



TESTIMONIAL

“Buku ini harus dibaca oleh siapapun yang menderita skoliosis. Sangat menyentuh tentang hubungan antara pikiran dan tubuh. Buku ini merubah hidup saya.”

- **Christopher K.**

“Jika Anda menderita skoliosis atau ingin menjadi sehat, Anda harus mencobanya!”

- **Julia P.**

“Saya sangat merekomendasikan buku ini dan DVD latihan untuk semua penderita skoliosis!”

- **Lisa**

“Buku ini mengungkapkan segalanya tentang nutrisi, peregangan, dan latihan untuk mencegah dan merawat skoliosis.”

- **C. Burton**

“Dr. Kevin Lau telah melakukan pekerjaan hebat dengan menjelaskan fakta dari fiksi tentang skoliosis dan penyebabnya. Juga menjelaskan mengenai perawatan modern dan efek sampingnya ...”

- **Mariey**

“Gagasan tentang makanan, peregangan dan latihan ini sangat brilian. Saya baru memulai peregangan tadi malam dan tidak dapat mempercayai keefektifan peregangan ini untuk saya ...”

- **Chris**

“Buku ini membuat saya memahami skoliosis dengan lebih baik ... Nutrisi sebagai bagian dari pengobatan skoliosis membuka mata saya, dan membuat saya mengevaluasi nutrisi harian secara lebih hati-hati...”

- **Angela N.**

“Buku ini sangat berwawasan dan menawarkan tips hebat untuk mengatasi beberapa gejala. Hanya beberapa minggu namun kami sudah melihat perkembangan besar!”

- **Alisha C.**

“Saya sudah 3 tahun menderita sakit punggung dan telah mengunjungi beberapa spesialis dan melakukan beberapa prosedur invasif namun rasa sakit tetap terasa. Saya mulai melakukan latihan beberapa minggu lalu dan kini merasa lebih baik ...”

- **Norman**

JURNAL PERAWATAN SKOLIOSIS NATURAL

anda

PANDUAN ESENSIAL SELAMA 12 MINGGU UNTUK
TULANG BELAKANG LEBIH LURUS DAN KUAT

Oleh:
DR. KEVIN LAU

Cetakan Pertama
Hak cipta © 2013 oleh Health in Your Hands Pte Ltd

Penerjemah : Dyah Mahasasi Swastantika

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: 9789810774332

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.

DAFTAR ISI

Testimonial	1
Ucapan terima kasih	7

BAGIAN 1 – MERENCANAKAN PROGRAM SKOLIOSIS ANDA

Bab 1 Pengenalan.....	11
Tinjauan tentang diet Paleo untuk skoliosis	14
Tinjauan tentang latihan korektif untuk skoliosis	15
Mengapa Jurnal Ini Penting untuk Kesembuhan saya	16
Bab 2 Instruksi	19
Tips menggunakan buku ini	19
Instruksi Langkah demi Langkah untuk Merancang Program Skoliosis Anda	21
Rekomendasi saya	27
Bagaimana Memonitor Perkembangan Anda : ScolioTrack .	30
Bagaimana Mengukur Skoliosis Anda?	31
Indeks Massa Tubuh – BMI	33
Body Mass Index - BMI	34
Bab 3 Ringkasan Nutrisi Skoliosis dan Program Latihan	35
15 Peraturan Makanan untuk Kesehatan Tulang Belakang Optimal	37
Merancang Program Latihan Skoliosis Anda	43
Sebelum Memulai Latihan	45
Merencanakan Latihan Anda	46
Mengatur Tujuan Mingguan	47

BAGIAN 2 – JURNAL KEBERHASILAN SKOLIOSIS HARIAN

Log mingguan pembentukan ulang tulang belakang Anda ..	50
Jurnal Mingguan diet dan latihan	54
Penutup	145



MASYARAKAT INTERNASIONAL UNTUK ORTOPEDIK DAN TERAPI REHABILITASI SKOLIOSIS

Sebagai pengakuan atas sumbangsihnya
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



Kevin Lau adalah seorang Dokter Kiropraktek lulusan Universitas RMIT Melbourne, Australia dan Master Nutrisi Holistik. Dia merupakan anggota Masyarakat Internasional untuk Ortopedik Skoliosis dan Terapi Rehabilitasi (SOSORT), sebuah perkumpulan internasional terkemuka dalam hal perawatan konservatif terhadap kelainan bentuk tulang belakang, dan anggota Asosiasi Kiropraktek Amerika (ACA), asosiasi profesional terbesar di AS.

