

DR. KEVIN LAU

Penulis buku terlaris

'Program Pencegahan dan Penyembuhan Skoliosis untuk Anda'

BUKU MASAKAN UNTUK PENYEMBUHAN SKOLIOSIS ANDA

**JADIKAN TULANG
BELAKANG LEBIH SEHAT
DENGAN MENGATUR APA
YANG ANDA MAKAN!**

EDISI PERTAMA



**KESEHATAN DI
TANGAN ANDA**



TESTIMONIAL

Ayah saya telah berjuang melawan skoliosis selama hampir 25 tahun saat ini. Rasa sakitnya bertambah semakin mengerikan, hingga pada akhirnya dia mulai mempertimbangkan untuk melakukan operasi sebagai pilihan terakhirnya. Mengetahui jumlah resiko yang akan terjadi dengan semua jenis operasi. Saya mulai melakukan banyak penelitian tentang skoliosis. Saat itulah kemudian saya menemukan buku Dr. Kevin Lau ini. Sudah enam bulan sejak seluruh keluarga saya memulai diet ini. Hari ini saya dengan bangga memberitahukan bahwa tulang belakang ayah saya sudah menjadi lebih baik. Selain itu, bahkan kami semua telah banyak mengalami penurunan berat badan dan dalam kondisi sehat terbaik yang pernah ada!

– Jenny

Ketika saya berusia lima tahun, ibu saya menyadari bahwa saya berjalan dengan aneh dan kemudian membawa saya ke pediatri. Setelah berkonsultasi dengan dokter lain, dokter tersebut menegaskan bahwa saya mengalami skoliosis. Saya dipasangkan alat penguat dan untuk sementara waktu tulang belakang saya tampak lurus. Namun akan melengkung kembali setelah beberapa waktu. Ibu saya dan saya sudah mencoba semuanya, tetapi tidak berhasil. Seorang teman memberitahunya tentang program skoliosis yang menakjubkan oleh Dr. Lau ini untuk membetulkan skoliosis dan tak lama kemudian ibu saya membeli buku ini. Saya sedikit skeptik hingga kemudian saya berpikir, “Apa ruginya jika saya mencoba?”

Bulan kemarin dokter saya memberitahukan bahwa tulang belakang saya telah menjadi lebih baik dan bisa dikatakan kalau sekarang saya sudah mempunyai abs dan saya tidak akan pernah kembali seperti dulu lagi!

– Sam, orang yang berhasil sembuh

Buku ini memberikan banyak wawasan tentang tiga tipe metabolisme yang berbeda dan makanan yang disesuaikan untuk setiap tipenya. Sudahkah saya menyebutkan bahwa resepnya benar-benar lezat? Yah, bersiap-siaplah untuk melakukan perjalanan kuliner terbaik di dalam hidup anda!

– Sammy, pecinta makanan

Pernah membeli buku masak yang memiliki daftar belanja dan yang memberitahukan anda bagaimana cara menjaga rempah-rempah dan juga manfaatnya? Ini adalah buku masak yang benar-benar dicari!

– Zain, terobsesi!

BUKU MASAKAN UNTUK PENYEMBUHAN SKOLIOSIS ANDA

DAPATKAN TULANG BELAKANG YANG LEBIH SEHAT
DENGAN MENGGUNAKAN MAKANAN YANG TEPAT!

OLEH
DR. KEVIN LAU

Edisi Pertama
Hak Cipta © 2014 oleh Health in Your Hands Pte Ltd

Semua hak cipta dilindungi.

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

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

Untuk informasi lebih lanjut tentang pendampingan DVD Pelatihan, Buku Audio dan Aplikasi ScolioTrack untuk iPhone silahkan kunjungi:

www.HIYH.info
www.ScolioTrack.com

Dicetak di Amerika Serikat

ISBN: 9789810925345

DISKLAIMER

Informasi dan materi yang ditemukan di dalam buku ini semata-mata adalah untuk tujuan pendidikan saja dan sama sekali tidak dimaksudkan digunakan untuk diagnosis, pengobatan, atau pencegahan dari kondisi apapun; ini tidak dimaksudkan untuk menggantikan pengobatan medis profesional dan evaluasi yang diperlukan. Konsekuensi dari penggunaan bahan apapun yang terkandung dalam buku ini dan materi yang terkait benar-benar bertumpu pada individu; penulis, editor dan penerbit materi-materi tersebut tidak bertanggung jawab atas cedera, kerugian, atau kerusakan yang terkait dengan program ini. Gunakan dengan resiko anda sendiri dan di bawah pertimbangan anda sendiri. Setiap individu dengan kondisi yang sudah ada sebelumnya atau masalah kesehatan yang sudah dikenal memprihatinkan sangat disarankan untuk menghubungi profesional, bantuan medis dalam mendiagnosis, mengevaluasi, dan mengobati kondisi-kondisi tersebut. Penggunaan program ini harus bersamaan dengan perawatan yang ditentukan dan harus disetujui oleh dokter atau penyedia perawatan kesehatan anda sebelum memulai.

