

Pujian dari Para Ahli Kesehatan

“Saya sangat menganjurkan program skoliosis alami dari dr. Lau sebagai pilihan yang lebih efektif dan lebih aman dibandingkan dengan operasi dan program biasa yang umumnya dianjurkan. Saya sangat terkesan setelah melihat hasilnya! Menurut saya, setiap ahli tulang belakang membutuhkan informasi ini.”

— *Dokter Alan Kwan, D.O. Direktur Medis*

“Sebagai dokter bedah Ortopedi, saya biasanya merekomendasikan pembedahan sebagai pilihan terakhir. Kebanyakan penderita skoliosis tidak memenuhi parameter untuk menjalani operasi dan harus mencari langkah-langkah yang lebih konservatif. Program dr. Lau merupakan pilihan aman, tanpa rasa sakit dan bermanfaat bagi para pasien skoliosis. Saya ingin merekomendasikan Anda agar mencoba program penyembuhan skoliosis tanpa bedah dari dr. Lau.”

— *Dokter Gul Keng, M.D. Ahli Bedah Ortopedi*

Pujian dari Pasien

“Dokter Kevin Lau menyajikan fakta dalam urutan logis dan masuk akal. Saya mengakui bahwa kiat-kiatnya mudah diikuti dan tidak merepotkan. Saya tidak perlu menghabiskan waktu, tenaga, dan uang untuk melakukan rekacipta ulang diet saya, kecuali hanya harus lebih berhati-hati dengan porsi dan asupan nutrisi saya. Ia benar bahwa melakukan diet tidak harus selalu membuat kantong menjadi kosong. Oleh karena itu, terima kasih dr. Lau atas wawasan kesehatan yang sangat berharga dan bijaksana yang telah diberikan kepada pembaca seperti saya.”

— *Wendy Y.*

“Awalnya, saya sungguh meragukan program skoliosis dari dr. Lau, takut akan lemak dalam dietnya. Namun, saya coba juga. Setelah sekitar empat minggu menjalankan diet baru, saya mulai merasakan manfaatnya. Tingkat energi saya bertambah dan nyeri di punggung menghilang. Kini saya bisa tidur semalaman tanpa terbangun, tidak lagi mengidamkan coklat atau kue keju, saya merasa sangat baik dan berat badan saya berkurang tiga kilo gram bahkan tanpa melakukan apa pun.”

— *Isla W.*

“Sakit punggung telah mengganggu saya selama lebih dari dua puluh tahun. Saya kira penyebabnya adalah postur yang buruk atau terkait dengan pekerjaan. Akupuntur dan pijat hanya memberikan manfaat sementara. Saya memulai pengobatan dengan dr. Kevin Lau, enam bulan setelah melakukan X-Ray. Hasilnya sungguh jauh dari apa yang saya bayangkan, 8 derajat di bagian dada dan 12 derajat di bagian pinggang dan satu senti meter lebih tinggi.”

— *Lucy K.*

“Dokter Lau adalah seorang pria baik hati yang memahami masalah dan rasa sakit yang diderita oleh pasiennya. Ia mencurahkan hati dan jiwanya dalam mengobati pasiennya. Ia menunjukkan perhatian dan terus memantau perkembangan pasien. Setelah program dr. Lau, saya menyadari bahwa masalah punggung dan kesehatan saya kian membaik. Kondisi saya secara keseluruhan telah membaik. Akhirnya, saya menemukan seseorang yang dapat membantu saya dalam meringankan masalah punggung saya.”

— *Christie C.*

“Bagi saya, seluruh pengalaman pengobatan ini jauh lebih berarti daripada hasil pelurusan lima belas derajat pada tulang belakang saya. Saya merasa diberkati dalam banyak hal dan belajar meyakini bahwa selalu ada solusi di mana pun untuk masalah apa pun. Dengan perkiraan umum bahwa skoliosis pada orang dewasa memburuk sebesar satu derajat setiap tahun, maka hasil pelurusan itu mungkin telah menyelamatkan saya selama lima belas tahun ... kalau pun belum cukup, dengan tulus saya bersyukur untuk itu.”

