

Roland Liebscher-Bracht  
Petra Bracht

# L'ARTROSI È UNA BUGIA

Perché soffriamo  
senza motivo  
e cosa fare  
per evitarlo

CONTIENE UN INNOVATIVO  
PROGRAMMA DI AUTOTRATTAMENTO  
E UNA SERIE DI VIDEO  
PER FAR BENE GLI ESERCIZI

ESTRATTO  
GRATUITO



Questo libro è dedicato ai nostri figli Raoul e Julien e a Ruth Liebscher, la loro nonna.

Ruth è la prova vivente che con gli esercizi giusti è possibile avere novant'anni ed essere agili, liberi dal dolore e privi delle limitazioni dell'artrosi.

Vent'anni fa Ruth ha subito un intervento di protesi dell'anca perché non riusciva ancora a prendere sul serio le obiezioni di suo figlio rispetto alle indicazioni dell'affermato professore. Lo specialista aveva inoltre profetizzato che sei mesi dopo sarebbe stato necessario sostituire anche l'altra articolazione.

Dopo l'intervento Ruth ha iniziato a eseguire gli esercizi del metodo Liebscher & Bracht. Da allora l'anca artificiale è ancora al suo posto, mentre l'altra non ha mai subito interventi. E Ruth non ha dolore in nessuna parte del corpo.



*Ruth Liebscher con il figlio Roland durante i lavori di ripresa dei video dal tema "Novant'anni e in piena forma" per il canale YouTube degli autori "Die Schmerzspezialisten" (tr.: Gli specialisti del dolore - I video sono in tedesco ma è possibile impostare Youtube mettendo i sottotitoli automatici in italiano - N.d.E.).*



*Il compito che ci siamo dati  
è aiutare gli altri  
ad aiutare se stessi.*

*L'obiettivo è che tutti,  
fino all'età più avanzata,  
possano condurre una vita  
sana e senza dolore  
mantenendo la piena mobilità.*

DR. MED. PETRA BRACHT  
& ROLAND LIEBSCHER-BRACHT



## Grazie di cuore

*A tutte e a tutti gli aiutanti che non possiamo citare per nome e senza i quali questo libro non sarebbe mai stato scritto. In primo luogo ai nostri pazienti, ai partecipanti ai nostri gruppi in cui vengono insegnati gli esercizi Liebscher & Bracht, e a tutti coloro che hanno seguito il percorso di formazione in terapia del dolore e i corsi per insegnanti di FaYo.*

*Grazie a tutti coloro che fanno parte della nostra rete di terapeuti, ai docenti che trasmettono con grande impegno i contenuti del nostro metodo, ai nostri numerosi collaboratori presso la sede centrale di Bad Homburg che fanno fronte in continuazione al nostro profluvio di idee e le mettono in pratica, come pure ai nostri fornitori di servizi nei più svariati settori. Senza di loro e senza il loro impegno per un mondo sano, libero dal dolore e in movimento, senza le loro conoscenze specialistiche e la loro instancabile dedizione, non avremmo potuto mettere in piedi tutto questo e continuare a farlo crescere.*

*Grazie anche alle ricercatrici e ai ricercatori nel campo della fascia, del cervello e delle cellule staminali per le loro infinite scoperte in costante progresso, che ci consentono di capire sempre meglio quello che facciamo.*

*Un sentito ringraziamento a nostro figlio Julien, alla madre di Roland, Ruth, agli amici e ai conoscenti, come pure agli utilizzatori del nostro metodo, per il loro schietto feedback sui nostri esercizi e consigli: questi riscontri ci permettono di continuare a ottimizzare la nostra proposta.*

*Grazie a Ulrich Ehrlenspiel, direttore della casa editrice, per la fiduciosa collaborazione a questo libro, il terzo a cui abbiamo lavorato insieme, a Sabine Stechele per la sua supervisione accurata e super empatica, come pure ad Annette Gillich-Beltz, la nostra editor, bravissima a canalizzare l'enorme quantità di informazioni che abbiamo l'esigenza di comunicare.*