DAFTAR ISI

Ucapan Terimakasih	9
Kata Pengantar	11

BAGIAN 1 – HAL PENTING MENGENAI PALEO TYPING

Apakah Paleo Typing itu?	17
Tes Tipe Metabolik sendiri	18
Apa yang Tulang Belakang Anda Butuhkan?	69
Saran saya tentang Paleo Typing	71
Dapur Paleo Typing	83
Kebijaksanaan Memasak	93

BAGIAN 2 – RESEP MEMASAK UNTUK SKOLIOSIS ANDA

Salad

1. Salad Kerang Musim Panas	100
2. Salad Udang dan Alpukat	101
3. Salad Ikan dengan Alpukat dan Bakon	102
4. Salad Tuna Cranberry	103
5. Salad Ayam Tahini	104
6. Salad Ayam Persik	105
7. Salad Bacon Brokoli	106
8. Salad Steak Saus Chimicurri	107
9. Salad Loin Babi Vinaigrette Kurma	108
10. Salad Telur Benediktus	109
11. Salad Telur dan Bacon	110
12. Salad Blueberry dengan Vinaigrette Berry	111
13. Salad Kale dengan Alpukat dan Hazelnut	112
14. Salad Terung dan Adas	113
15. Salad Rumput Laut Pedas	114
16. Salad Aegean	115
17. Salad Merambah Kebun	116
18. Salad Adukan Terung Lezat	117
19. Salad Brunch Renda Perancis	118
20. Salad Mentimun Yunani	119



21. Salad Ratatouille Panggang	120
--------------------------------------	-----

Sup

1. Sup Sayuran Thai	122
2. Sup Sosis dan Acar Kubis Lembut	123
3. Sup Miso dengan Telur Rebus Tanpa Kulit	124
4. Sup Kastanye Kaki Ayam	125
5. Sup Ayam dengan Santan	126
6. Sup Telur Ayam Jatuh	127
7. Sup Santan dengan Kari Seafood	128
8. Sup Seafood dengan Kaldu Tomat	129
9. Sup Ayam Meksiko	130
10. Sup Babi Tomat	131
11. Sup Minestrone Bakso	132
12. Sup Telur-Lemon Yunani	133
13. Sup Krim Jamur	134
14. Sup Artichoke & Asparagus	135
15. Sup Sayuran Dasar	136
16. Sup Brokoli Lembut	137
17. Sup Alpukat Krim	138
18. Sup Bawang Bombay Perancis Cepat Saji	139
19. Sup Gazpacho	140

Daging

1. Casserole Daging Sapi Rebus	142
2. Sarapan Pagi Pastel Daging Sapi	143
3. Labu Spaghetti Ragù Daging Sapi	144
4. Brisket Sapi Rebus Saus Chu Hou	145
5. Tumis Daging Sapi/Babi Lada Hitam	146
6. Daging Babi Kubis Brussels Parut	147
7. Sayur Babi Goreng	148
8. Daging Babi Bumbu Rempah Wortel	149
9. Daging Babi Lobak Cincang	150
10. Terong Sichuan	151
11. Salad Yunani Daging Domba	152
12. Nasi Daging Sapi Sayur Korea	153
13. Daging Rusa Rebus	154
14. Bakso Sapi Kuah Jamur	155



15. Daging Sapi Tumis.....	156
16. Steak Panggang Bumbu Herbal	157
17. Daging Domba Herbal Lemon	158
18. Pastel Lobak Daging Kerbau	159

Daging Unggas

1. Kalkun Rebus Crockpot	162
2. Salad Ayam/Casserole Renyah.....	163
3. Ayam Panggang Dasar	164
4. Ayam BBQ Cornell Klasik	165
5. Ayam Piccata	166
6. Ayam Tumis	167
7. Omelet Jamur dengan Kefir	168
8. Ayam Zaitun Jeruk	169
9. Telur Mentega Daun Prei.....	170
10. Omelet Adas dan Zaitun	171
11. Sarapan Pagi Burrito.....	172
12. Kembang Kol “Arroz Con Pollo”	173
13. Sate Ayam Cabai dan Bawang Putih	174
14. Larb Gai Ayam	175
15. Schnitzel Ayam Hazelnut	176
16. Sate Ayam Ketumbar Cabai	177
17. Rub Karibia Panggang.....	178
18. Irisan Kalkun Cepat.....	179
19. Ayam Kaisar Panggang.....	180
20. Salad Kalkun Tomatillo3 Panggang	181
21. Burger KalkunTarragon	182
22. Telur Isi Dasar	183
23. Quiche Tanpa Kerak.....	184
24. Salad Telur Artichoke.....	185