— *Cher C.*

“Akhirnya! Saya benar-benar sehat dan bebas dari rasa sakit. Dokter Lau menawarkan pengetahuan yang memungkinkan saya mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan yang tidak pernah saya bayangkan bakal terjadi. “

— *Alisa L.*

“Bahkan, yang lebih mengesankan adalah bahwa dr. Lau meminta hasil pasca-terapi ronsen saya yang menunjukkan bahwa saya mengalami degenerasi cakram tulang belakang. Saya sangat terkesan dengan program dr. Lau. Saya memang ragu pada awalnya, tetapi hasil yang saya capai membuat saya percaya! Terima kasih, dr. Lau!”

— *Andre Z.*

KESEHATAN DI TANGAN ANDA

PROGRAM PENCEGAHAN DAN
PENYEMBUHAN SKOLIOSIS
UNTUK ANDA

DR. KEVIN LAU D.C.



Edisi Ketiga

Hak Cipta © 2011 oleh Kesehatan di Tangan Anda Pte Ltd.
Edisi Pertama dicetak tahun 2010

Desain Sampul oleh Nigel O'Brien
Desain Buku oleh Gisele Malenfant
Hak Cipta Dilindungi.

Dilarang mereproduksi atau memperbanyak dalam bentuk apa pun atau dengan alat elektronik atau mekanis apa pun termasuk sistem pengambilan dan penyimpanan informasi, tanpa izin dari penulis. Pengecualian hanya diberikan kepada peresensi, yang diizinkan untuk mengambil kutipan singkat untuk resensi buku.

Dr. Kevin Lau
302 Orchard Road #06-03,
Tong Building (Rolex Centre),
Singapura 238862

Untuk informasi lebih lanjut tentang
DVD Latihan, Buku Audio dan Aplikasi *ScolioTrack* untuk *iPhone*, kunjungi:

www.HIYH.info
atau
www.ScolioTrack.com

Dicetak di Amerika Serikat

ISBN: 1470158337
EAN-13: 978-1470158330

Sangkalan

Informasi yang terkandung dalam buku ini untuk tujuan pendidikan belaka. Hal ini tidak dimaksudkan untuk digunakan sebagai cara mendiagnosa atau mengobati suatu penyakit, dan bukan merupakan pengganti atau resep untuk saran medis, intervensi, atau pengobatan yang sebenarnya. Setiap konsekuensi dari penerapan informasi ini merupakan tanggung jawab pembaca. Baik penulis maupun penerbit akan bertanggung jawab atas segala kerugian yang disebabkan atau diduga disebabkan oleh penerapan informasi dalam buku ini. Individu yang diketahui atau diduga mengalami masalah kesehatan sangat dianjurkan untuk berkonsultasi dengan ahli kesehatan bersertifikat sebelum menerapkan protokol apa pun dalam buku ini.

Tentang Penulis

Seorang lulusan dari Universitas RMIT di Melbourne, Australia dan Clayton College di Alabama, Amerika, dr. Kevin Lau D.C. menggabungkan pendidikan universitas dengan praktek pengobatan dan pencegahan alami selama bertahun-tahun. Pendekatannya meliputi pengobatan holistik tubuh, pikiran dan jiwa.

Setelah memberikan konsultasi kepada ratusan pasien yang terdiagnosis skoliosis dan sejumlah penyakit lainnya, dr. Lau menemukan penelitian baru yang tidak diragukan lagi memberikan manfaat nyata bagi pengobatan skoliosis tanpa bedah.

Sebagai orang yang benar-benar percaya dengan ideologi bahwa kesehatan dan penyakit berada dalam kendali kita, landasan utama

dr. Lau berasal dari pengalaman hidupnya sendiri. Pasiennya berasal dari segala lapisan sosial dan usia, mulai dari anak-anak sampai orang tua sembilan puluh tahun. Dokter Lau menerima Penghargaan sebagai Penyedia Perawatan Kesehatan Terbaik (*Best Health-care Provider Award*) dari koran ternama di Singapura, *Straits Time Newspaper*.

Dari perjalanan karir dan berdasarkan pengalamannya, dr. Lau memperoleh keahlian khusus dalam menangani pasien penderita skoliosis, diabetes, depresi, osteoarthritis, tekanan darah tinggi/hipertensi, masalah kesehatan jantung, sakit leher dan punggung bagian bawah kronis, kelelahan kronis, dan beberapa “penyakit modern” lainnya. Dokter Lau percaya bahwa obat terbaik di dunia berasal langsung dari alam dan tidak dapat diproduksi dan dipasarkan secara massal melalui laboratorium.