Ucapan terima kasih

Buku ini didedikasikan untuk keluarga saya tercinta, para sahabat dan para pasien dengan cinta, dukungan dan inspirasi telah membantu saya membentuk pemahaman yang lebih baik dalam rangka penanganan tulang belakang dan membantu saya untuk memahami perkembangan terbaru yang telah dibuat.

Ucapan terima kasih dan penghargaan

Saya juga ingin mengucapkan terima kasih pada para dokter, ilmuwan, teknisi klinis, pasien dan perseorangan yang telah turut serta dalam buku ini, melalui informasi yang disampaikan pada saya, maupun kisah-kisah yang menginspirasi tentang keberanian dan kesuksesan.



BAGIAN 1 *Merancang Program
Skoliosis Anda*

Pengenalan

Sarah adalah seorang gadis muda aktif yang berumur 13 tahun pada 2007. Pertumbuhan dan perkembangannya bagus dan pada usia 13 tahun dia telah tumbuh sedikit lebih tinggi daripada ibunya yang berusia 53 tahun.

Sarah aktif di bidang olahraga dan mempunyai kegiatan rutin dinamis ketika ia mulai merasakan sakit punggung sedikit demi sedikit. Mengira hal itu berhubungan dengan kegiatan olahraganya, Sarah maupun orang tuanya tidak memberikan perhatian khusus. Selain rasa lelah yang kadang muncul, Sarah tidak menunjukkan gejala atau tanda-tanda penyakit tertentu.

Hal ini mungkin akan berlanjut saat suatu hari Ibu Sarah melihat sesuatu yang aneh saat Sarah berganti pakaian. Ia melihat adanya posisi asimetris di sekitar area punggung. Karena nenek Sarah juga mengalami gejala yang sama, ibu Sarah tidak kesulitan untuk menganalisa situasi bahwa putri kecilnya mengalami Skoliosis tahap dini.

Sayangnya, perkembangan skoliosis cukup lamban dan saat sebagian orang menyadarinya, penyakit ini telah berada di ambang yang lebih parah.

Untungnya ibu Sarah cukup sigap untuk segera mencari bantuan di saat yang tepat. Saya masih ingat bagaimana ibu Sarah mengontak saya di

klirik, ia kelihatan cukup sedih.

Saya menyarankan agar Sarah untuk melakukan latihan dan agar gejala penyakit tidak semakin parah, ia dapat melakukan operasi pembedahan.

Orang tua Sarah cukup mengkhawatirkan masa depan dan kesehatannya secara keseluruhan. Mereka mengajukan banyak pertanyaan pada saya dan beberapa sama dengan yang mungkin akan diajukan oleh Anda saat menjalani perawatan skoliosis.

- Apakah ia akan kembali sehat seperti semula?
- Apakah ia dapat mengatasi rasa malu dan rungkup yang tidak nyaman?
- Apakah ia dapat hidup secara normal?
- Apakah ada solusi lain selain pembedahan?

Jika semua pertanyaan ini juga mengganggu Anda, ini adalah pertanda awal pemulihan. Jawaban untuk semua pertanyaan adalah YA, dengan penambahan KALAU!

Namun sebelum membahas kemungkinan keberhasilan dari penanganan skoliosis, berikut adalah daftar cek untuk mengetahui kondisi Anda sekarang.

Skoliosis bisa saja asimtomatis (atau sub-kliris) namun dengan disertai beberapa tambahan:

- Sakit punggung ringan dapat melumpuhkan dan mempengaruhi kualitas hidup
- Kondisi kekurangan pada tubuh fisik yang klasik dan terlihat jelas yang mengakibatkan menurunnya percaya diri, keberanian dan penampilan.
- Gangguan psikologis dan emosi yang mengikuti skoliosis dapat berupa gangguan mood hingga depresi ringan.
- Disfungsi pelemahan saraf sebagai dampak kerusakan saraf menengah sebagai dampak degenerasi kepingan tulang belakang.

Anda mungkin mengalami gejala berikut dan bagi yang belum

mengalami salah satu dari gejala tersebut, hal ini adalah berita buruk!

Anda bisa saja berada di ambang gejala berikut, dan dapat terjadi setiap saat dalam hidup Anda!

Bukankah ini mengkhawatirkan? Saat ini Anda memiliki tiga pilihan tindakan berikut ini!

- Tidak melakukan apapun dan selalu hidup dalam ketakutan terhadap perkembangan gejala kehidupan bersama dengan gejala-gejala tersebut
- Mengadopsi terapi pengobatan atau interventif seperti rungkup dan menunggu hingga hal itu berhasil
- Melakukan terapi pembedahan dan menghadapi semua komplikasi akibat pembedahan ...