Makanan Laut

1. Ikan Putih Salsa Macadamia	188
2. Salmon Saus Santan	189
3. Kabayaki Salmon/Halibut	190
4. Salmon Asap, Telur, dan Asparagus Gulung	191
5. Udang Bumbu Kari.....	192



6. Alpukat Tropis dan Udang	193
7. Halibut Saus Mentega	194
8. Halibut kulit Chorizo Almond	195
9. Sarden Panggang Saus Tarragon	196
10. Tacos Ikan Saus Jeruk.....	197
11. Filet Plaice Kulit Almond	198
12. Salmon Kulit Almond	199
13. Sea Bass Panggang Caper Lemon	200
14. Salmon Jeruk Limau Chipotle	201
15. Tartare Ikan Mentah	202
16. Ceviche Ikan Mentah.....	203

Makanan Ringan

1. Parfait Kefir	206
2. Kacang Bumbu Rempah.....	207
3. Belgian Endive Dengan Madu dan Walnut	208
4. Wortel Panggang Jinten	209
5. Chip Nori Wijen Bawang Putih	210
6. Berry dan Santan Kocok	211
7. “Hummus” Kastanye.....	212
8. Almond Pedas.....	213
9. Snack Bungkul Lezat	214
10. Bakso Zucchini	215
11. Gigitan Ikan.....	216
12. Chip Ketela Ungu dan Asparagus.....	217
13. Krispi Sayuran	218
14. Kacang Jahe Manis	219
15. Kulit Sayuran.....	220
16. Krim Kacang.....	221
17. Halvah Cepat Saji.....	222
Daftar belanja: Tipe Protein	223
Daftar belanja: Tipe Karbohidrat.....	224
Kata-kata penutup	225



Ucapan Terimakasih

Saya sangat berterimakasih atas bantuan yang diberikan oleh editor, disainer sampul dan disainer layout saya dalam penerbitan buku masak skoliosis yang menakjubkan ini. Dengan keutamaan sebagai seorang Kiropraktoryang melakukan praktek, saya telah menjumpai puluhan pasien yang benar-benar telah berusaha untuk memiliki kehidupan bermakna dengan skoliosis. Yah, alam memiliki suatu cara yang baru dalam menawarkan langkah-langkah perbaikan terhadap peyakit yang terburuk tersebut. Nutrisi dan diet memiliki kekuatan yang bisa dibayangkan untuk menyembuhkan gejala-gejala skoliosis dan memberikan pertolongan.

Saya mendedikasikan Buku Masak ini kepada semua orang, kepada mereka manusia luar biasa yang menunjukkan kekuatan menakjubkan dalam menghadapi skoliosis. Saya sangat berharap bahwa isi dari buku ini akan dapat membantu dalam mengurangi rasa nyeri dan ketidaknyamanan mereka sampai batas yang maksimum.

Salam Hangat,





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



Dr. Kevin Lau adalah lulusan Dokter Kiropraktik dari RMIT University di Melbourne Australia dan Magister Gizi Holistik dari Clayton College of Natural Health di Amerika. Dia adalah seorang anggota dari "Masyarakat Internasional untuk Ortopedik Skoliosis dan Terapi Rehabilitasi" (SOSORT), pelopor internasional dalam hal pengobatan konservatif terhadap kelainan bentuk tulang belakang.

Pendahuluan

Sebagai seorang Kiropraktor, ahli gizi, penulis dan pengembang aplikasi, saya selalu sibuk menjalani hidup saya dengan penuh rasa antusiasme! Bagaimana saya masih bisa merasa begitu energik...- hal yang perlu untuk direnungkan!

Bagaimana bisa saya menjaga tubuh dan pikiran saya dalam kondisi prima sepanjang tahun? Membutuhkan beberapa waktu bagi saya untuk belajar bagaimana menjaga tubuh saya dengan cara yang terbaik. Seperti yang telah saya beritahukan kepada anda di dalam buku saya sebelumnya, saya pernah bekerja sebagai seorang pelayan makanan cepat saji di tahun-tahun pertama saya. Dikelilingi oleh *junk food*, saya berkutit dengan *burger*, *milk shake* dan bergalon-galon soda sepanjang hari.