MASYARAKAT INTERNASIONAL UNTUK ORTOPEDIK DAN TERAPI REHABILITASI SKOLIOSIS

Sebagai pengakuan atas sumbangsuhnya
dalam perawatan dan terapi konservatif skoliosis,

Kevin LAU, DC,
Singapura

Dengan ini menyatakan
Anggota Asosiasi SOSORT tahun 2012

Stefano Negrini, MD,
Presiden, Itali

Patrick Knott, PhD, PA-C,
Sekretaris Jenderal



Dia termasuk salah satu anggota “Masyarakat Internasional untuk Ortopedik Skoliosis dan Terapi Rehabilitasi” (*SOSORT*), pelopor internasional dalam hal pengobatan konservatif terhadap kelainan bentuk tulang belakang, juga anggota Asosiasi Kiropraktek Amerika (*American Association of Chiropractic, ACA*), asosiasi profesional terbesar di AS.

Kisah Saya

Bertumbuh dan menjalani hidup sehat dan bahagia, membuat saya mengabaikan tantangan-tantangan yang kelak menjadi penyebab masalah kesehatan saya. Ketika berumur empat belas tahun, saya mulai bekerja di sebuah gerai makanan cepat saji, tempat saya mencari nafkah hanya dari burger dan keripik kentang secara teratur. Saya minum banyak sekali soda dan susu kocok selayaknya meminum air putih, tetapi makan dan minum apa pun, berat badan saya tidak pernah bertambah satu ons pun. Jerawat jelek mulai timbul di wajah saya. Rasanya sangat mencemaskan, sehingga saya mulai mencoba setiap produk pencuci muka, termasuk banyak losion dan krim.

Kemudian, ketika saya pindah antar negara bagian untuk belajar kiropraktek, kesehatan saya benar-benar merosot, dari buruk menjadi jauh lebih buruk lagi. Pada usia 21 tahun, saya mulai sakit secara kronis dan tertekan secara klinis!

Karena jauh dari masakan ibu, saya mengkonsumsi makanan siap-saji instan dan makanan kaleng apa pun asalkan bisa mengisi perut saya dalam situasi ketatnya anggaran belanja. Saya masih ingat ketika pertama kali pergi ke pasar swalayan, bagian buah dan sayuran saya abaikan dan langsung menuju mie instan, sereal penuh-gula dan camilan sarapan. Akibatnya, perlahan-lahan kulit saya mulai memburuk, tetapi saat itu saya tidak memikirkan hubungan antara makanan dan kesehatan. Akhirnya, jerawat saya kian parah sehingga saya mendatangi dokter medis yang segera meresepkan antibiotika.

Antibiotika memang membantu awalnya, namun tetap harus saya gunakan, jika tidak, kulit saya memburuk lagi. Beberapa tahun dengan ketergantungan terus-menerus pada antibiotika telah meninggalkan bekas luka permanen dan banyak masalah pencernaan. Saya selalu merasa letih dan lesu, dan merasa ingin tidur sepanjang hari. Pada dasarnya, saya mengetahui ada yang salah dengan sistem tubuh saya. Konsentrasi dan ingatan memburuk: prestasi turun dari mahasiswa A menjadi B, dan akhirnya C. Memandang kembali ke masa itu dan mengambil hikmahnya, saya kini memahami bahwa sebagian besar masalah saya terjadi karena kenaifan dan kurangnya pemahaman saya akan prinsip-prinsip dasar gizi. Antibiotika hanya mengobati gejala jerawat tetapi gagal menghilangkan penyebabnya, yakni pola makan yang buruk.

Kemudian, satu hal dramatis terjadi. Suatu hari, saya “terbangun” dan mendapatkan pencerahan yang sebenarnya. Ini menandai titik balik dalam kehidupan saya, ketika saya memutuskan untuk sama sekali menghentikan semua obat resep dan mulai giat membaca tentang kesehatan alami.

