - Ejercicios de Fortalecimiento
 - Ejercicios de Resistencia
- Pautas generales de prevención

CAPITULO 5°.-

Condroprotección complementaria

75

- Un condroprotector-regenerador con excelencia terapéutica
 - Perna canaliculus (Mejillón de Labios Verdes)
- Nutrientes coadyuvantes para articulaciones
- Preguntas y Respuestas frecuentes

Protocolo en tratamiento de Salud Articular

Conclusión

Bibliografía

Prólogo

Por el Dr. Francisco Miralles Sanchís

Médico de la Federación Española de Rugby

El cuerpo humano es de tal complejidad que aun hoy después de siglos de avances científicos y médicos nos sigue asombrando por increíble perfección estructural y exacto ensamblaje e interrelación de cada uno de sus órganos.

El Profesor Rafael Labhat nos presenta un trabajo interesante sencillo de leer y asimilar sobre la estructuración del Cuerpo Humano, los aspectos negativos de ciertas patologías osteo-articulares y métodos nutricionales o formas Trofológicas y Naturopáticas para corregir estos disturbios.

Si analizamos el Cuerpo Humano en su conjunto, podríamos compararlo con una compleja y magnífica máquina que aprovechando su sistema de sostén e interrelación orgánica desarrolla la capacidad de crecer relacionarse, comunicarse y todo un sinfín de funciones relacionadas con las Actividades de la Vida Diaria.

Desde aquí agradecer al Profesor Rafael Labhat el trabajo presentado en este libro para mejorar la comprensión de las articulaciones con Medicina Natural.

Francisco Miralles
Fisioterapeuta
Medico

Introducción

Los seres humanos somos un ser en movimiento, nuestra evolución nos ha llevado a desarrollar un armazón o esqueleto para un ser vivo en bipedestación, con todos los agravantes que conlleva estar en dicha postura. Estamos en contra de la gravedad de la tierra al tener que subir la circulación sanguínea hacia arriba de pies a cabeza, esto se consigue de dos formas una con la bomba corazón y otra con la bomba de los pies al caminar o correr, moviendo la musculatura.

Nuestras tres verdaderas posturas cotidianas son: primero la de estar de pie (bipedestación) y andar perfectamente con movimiento articular del pie con gran beneficio de los músculos gemelos de las piernas; segundo, nos sentiremos bien en los tobillos (tipo japonés) o bien con las piernas cruzadas entre sí (tipo indio), esto es para dejar el coxis libre y no presionado como lo tenemos con las sillas donde nos sentamos los humanos “civilizados”, postura ésta artificial no fisiológica, de esta forma prevenimos malestares energéticos y dolores de cabeza; y tercero acostado sobre uno u otro lado con piernas un poco encogidas (debemos tener en cuenta que si nos acostamos después de una comida copiosa, hay que hacerlo sobre el lado izquierdo, de esta forma no molestamos al hígado en sus funciones sobre la digestión), o también estar acostados de espalda en decúbito supino.

Pero todo el movimiento de entes o piezas, necesita una coyuntura, bisagra o articulación que pueda conseguir mover o articular sin dañarse y desgastarse.

Para ello la naturaleza a previsto en los seres animados las articulaciones, son uniones de los huesos del esqueleto que consiguen la maravilla de que el ser vivo tenga movimiento.

En esta pequeña pero fructífera guía te aportamos un conocimiento de nuestras articulaciones, y su proceso biológico, fisiológico, nutricional y alimentario donde el lector conocerá los componentes de nuestras articulaciones, y demás sustancias beneficiosas para su nutrición, así como las plantas remineralizantes, analgésicas y antiin-

flamatorias que mejoran los procesos morbosos de malestar y dolor en las articulaciones para obtener más vitalidad con mayor flexibilidad y mejor movilidad.

Rafael Labhat