Meskipun saya telah mempertahankan bentuk tubuh tetap langsing namun sebenarnya tubuh saya dalam keadaan yang sangat berantakan. Saya mempunyai jerawat yang meletus dan saya selalu merasa lelah, seperti kehabisan baterai. Saya tidak mempunyai energi untuk melakukan kegiatan apapun.



Namun, saya segera mempelajari bahwa apa yang rasakan merupakan akibat dari apa yang telah saya konsumsi pada tubuh saya. Kemudian saya sadar bahwa saya harus melakukan perubahan 360 derajat sepenuhnya pada diet saya.

Hari ini, saya dalam keadaan terbaik dalam hidup saya dan tentang energi, kelinci *energizer*-pun bukanlah tantangan saya!

Diet Paleo merupakan sebuah rencana gizi modern yang meniru diet nenek moyang manusia gua kita yang memiliki tubuh tersehat dan benar-benar bebas dari penyakit. Saya mengadopsinya untuk menyesuaikan tipe metabolik saya yang unik dan untuk meneruskan kejayaannya. Ini hanya merupakan kesenangan semata untuk mempelajari rahasia masakan nenek moyang kita, yang diperkuat oleh insting mereka untuk menemukan makanan. Seseorang yang hanya mengagumi kecerdasan genetik mereka untuk menyerap nutrisi dan menyusunnya dalam diet mereka.

Resep diet Paleo akan menyentuh lidah anda di semua tempat yang tepat.

Koki yang hebat akan selalu menuangkan banyak perasaan ke dalam masakan mereka. Jadi, apakah yang akan saya bagikan dengan anda melalui buku masak ini?

Terdapat 115 resep yang menarik di dalam buku ini. Setiap resep telah dilengkapi dengan tiga formula untuk tiga tipe metabolik individu yang berbeda.

Jadi, resep-resep yang ada di dalam buku ini telah disesuaikan dengan tipe metabolik anda dan pada akhirnya juga akan menawarkan makanan penyembuhan berdasarkan gen dan deformitas anda.

Saya memiliki banyak pasien skoliosis, seperti anda dan hanya terdapat satu hal yang harus selalu anda ingat. Skoliosis bukanlah hukuman



seumur hidup! Jika anda mengikuti diet ini dan juga mencoba untuk mempraktikkan metode holistik yang telah saya bagikan di dalam buku saya yang lainnya seperti latihan-latihan dan perangkat medis yang direkomendasikan, anda akan melihat peningkatan besar dalam keselarasan tulang punggung anda.

Melakukan diet Paleo berarti mengucapkan selamat tinggal kepada semua ‘makanan yang buruk’ seperti gula, makanan olahan, biji-bijian. Juga berarti menyambut kelompok makanan yang lebih sehat seperti ikan, unggas, daging, buah-buahan, kacang-kacangan dan sayuran. Ini merupakan makanan-makanan yang berbasis alkalin yang akan meminimalkan penipisan kalsium, memastikan kesehatan tulang yang baik dan mencegah hilangnya masa otot. Resep-resep yang ada di dalam buku masak ini diisi dengan makanan-makanan yang berbasis alkali. Misalnya, beberapa resep menggunakan sayuran yang difrementasikan dan probiotik, yang baik untuk meningkatkan imunitas anda, meningkatkan energi anda dan meningkatkan jumlah bakteri baik yang menambah mikro flora di dalam saluran usus kita.

Saya yakin anda sudah familiar dengan pepatah ‘Tidak Ada Sakit, Tidak Ada Perbaikan’. Nah, ketika anda mengadopsi resep ini, anda harus meninggalkan beberapa dari apa yang disebut sebagai ‘makanan favorit’ anda. Namun, saya menjamin bahwa anda akan menahan untuk mendapatkan sesuatu yang jauh lebih baik, seperti tubuh dan pikiran yang sehat, sepanjang tahun, seperti yang saya lakukan.

Kebijaksanaan memasak, sebagai bagian dari buku masak ini, akan membantu anda mencegah hilangnya nutrisi penting ketika memasak. Yang akan membangkitkan koki master yang ada di dalam diri anda dan merefleksikan keterampilan kuliner anda sampai yang terbaik. Setelah semuanya itu, anda tidak akan pernah tahu, anda mungkin akan menurunkan kearifan pengetahuan tersebut dari generasi ke generasi, seperti pusaka dan sejarah keluarga anda...