Saya membaca banyak pustaka pada titik ini, dan mulai menyadari bahwa segala yang telah saya lakukan hingga saat itu praktis membuka jalan bagi satu kemungkinan dampak, yaitu keracunan fungsi metabolis normal secara perlahan. Ternyata, saya berbalik menjadi musuh terburuk bagi diri sendiri. Ceroboh mengkonsumsi sangat banyak lemak jahat, gula, dan ramuan farmasi, ditambah dengan kerasnya kehidupan sekolah, telah mulai meninggalkan dampak buruk pada pikiran dan tubuh saya, dan lambat-laun menyeret saya ke dalam arus penyakit dan depresi.

Anda bisa menyebutnya momen pembalasan. Saya berada di persimpangan besar kehidupan ketika baru saja menyelesaikan studi dan mulai memenuhi panggilan utama saya: mempelajari cara membangun kembali tubuh dan memperoleh kembali kesehatan saya sedikit demi sedikit melalui upaya konsisten dan pertimbangan matang. Pernah saya berkata pada diri sendiri, bagaimana bisa saya berpraktek sebagai profesional kesehatan kalau saya sendiri tidak sehat?

Sejak saat itu, saya menjadi contoh hidup bagi para pasien saya. Mereka yang sangat memikat saya adalah pasien penderita skoliosis, karena pengobatan modern gagal menangani kondisi ini secara efektif. Hasil bersama para pasien ini kadang kala begitu mengejutkan sehingga saya pun yakin akan metodologi saya sendiri. Hampir secara naluriah saya menyadari bahwa saya membawa sesuatu yang besar; sesuatu yang menjanjikan kesehatan dan pengharapan bagi ribuan pasien skoliosis di seluruh dunia.

Kini, sebagai ahli kiropraktek dan nutrisinis, saya lebih yakin daripada sebelumnya bahwa skoliosis sungguh bisa diobati dan disembuhkan. Mungkin skoliosis pernah menjadi salah satu penyakit paling sulit dan paling misterius, namun kini, dengan penerapan prinsip gizi yang telah saya padukan, skoliosis dapat ditangani dan perkembangan kondisinya bisa berbalik. Saya sungguh memahami dari studi saya tentang ilmu nutrisi bahwa makanan sendiri memiliki khasiat manjur untuk menyembuhkan bukan hanya skoliosis, melainkan juga banyak penyakit lainnya.

Seiring perjalanan waktu, saya praktis membaca hampir setiap karya tulis menyangkut cara penyembuhan tradisional dan alternatif. Beberapa literatur ini sangat menginspirasi dan mendalam; beberapa malah bertentangan dan membingungkan. Meskipun demikian, karena berkomitmen terhadap reformasi total, saya mengawali perubahan kecil namun berarti dalam pola makan dan gaya hidup saya.

Sebagai pasien bagi diri sendiri, saya mulai makan sebatas makanan vegetarian dan mengonsumsi 10 sampai 20 suplemen sintetis dalam sehari sambil secara drastis mengurangi asupan gula, makanan olahan dan lemak. Saya mencoba banyak hal selama tahap ini dengan hasil bervariasi. Saya juga mencoba hal-hal aneh mulai dari penyembuhan spiritual sampai terapi kolon. Saya terjebak dalam rutinitas ini selama beberapa tahun untuk menemukan kesehatan yang sesungguhnya.

Anehnya, meskipun merasa kehabisan tenaga, depresi, dan sangat lelah pada saat itu, saya tetap mengusahakan apa pun demi kesehatan, melakukan apa saja yang dianggap buruk menurut pandangan umum, seperti mengurangi lemak, makan sedikit daging dan lebih banyak sayur. Namun, saya tidak sepenuhnya puas dengan kemajuan (atau malah kemunduran) saya. Hasilnya tidak sesuai harapan. Segalanya tidak menghasilkan momentum sebagaimana harapan saya.

Setelah makan, saya masih merasa lelah, tidak jelas secara mental, dan kembang. Masalah pencernaan tidak berhenti mengganggu sampai akhirnya makanan menjadi musuh saya. Ketika memulai satu mata kuliah tingkat master dalam Nutrisi Holistik, saya merasa terinspirasi dan sangat terpengaruh oleh karya dan tulisan para pelopor nutrisi seperti dr. Weston Price, dr. Joseph Mercola dan Bill Wolcott. Saya mengagumi penulis lainnya yang sembuh melalui terapi nutrisi untuk penyakit yang tidak bisa disembuhkan dengan obat-obatan dan operasi konvensional, seperti Gillian McKeith, presenter televisi dan penulis *You Are What You Eat*, Mike Adams dari NaturalNew.com dan Jordan Rubin, penulis *The Makers Diet*.