Tapi tunggu dulu, daripada menunggu berlangsungnya prosedur medis atau pembedahan, bukankah lebih baik melakukan sesuatu dan berusaha sendiri untuk tubuh Anda.

Sebagai seorang nutrisionis, kiropraktor dan pemegang teguh perawatan dengan metode holistik, saya merekomendasikan agar Anda memberi tubuh Anda kesempatan dan sedikit bantuan untuk menghadapi skoliosis.

Saya tahu sebagian orang takut untuk mengambil kesempatan dan mempraktekkan perawatan alternatif untuk kondisi menakutkan seperti SKOLIOSIS, namun saya yakinkan Anda, tubuh Anda mempunyai potensi besar dan jika Anda menyempatkan diri untuk mempelajari buku skoliosis saya, Anda akan memahami bahwa skoliosis diakibatkan kegagalan sistem kekebalan Anda setelah mengalami tekanan dan tegangan yang dialami tubuh Anda akibat kelalaian dan cara hidup yang tidak alami.

Dalam buku ini saya akan mulai dari awal dan apapun status nutrisi dan stabilitas fisik Anda, JIKA Anda mengikuti panduan dalam buku ini, Anda akan merasa sehat, nyaman dan sejahtera. Ini tidak hanya berlaku untuk penderita skoliosis namun juga bagi Anda apapun kondisi kesehatan Anda.

Apa yang perlu Anda lakukan?

Dalam rangka menghindari rungkup, hidup nyaman dan bebas tanpa pembedahan apapun, Anda tidak perlu menghabiskan banyak uang, Anda tidak perlu menurunkan berat badan dan Anda tidak perlu menghadapi kerumitan apapun. Bukankah ini bagus?

Tentu saja --- Dan inilah yang kita sebut dengan metode kehidupan alami atau holistik.

Sebuah Tinjauan Diet Paleo untuk Skoliosis

Diet atau nutrisi adalah hal penting dan kekuatan integral yang menjaga tubuh Anda secara keseluruhan. Saya tidak ingin Anda menghabiskan sejumlah besar uang untuk perawatan, obat-obatan atau suplemen, karena diet alami dapat berfungsi sebagai pengobatan dan nutrisi tanpa membutuhkan suplementasi.

Saya percaya bahwa diet paleo adalah solusi terbaik untuk semua masalah Anda (tidak terbatas pada skoliosis saja). Tren terkini tentang penyakit dan gangguan metabolik menunjukkan bahwa manusia gua kuno sangat sehat dan memiliki kandungan nutrisi tinggi daripada manusia modern, meskipun secara fakta kita lebih maju dalam hal ilmu pengetahuan dan pengetahuan tentang penyakit, ternyata kita menjalani kehidupan tidak sehat dan cukup rapuh.

Dalam hal ini para peneliti mengindikasikan bahwa skoliosis merupakan bawaan genetik. Gen membuat Anda spesial dan unik. Ini menunjukkan bahwa kadang kala kita mengkonsumsi nutrisi yang tidak sesuai untuk tubuh atau untuk gen kita (contohnya, setiap Anda mencoba masakan baru Anda juga membahayakan tubuh Anda secara metabolis). Anda dapat menyimpulkan bahwa seiring dengan berlalunya waktu, kita telah menjauh dari asal mula dan nutrisi dalam bentuk orisinalnya.

Makanan siap saji, makanan sampah, makanan olahan dan diawetkan bukanlah nutrisi alami dan asli, bagaimanapun jika Anda mengkonsumsinya secara jangka panjang, Anda sebaiknya bersiap untuk menghadapi perubahan metabolis secara mental maupun fisik. Kita semua memiliki kapasitas yang berbeda untuk menghadapi

perubahan lingkungan atau metabolis. Sebagai contoh, tidak semua dari kita mengalami mabuk darat sesudah makan di atas gerbong kereta api, atau menderita diare.

Dalam buku pertama saya “Program Pencegahan dan Penyembuhan Skoliosis untuk Anda”, saya menekankan pentingnya melakukan diet organik dan alami yang mengandung semua nutrisi kaya.

Mengonsumsi diet Paleo sesuai tipe metabolis akan membantu Anda secara efektif menangani gen Anda dan membantu Anda dalam memperbaiki dan memperoleh nutrisi Anda sebagaimana keseimbangan biokimia. Diet Paleo juga memperkuat otot Anda, kekuatan tulang dan fungsi optimal kekebalan tubuh. Pada akhirnya Anda akan mengetahui bahwa ini bukanlah sekedar diet, namun sebuah gaya hidup yang secara perlahan dan bertahap memperbaiki kesehatan fisik, mental dan psikologis.