Resep-resep di dalam buku ini akan membantu anda merencanakan untuk menyiapkan makanan-makanan yang bergizi dan menggoda selera, yang akan menyempurnakan jiwa, raga dan gaya hidup anda sepenuhnya. Terlebih lagi, resep-resep tersebut adalah cepat, dan mudah untuk disiapkan serta sesuai untuk hari-hari anda yang sibuk!

Apakah saya diundang untuk makan malam?



BAB 1

Apakah Paleo Typing itu?

Sederhananya, *Paleo Typing* merupakan suatu kombinasi sehat dari diet Paleo yang asli dan diet tipe metabolik.

Diet Paleo menirukan kebiasaan diet nenek moyang manusia gua kita terutamanya meliputi tanaman dan binatang liar. Hal ini menjelaskan bagaimana leluhur kita sangat memahami kapasitas utama tubuh mereka untuk mengatur dan menyembuhkan dirinya sendiri. Mereka hanya mengonsumsi tipe makanan yang ditujukan bagi mereka untuk dimakan dan tubuh-tubuh mereka yang sudah beradaptasi terhadapnya. Akibatnya, tubuh mereka hanya menggunakan sedikit energi dalam mencerna dan menyerapnya sementara menggunakan efek penyembuhan diri yang maksimal dan mendapatkan kesehatan yang optimal.

Aspek kedua dari diet tersebut adalah mencari makanan tepat yang sesuai dengan tipe metabolik. Setiap orang memiliki metabolisme yang unik dan berbeda. Tipe metabolic mendefinisikan cara fungsi tubuh anda dengan pesawat internal dan cara sistem anda dalam memproses makanan dan menyerap nutrisi. Kami mengetahui bahwa nutrisi yang



tepat untuk satu orang mungkin dapat menjadi tidak tepat bagi orang yang kedua, dan merugikan bagi orang yang ketiga.

Oleh karena itu, ketika anda menerapkan diet Paleo tersebut, yang sudah ditentukan untuk tipe metabolik anda, anda akan menemukan diet optimal anda yang saya sebut sebagai “Paleo Typing”.

Sebagai seorang kiropraktik dan ahli gizi, saya memahami dengan benar penderitaan dan ketidaknyamanan anda, baik secara fisik maupun psikologis. Selama bertahun-tahun, saya telah mencoba untuk menyederhanakan gizi dan penyembuhannya akan tetapi pada akhirnya, kesehatan tidak bisa sama bagi semua orang. Pada intinya, para pasien dan pembaca harus belajar untuk menjadi selaras dengan cara tubuh mereka dalam merespon makanan dan tipe metabolik akan membantu anda untuk melakukannya. Oleh karena itu, saya telah melakukan penelitian terhadap metode holistik yang tidak invasif itu untuk membantu memperbaiki lengkungan tulang punggung anda. Ini adalah alasan utama mengapa saya menulis buku masak ini... untuk memperkenalkan diet *Paleo Typing* kepada anda.

TES TIPE METABOLIK SENDIRI

Pendahuluan

Di dalam buku ‘Program Pencegahan dan Penyembuhan Skoliosis untuk Anda’, tes MT adalah sangat mendasar. Di sini saya telah menyertakan tes yang lebih komprehensif yang pertama kali terlihat di dalam buku “Tipe metabolik” oleh Bill Wolcott.

Masing-masing dari kita adalah berbeda dan itulah yang membuat setiap individu menjadi unik. Kita mengetahui bagaimana semua dari kita adalah berbeda secara fisik, emosional dan spiritual. Oleh karena itu, apa yang mungkin tidak kita sadari adalah bahwa kita juga berbeda



Bab 3

Saran Saya tentang Paleo Typing

Diet Paleo memiliki daftar “makanan yang diperbolehkan” dan “makanan yang tidak diperbolehkan” pada menu. Saya merekomendasikan beberapa makanan super untuk anda, sebagai seorang penderita skoliosis. Makanan ini disusun untuk mengganti “makanan yang tidak diperbolehkan-”, untuk mencukupi dan meng-aneka ragamkan diet anda, serta menangkap semangat dari buku masak ini. Aspek paling pentingnya adalah bahwa ini merupakan anugerah nyata untuk pemulihan skoliosis anda. Makanan sejati untuk anda yang sesungguhnya!

MAKANAN YANG TIDAK DIPERBOLEHKAN:

1. Produk Susu

Kembali ke zaman manusia gua dimana pemerahan susu hewan liar merupakan hal terakhir yang ada di pikiran nenek moyang kita. Jadi, pertanyaannya adalah; apakah mengkonsumsi atau tidak mengkonsumsi susu?