*Un immenso grazie va a nostro figlio Raoul, amministratore di Liebscher & Bracht, che pur essendo così giovane smuove mari e monti per supportarci nella nostra attività a favore di questo mondo. Se non ci fosse lui a coprirci le spalle, efficacemente affiancato dal nostro miglior amico Peter Hoenderop, saremmo perduti.*

*E per finire grazie al cielo, perché senza l'aiuto dall'alto tutto questo non sarebbe potuto avvenire.*

# Indice

## CAPITOLO 1

### **Dobbiamo e possiamo mettere fine a ogni sofferenza inutile? .. 9**

Trent'anni di ricerca e sviluppo.....	9
Una terapia per ogni individuo.....	11
Il miglior modo per utilizzare questo libro.....	13

## CAPITOLO 2

### **La bugia dell'artrosi e ciò che occorre sapere su questo tema... 17**

La "falsa verità" del dolore dell'artrosi.....	17
Potete tirare un sospiro di sollievo:	
le cose sono molto diverse da quanto credono in molti.....	19
L'epidemia di artrosi in cifre.....	20
Tentativi convenzionali di alleviare il dolore.....	22

## CAPITOLO 3

### **Le incongruenze delle spiegazioni convenzionali dell'artrosi.. 25**

### **Che importanza ha l'uso per il logoramento articolare?..... 25**

Qual è l'influsso dei geni sull'artrosi?.....	28
Che ruolo ha il peso nell'artrosi?.....	30
L'età come maggior fattore di rischio per l'artrosi?.....	31
L'artrosi fa davvero male?.....	34
Si possono avere intensi dolori articolari senza artrosi.....	36
Il nostro grande vantaggio è l'esperienza pratica.....	38

## CAPITOLO 4

### **Il nostro modello esplicativo per artrosi e dolore..... 43**

### **Come funzionano le nostre articolazioni?..... 43**

I muscoli come motori dei nostri movimenti corporei.....	45
Ci "alleniamo" per 24 ore al giorno.....	48
La qualità motoria dipende da quanti angoli articolari usiamo.....	51
Il "vicolo cieco dell'evoluzione motoria": sempre più dolore e artrosi....	57
Artrosi e dolore non sono inscindibilmente collegati fra loro.....	59
Cause indirette di artrosi e dolore.....	61
Il Lago del dolore: una panoramica dei processi dolorosi.....	66
Stress, acidosi, aumento della tensione, infiammazioni:	
una spirale negativa.....	70
L'insorgenza dell'artrosi e la regressione dei processi di usura.....	74

**CAPITOLO 5****Le incongruenze si risolvono: risposte agli interrogativi aperti.. 79**

Che effetto ha il movimento sulle articolazioni?.....	79
Quali sono le conseguenze di un'elevata inattività fisica?.....	83
Qual è l'importanza del sovrappeso per l'artrosi? .....	86
Qual è l'importanza dell'età per l'artrosi?.....	87
Ma allora l'artrosi fa male o no?.....	89
Com'è possibile che una protesi articolare continui a far male? .....	90
La predisposizione genetica deve necessariamente condurre all'artrosi? ....	91

**CAPITOLO 6****Le più diffuse terapie convenzionali dell'artrosi..... 93**

Le terapie convenzionali non farmacologiche .....	93
Senso e controsenso della soppressione farmacologica del dolore .....	95
Interventi chirurgici di conservazione dell'articolazione .....	99
Articolazioni artificiali?.....	103
Altre terapie convenzionali .....	109
La cartilagine usurata può rigenerarsi? .....	116

**CAPITOLO 7****Come creare le condizioni ideali per la rigenerazione****della cartilagine..... 125**

Fare un uso mirato dell'alimentazione contro il dolore e l'artrosi .....	125
Fare un uso mirato della psiche contro il dolore e l'artrosi .....	139
Fare un uso mirato dell'ambiente contro il dolore e l'artrosi .....	142