Secara bertahap, melalui ajaran mereka, saya belajar memadukan semua makanan ke dalam diet saya dan mulai makan dengan benar sesuai Tipe Metabolik saya, dan beralih ke makanan yang mengandung banyak probiotik yang dipersiapkan secara tradisional seperti yogurt dan kefir.

Karena memperoleh pengetahuan yang lebih dalam tentang hal-hal mendasar ini, saya menemukan bahwa secara genetis saya “diprogram” sebagai orang bertipe protein, sehingga terlalu mementingkan suplemen sintetis tidak akan membantu. Memang, ini hanya membuat kesehatan saya kian buruk. Sejak itu, walaupun ada banyak promosi pemasaran oleh produsen makanan dan suplemen, saya belajar membaca dan mendengarkan tubuh saya.

Saya memahami pentingnya mengurangi biji-bijian dan gula dari makanan saya dan mulai menyantap lebih banyak protein dan lemak. Akhirnya, dengan semua ini, saya memahami arti satu pepatah terkenal, “Makanan seseorang bisa menjadi racun bagi orang lain.”

Pelan tetapi pasti, dengan memasukkan perubahan baru dalam pola makan, kesehatan saya berangsur-angsur normal dan mulai meningkat. Makan tidak lagi membuat saya merasa lelah, mengantuk atau pusing kepala. Sebaliknya, saya mulai merasa terisi dan penuh dengan energi, ketenangan, dan kejelasan mental yang luar biasa.

Didorong oleh pengalaman ini, akhirnya saya memutuskan untuk mengabdikan karya dalam hidup saya demi menyelidiki, menghimpun, dan berbagi wawasan lebih dalam tentang gizi, penyakit, kesehatan dan penyembuhan dengan pasien yang bersusah payah mendatangi saya dari jauh untuk berkonsultasi.

Salam sehat selalu,

A handwritten signature in black ink that reads "Dr. Kevin Lau". The signature is fluid and cursive, with the "D" being particularly large and stylized.

Dokter Kevin Lau D.C.

Ucapan Terimakasih

Buku ini didedikasikan kepada keluarga dan pasien saya, yang mencintai, mendukung, dan memberi inspirasi untuk menyusun sebuah pemahaman yang lebih baik tentang cara kerja tulang belakang dan kesehatan secara optimal.

Ucapan Terimakasih dan Pujian Tambahan

Nigel O'Brien (Desainer Grafis, Inggris) - Yang tanpa lelah mengerjakan sampul depan dan belakang agar menjadi lain dari yang lain.

Gisele Malenfant (Desainer Grafis, Kanada) - Atas perancangan tata letak buku secara keseluruhan dan berbagai masukan untuk membuat buku ini lebih mudah dibaca dan terlihat lebih artistik.

Kathy Bruins (Editor, Amerika Serikat) - Atas komitmennya yang kuat terhadap kualitas, dan perhatian secara terperinci tanpa henti.

Jacqueline Briggs (Ilustrator, Amerika Serikat) - Atas ilustrasinya yang luar biasa di dalam buku dan membantu saya menyampaikan gagasan melalui kekuatan gambar.

Darren Stephen Lim dan Jason Chee (Pelatih Pribadi, Singapura) - Karena mendemostrasikan latihan-latihan yang terkandung dalam buku ini dan membuatnya lebih mudah dipahami oleh pembaca secara visual.

Jericho Soh Chee Loon (Fotografer) - Atas pengambilan Gambar latihan secara profesional.

Nurmianti (Penerjemah, Indonesia) - Atas kerja keras dalam menyelesaikan penerjemahan buku ini ke dalam bahasa Indonesia. Tetap semangat dan semakin lebih baik untuk kedepannya.



Firmo Inosensi Saka (Editor, Indonesia) - Atas ketelitiannya dalam memeriksa dan mengedit naskah buku.

Saya juga ingin berterimakasih kepada semua ilmuwan dan dokter yang berdedikasi yang telah menginspirasi saya melalui karya mereka dan memberikan kontribusi terhadap karya saya sendiri.