Laktosa atau intoleransi kasein oleh kebanyakan orang menempatkan susu ke dalam zona abu-abu dari diet Paleo. Apakah yang lebih parah, metode pemberian pakan dan pengolahan susu hewan yang modern saat ini telah membuat konsumen menjadi ketakutan.

Saran saya tentang Paleo Typing:

Anda dapat minum susu segar organik dengan kualitas yang lebih tinggi dari hewan-hewan yang dibesarkan di padang rumput dan yang diberi makan rumput. Pilihan susu yang penuh, rendah atau tanpa lemak adalah berdasarkan tipe metabolisme anda.

Lebih penting lagi, saya sarankan anda untuk minum susu fermentasi, seperti

kefir, yogurt atau bahkan keju, karena proses fermentasi memusnahkan sebagian besar laktosa di dalam susu dan karenanya akan terjadi suatu pengurangan respon insulin. Terdapat substansi di dalam Kefir, yang disebut tryptophan, yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan yang normal sistem muskuloskeletal, sehingga anda akan mendapatkan keuntungan besar dari upaya menggabungkan kefir ke dalam kebiasaan makan anda sehari-hari.

2. Makanan olahan

Khawatir tentang perkembangan anda dalam pengobatan skoliosis? Jika ya, maka makanan olahan bukanlah teman baik anda.

Rekomendasi saya:

Makanan olahan harus dilarang di dalam diet anda, tidak peduli apa tipe metabolik anda dan bagaimana anda mencintainya makanan tersebut. Makanan olahan berkalori tinggi tetapi miskin akan gizi, yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam sistem pencernaan anda. Karena kesehatan usus telah dikaitkan dengan perkembangan tulang, anda pasti ingin mengesampingkan makanan olahan dari daftar makanan anda karena mereka cenderung sarat akan gula, garam dan bahan pengawet.



3. Biji-bijian

Kita secara teratur mengkonsumsi biji-bijian/padi-padian, tapi satu hal yang anda mungkin tidak tahu adalah bahwa ini sudah dimulai sejak 10.000 tahun yang lalu, awal revolusi pertanian. Meskipun demikian kita berevolusi 2 juta tahun yang lalu dan gen kita belum banyak berubah sejak saat itu. Itulah sebabnya biji-bijian/padi-padian tidak terputuskan ketika berkaitan dengan diet Paleo.

Padi-padian mengandung asam fitat (atau fitat ketika dalam bentuk garam) dan lektin yang dapat memblokir penyerapan kalsium, besi dan magnesium, merusak kesehatan pencernaan, meningkatkan peradangan kronis, penyebab penyakit autoimun dan resistensi insulin. Mengapa harus memakan sesuatu yang pastinya tidak ingin dimakan? Protein padi-padian, gluten, memiliki kandungan tinggi akan asam amino prolin. Strukturnya membuat mereka sulit untuk dipecah melalui pencernaan biasa dan merupakan penyebab dari penyakit celiac.

Rekomendasi saya:

Tidak peduli apa kondisi kesehatan atau tipe metabolisme anda, anda sangat disarankan untuk menghilangkan atau membatasi asupan padi-padian anda, terutama biji-bijian/padi-padian olahan, seperti nasi putih, roti putih, kue, biskuit, sereal sarapan dll.

Menghilangkan padi-padian sangat diperlukan bagi mereka yang dikategorikan sebagai tipe protein karena mereka secara genetik cenderung memiliki keinginan terhadap makanan pra-pertanian. jenis karbohidrat dan campuran dapat mengkonsumsi jumlah terbatas dari padi-padian karena secara genetik mereka lebih baik dalam beradaptasi dengan makanan tersebut.

Di dalam semua kasus, setiap butir yang anda konsumsi haruslah padi-padian yang utuh, karena biji-bijian/padi-padian yang utuh tersebut tidak memiliki kuman dan dedak yang dihapus melalui proses penyulingan, yang merupakan sumber terkaya akan mineral, antioksidan dan serat. Lemak