**CAPITOLO 8****Gli esercizi Liebscher & Bracht per tutti i tipi di artrosi..... 149**

Arrestare i dolori articolari e l'usura delle articolazioni.....	149
In un primo tempo i vostri muscoli potranno essere sovraccaricati.....	151
Criteri generali per il massaggio fasciale con rulli e sfere Liebscher & Bracht.....	155
Criteri generali per gli esercizi Liebscher & Bracht .....	159
La routine dei nostri esercizi contro l'artrosi e il dolore.....	163
Il vostro piano di ottimizzazione in quattro settimane: liberatevi dal dolore e date inizio alla rigenerazione delle cartilagini... 168	
Gli esercizi e il massaggio fasciale con rulli e sfere Liebscher & Bracht... 170	
Artrosi dell'articolazione temporo-mandibolare .....	172
Artrosi cervicale.....	177
Artrosi dorsale .....	184
Artrosi lombare .....	190

Artrosi sacro-iliaca .....	198
Artrosi della spalla .....	205
Artrosi del gomito .....	211
Artrosi del polso .....	218
Artrosi dell'articolazione del pollice .....	222
Artrosi delle articolazioni della falange media e della falange distale....	227
Artrosi dell'anca .....	232
Artrosi del ginocchio .....	241
Artrosi della caviglia .....	249
Artrosi dell'alluce.....	255

## **SPECCHIETTO RIASSUNTIVO**

<b>Come nascono i dolori articolari e l'artrosi, e che cosa li guarisce? .....</b>	<b>262</b>
----------------------------------------------------------------------------------------	------------

## **CAPITOLO 9**

### **Approfittate di tutte le possibilità:**

<b>potete contare sul nostro aiuto .....</b>	<b>265</b>
Primi passi nell'autotrattamento mediante questo libro .....	266
Ulteriori offerte a vostro sostegno .....	268
Macro ti propone il kit per il massaggio facciale .....	270
Altri prodotti e sussidi per gli esercizi Liebscher & Bracht .....	271
Come contattarci.....	272
Ulteriori informazioni .....	273
Ritenete valido il nostro metodo e desiderate contribuire a diffonderlo? .....	274

<b>Grazie di cuore.....</b>	<b>276</b>
-----------------------------	------------

Roland Liebscher-Bracht e Petra Bracht

# L'ARTROSI È UNA **BUGIA**

**“L’obiettivo che ci siamo dati è che tutti, fino all’età più avanzata, possano condurre una vita sana e senza dolore mantenendo la piena mobilità.”**

Se sei afflitto/a da dolori articolari devi sapere che ci sono possibilità ben più efficaci di quelle convenzionali per affrontare il dolore.

Non è un destino incontrovertibile essere colpiti dall’artrosi a cinquanta, o al più tardi a sessant’anni, e sopportare un dolore sempre più intenso accettando sempre maggiori limitazioni di movimento.

Hai il diritto di sapere che nella maggior parte dei casi **ci si può liberare in modo duraturo dal dolore** e che puoi scegliere fra la strada ben nota fatta di analgesici, interventi chirurgici, protesi articolari, e un’altra strada fatta di **allenamento regolare** con esercizi particolari che conduce **all’autonomia e alla libertà**.

**Questo libro si rivolge a tutti: è stato scritto sia per i profani in campo medico e terapeutico, sia per i professionisti sanitari specializzati in artrosi e terapia del dolore.**

**ROLAND LIEBSCHER-BRACHT** e **PETRA BRACHT** sono i fondatori della rivoluzionaria terapia del dolore che porta il loro nome, con una vasta rete di terapeuti in Germania, Austria e Svizzera e alcuni centri anche in Italia. Sulla base di questa terapia, la dottoressa Bracht, specializzata in medicina nutrizionale e della disintossicazione, e suo marito, laureato in ingegneria meccanica e appassionato praticante di arti marziali e kinesiologia, hanno messo a punto un nuovo e rivoluzionario trattamento dell’artrosi.

ISBN: 978-8893198844



9 788893 198844

€ 23,50

**GRUPPO MACRO**

**BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987**

[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)