Kiat untuk Membaca dan Membuat Program Pembetulan Skoliosis Anda Sendiri



Banyak sekali informasi yang tersimpan dalam setiap halaman buku ini! Anda tidak akan sabar lagi untuk mendapat banyak jawaban atas penyakit skoliosis Anda – namun demikian, Anda mungkin akan kewalahan dengan segala hal yang ingin Anda ketahui dan lakukan ketika memulai program ini. Jangan kuatir, Anda akan memperoleh hasilnya apabila mengikuti evaluasi diri dan petunjuk langkah demi langkah pada akhir buku ini, yang terbagi menjadi tingkat pemula dan tingkat lanjutan.

Saya sarankan membaca buku secara menyeluruh, menandai dan mencatat ide dan tindakan yang dianggap penting. Kolom kosong yang ada di samping setiap halaman disediakan untuk catatan pribadi ini. Kemudian, setelah menyelesaikan buku ini dan memulai program diet dan latihan, kembalilah dan tandai dengan warna yang berbeda, karena Anda akan menemukan sudut pandang yang berbeda.



“Di dalam mulut orang bodoh ada
rotan untuk punggungnya, tetapi
orang bijak dipelihara oleh bibirnya.”

— *Amsal 14:3*



Daftar Isi

Bagian 1 – Apa yang Kita Ketahui tentang Skoliosis Saat ini

1. Masa Depan Pengobatan Skoliosis 19
2. Apa itu Skoliosis? 27
3. Pilihan Pengobatan untuk Skoliosis Saat ini 45
4. Beralih dari Perawatan Kesehatan Berbasis-Gejala 63
5. Tubuh Kuno, Diet Modern 85

Bagian 2 – Program Nutrisi untuk Kesehatan dan Skoliosis

6. Bagaimana Nutrisi Berkaitan Dengan Skoliosis?..... 107
7. Pengenalan tentang Makanan Fermentasi..... 119
8. Karbohidrat Esensial 139
9. Protein, Blok Pembangun Tubuh 137
10. Fakta tentang Lemak 153
11. Nutrien untuk Kesehatan Tulang dan Sendi 161

Bagian 3 – Latihan Korektif untuk Skoliosis

12. Cara Kerja Tulang Belakang Anda 207
13. Latih Ulang Postur Tubuh 225
14. Peregangan Penyeimbangan Tubuh 235
15. Membangun Poros Anda 261
16. Latihan Penyelarasan Tubuh 281
17. Hidup dengan Skoliosis 301
18. Merangkum Segalanya 331
19. Sumber Daya Pembaca 339

Bagian 1

Apa yang Kita Ketahui Tentang Skoliosis Saat ini

Masa Depan Pengobatan Skoliosis

“Hidupmu ada di tanganmu sendiri, untuk menghidupinya tergantung pilihan Anda”

— *John Kehoe*

Sejauh ingatannya, dia (Lucy Koh) menderita sakit punggung kronis, barangkali selama hampir 20 tahun. Kini usianya 54, dan Lucy mengira rasa sakit itu ada kaitannya dengan pekerjaan; mungkin disebabkan oleh postur tubuh yang buruk dan gaya hidup kurang gerak. Dia menemui puluhan ahli akupuntur dan pijat. Mereka memberinya kesembuhan sementara, tetapi rasa sakit itu kembali muncul dan menyiksanya sesaat setelah dia berhenti dari program tersebut.

Secara bertahap, seiring berjalannya waktu, kondisinya mulai memburuk dan ada saat-saat dia merasakan sensasi kesemutan dan mati rasa akut pada lengan kiri dan jarinya. Merasa cemas, dia akhirnya berkonsultasi dengan ahli bedah ortopedi.

Setelah beberapa sesi traksi dan latihan yang menyakitkan dengan seorang terapis, ia diperiksa oleh ahli bedah yang mengatakan bahwa kondisi yang dialaminya saat ini mungkin disebabkan oleh degenerasi beberapa otot progresif yang menyebabkan terjepitnya syaraf. Lebih dari itu, ahli bedah ini tidak dapat mengidentifikasi kondisinya. Walaupun demikian, ia menyarankan operasi tulang belakang sebagai pilihan terakhir.