Salad



Salad Kerang Musim Panas

	Tipe Protein	Tipe Campuran	Tipe Karbohidrat
Bahan-bahan	<ul style="list-style-type: none"> • 1 jus anggur • 1 air jeruk organik • 1 air jeruk nipis • 450gr tomat ceri, potong menjadi dua • Segenggam daun ketumbar, dicacah • Garam laut secukupnya 		
	<ul style="list-style-type: none"> • 454gr kerang • ¼ bawang merah, potong dadu • 2 alpukat, potong dadu 	<ul style="list-style-type: none"> • 454gr kerang atau ikan tuna • ¼ bawang bombay merah, dipotong dadu • 2 alpukat, dipotong dadu 	<ul style="list-style-type: none"> • 454gr ikan tuna • ½ bawang bombay merah, dipotong dadu • 1 alpukat, potong dadu • 1 cup (175gr) asparagus kukus segar
Petunjuk Penyajian	<ul style="list-style-type: none"> • Isi panci ukuran sedang dengan air penuh untuk dididihkan. Tambahkan sejumput garam. • Periksalah kerang. Terkadang kerang memiliki sedikit “rambut” ditubuhnya. Anda harus mengupas dan membuangnya. Masukkan kerang ke dalam air yang mendidih dan biarkan selama sekitar 5 menit. • Sementara itu, di dalam mangkuk besar, campur bawang, air jeruk, alpukat, tomat, daun ketumbar dan garam. • Tambahkan kerang. Campurlah dan aduklah menjadi satu. Makan sekarang atau simpan mangkuk tersebut ke dalam lemari es sampai kerang tersebut menjadi dingin. 		
Fakta Kandungan Gizi			
Kalori	256	247	234
Lemak	10g	9.2g	8g
Kabohidrat	19g	18.4g	16g
Protein	24g	23.7g	22.4g
Waktu Persiapan : 15 Menit Porsi : 4			



Daging



Casserole Daging Sapi Rebus

	Tipe Protein	Tipe Campuran	Tipe Karbohidrat
Bahan-bahan	<ul style="list-style-type: none"> • 375 ml kaldu daging sapi alami • 1 sdt garam laut • 1/8 sdt atau sejumput lada hitam bubuk • 1 sdm oregano segar dicacah • 1 sdm kecap • 1 sdt cuka anggur 		
	<ul style="list-style-type: none"> • 681 gr daging sapi atau bison giling yang makan rumput • 2 sdm peterseli dicacah halus • 1 bawang bombay, dikupas dan dicacah 	<ul style="list-style-type: none"> • 454 gr daging sapi giling yang makan rumput • 2 sdm peterseli dicacah halus • 2 bawang bombay, dikupas dan dicacah 	<ul style="list-style-type: none"> • 227 gr daging sapi giling yang makan rumput • 8 gr peterseli dicacah halus • 2 bawang bombay, dikupas dan dicacah • 4 wortel
Petunjuk Penyajian	<ul style="list-style-type: none"> • Masak daging dan bawang Bombay dengan sedikit kaldu di atas api sedang sampai berwarna kecoklatan, sisihkan. • Tambahkan semua sisa bahan • Didihkan selama satu jam dan tutup dengan daging 		
Fakta Kandungan Gizi			
Kalori	158	152	140
Lemak	3.2g	3.1g	3g
Kabohidrat	1.5g	1.5g	1.3g
Protein	24g	24g	22,4g
Waktu Persiapan : 15 Menit Porsi : 4			



Makanan Laut



Ikan Putih Salsa Macadamia

	Tipe Protein	Tipe Campuran	Tipe Karbohidrat
Bahan-bahan	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ cup (34g) kacang macadamia, dibelah dua • 3 sdm ketumbar segar, dicacah • 3 sdm peterseli segar, dicacah • 1 sdm minyak zaitun ekstra virgin 		
	<ul style="list-style-type: none"> • 454gr fillet salmon • 1 alpukat, dikupas, dibuang bijinya dan dipotong dadu • 1 tomat sedang, dicincang 	<ul style="list-style-type: none"> • 454gr fillet ikan daging putih • 1 alpukat, dikupas, dibuang bijinya dan dipotong dadu • 1 tomat sedang, dicincang 	<ul style="list-style-type: none"> • 454gr fillet ikan daging putih • 1/5 alpukat, dikupas, dibuang bijinya dan dipotong dadu • 2 tomat sedang, dicincang
Petunjuk Penyajian	<ul style="list-style-type: none"> • Panaskan panggangan dengan api sedang. • Bumbui ikan dengan sedikit garam laut (jika diinginkan) dan hitam lada yang baru digiling. • Masak ikan di atas panggangan selama sekitar 3-4 menit (balikkan satu kali), atau sampai dapat dicuil dengan mudah dengan garpu. • Untuk membuat salsa, masukkan macadamias, tomat, alpukat, ketumbar, dan peterseli bersama-sama ke dalam mangkuk sedang. • Tambahkan minyak zaitun untuk melapisinya. • Sajikan salsa di sisi ikan. • CATATAN: ikan dapat dimasak di panci panggangan dengan panas tinggi selama 4-6 menit (balikkan satu kali) sebagai pengganti dari memanggang. 		
Fakta Kandungan Gizi			
Kalori	513	506	501
Lemak	33,6g	28,1g	25,2g
Kabohidrat	12g	10g	7,9g
Protein	45,2g	45g	41,7g
Waktu Persiapan : 15 Menit Porsi : 2			