Sebuah Tinjauan Latihan Korektif Skoliosis

Pada bagian 3 buku pertama, saya memperkenalkan peregangan penyeimbang tubuh, stabilitas dasar dan latihan pelurusan tubuh. Saya menyarankan Anda untuk mulai melakukan latihan-latihan tersebut. Terdapat beberapa manfaat lain jika Anda juga menerapkan gaya hidup religius.

Beberapa manfaat potensial yang diungkapkan pasien saya termasuk :

- Perbaikan pada lengkungan tulang belakang dan kualitas fungsi sistemik.
- Tingkat energi tak terbatas yang menjaga Anda tetap aktif secara fisik, mental psikologis.
- Perbaikan pada kondisi kesehatan keseluruhan.
- Perbaikan luar biasa pada kualitas gejala
- Anda dapat merasakan tingkat energi luar biasa dan tidak ada duanya yang membuat Anda tetap aktif sepanjang hari dan mengurangi laju degenerasi di bagian lain tubuh Anda.

Ada satu hal tentang skoliosis yang kurang diperhatikan sebagian besar penderita. Skoliosis menggejala karena tubuh Anda tidak mampu bertahan dengan proses penuaan, kondisi sekitar yang buruk dan kerusakan fisik. Apakah Anda tahu bahwa tekanan atau tegangan hebat pada tulang belakang dapat meningkatkan resiko kerusakan kekebalan tubuh?

Ya – memang demikian adanya – namun berita baiknya, Anda dapat mengatasinya dengan latihan dan aktifitas fisik yang tepat.

Mengapa Jurnal ini Penting bagi Kesembuhan Saya?

Saya menekankan perlunya mempunyai sebuah buku-kerja saat Anda menjalani program kesehatan holistik karena:

- Tidak seperti prosedur pengobatan dan pembedahan, metode perawatan holistik adalah sebuah gaya hidup yang dapat Anda lakukan sepanjang hidup Anda. Anda mungkin tidak berkesempatan melihat seorang praktisi setiap saat dan tidak merasakan hasilnya dengan segera, namun dapat saya pastikan jika Anda menyimpan sebuah catatan maka Anda akan menyadari seberapa baik perkembangan Anda.
- Bukankah mengejutkan jika Anda mencoba menangani rasa sakit pada otot atau nyeri dengan obat-obatan maka hal ini juga mengakibatkan gangguan pada ginjal dan liver Anda?

Tentu saja hal ini bukanlah hal yang Anda inginkan terjadi pada tubuh Anda. Hal ini seperti mengalihkan penyakit dari satu bagian ke semua bagian lain tubuh Anda, bagaimanapun sekali Anda mulai mengikuti buku-latihan ini, Anda akan menyadari bahwa modifikasi lebih lanjut pada diet dan aktifitas fisik Anda dapat memperbaiki kesehatan seluruh sistem tubuh Anda.

Saya yakin beberapa dari Anda yang mengalami sakit dan ketidaknyamanan akan bertanya mengapa harus KAMI?

Sangat mudah, Anda akan menyadarinya begitu mengikuti panduan buku-kerja ini, bahwa kita memiliki simpul-simpul otot yang

menyebabkan kram di seluruh tubuh Anda. (Saya akan memandu Anda bagaimana menandai simpul otot dalam buku-latihan ini).

Dalam rangkaian stimulasi simpul otot ini mengirimkan sinyal rasa sakit ke bagian-bagian yang berbeda pada tubuh Anda sesuai dengan distribusi penerima rasa sakit dan area penerus sinyal. Jika Anda tidak mengambil alih kendali atas tubuh Anda dan stimulasi terbuka ini terjadi terus menerus, maka otot Anda akan melemah seiring berlalunya waktu dan semakin kehilangan daya untuk memperkuat tubuh dan jaringannya. Proses pelemahan yang sedang terjadi dan terus menerus dapat membuat tubuh Anda kehilangan fleksibilitas dan kekuatan, mengakibatkan kemerosotan dan kerusakan permanen pada saraf dan sistem otot tengkorak.

Saya ingin Anda merasakan manfaat kekuatan perawatan secara holistik dan memperbaiki kebutuhan terhadap cara hidup lebih sehat. Untuk memudahkan pembelajaran Anda, saya juga menyediakan sebuah DVD latihan untuk demonstrasi secara visual. Bersama buku-latihan ini Anda dapat mencatat perkembangan Anda yang akan meningkatkan rerata kesuksesan dari terapi keseluruhan dan memenuhi kebutuhan dan kepentingan dalam program dengan bertindak sebagai sumber motivasi berkelanjutan.