Kata-kata penutup

**Ini bukanlah permasalahannya
namun bagaimana anda
menanganinya adalah hal yang
penting!**



Nutrisi memang merupakan obat yang benar-benar mujarab di dalam kehidupan. Makanan yang anda makan benar-benar memiliki kekuatan untuk menentukan jenis kehidupan yang anda akan terima. Diet anda memiliki kekuatan penyembuhan intrinsik untuk memerangi kelainan tulang belakang yang menakutkan seperti skoliosis, yang benar-benar mengancam cara anda melihat dan bahkan merasakan.

Menurut definisi utamanya, skoliosis merupakan semua tentang ketidakseimbangan, sebuah penyimpangan bentuk asli dari alam.

Ketika tulang belakang kita mulai kehilangan bentuk alaminya, kurva skoliotik akan merembes, membawa semua ketidaknyamanan dan rasa sakit bersama dengannya.



Para ilmuwan dan orang yang berwenang di bidang tersebut sangat setuju bahwa terdapat cara yang telah teruji di mana kita dapat mengembalikan keseimbangan alam dengan halus, menggunakan langkah-langkah holistik dan nutrisi. Hanya mengacu pada buku saya “Program Pencegahan dan Penyembuhan Skoliosis untuk Anda” untuk mengetahui bagaimana anda bisa mendapatkan alat-alat alami untuk membantu anda menang di dalam perang salib anda! Kesimpulannya, langkah-langkah holistik ini merupakan solusi jangka panjang untuk skoliosis. Penelitian menunjukkan bagaimana obat-obatan dan bahkan operasi hanya merupakan langkah-langkah sementara yang hanya mungkin untuk menangani gejala skoliosis, seperti nyeri, kelengkungan yang abnormal dan ketidaknyamanan. Namun tidak akan dapat menyelesaikan ketidakseimbangan sebenarnya di balik deformitasnya.

Milikilah keyakinan pada kekuatan yang melekat di dalam makanan anda untuk menyembuhkan anda. Ikuti setiap pedoman dalam buku ini dengan seksama untuk mendapatkan hasil yang terbaik. Mengetahui bahwa gen anda berbeda, yang juga menentukan tingkat dan sifat skoliosis yang anda miliki. Apa yang sesuai untuk orang lain yang menderita skoliosis mungkin tidak tepat bagi anda. Tuluslah dalam upaya anda untuk mengetahui tipe metabolik anda sendiri. Berpikir keras pada pertanyaan sebelum menjawabnya. Anda bahkan dapat beristirahat selama satu jam, atau bahkan sehari sebelum anda memilih jawaban yang tepat untuk pertanyaan-pertanyaan tertentu. Menganalisis dan mengamati kebiasaan makan anda dan apa yang setiap kelompok makanan lakukan terhadap anda. Setelah anda memiliki jawaban untuk tipe metabolisme individu anda, terimalah putusan tersebut dan rencanakan menu anda sendiri.

Seperti yang anda pasti telah lihat, terdapat bahan-bahan tertentu yang saya telah kategorikan untuk berbagai tipe metabolisme. Ikuti



spesifikasi tersebut untuk mempersiapkan makanan anda dengan tujuan untuk hasil yang terbaik.

Berbagai resep yang terkandung di dalam 'Buku Masakan untuk Penyembuhan Skoliosis Anda' diciptakan untuk menginspirasi anda terhadap kebiasaan makan yang lebih baik untuk tulang belakang dan tubuh anda. Anda dapat dengan mudah menjelajahi resep lain dan bahkan melakukan percobaan anda sendiri; satu-satunya batasan adalah imajinasi anda sendiri. Ketika anda dalam perjalanan untuk mendapatkan kesehatan tulang belakang yang lebih baik silahkan menggunakan sumber lainnya seperti, DVD "Olahraga untuk Pencegahan dan Perbaikan Skoliosis" dan sumber pendamping "Jurnal Perawatan Skoliosis Naturan Anda" untuk meningkatkan peluang keberhasilan anda. Untuk informasi lebih lanjut, silahkan log on ke www.HIYH.info di mana anda akan menemukan saran, artikel dan update gratis dari saya.

Seperti biasanya, jika anda memiliki pertanyaan atau permasalahan, ketahuilah bahwa saya selalu ada sebagai teman, dokter dan panduan anda. Sebagai seseorang yang telah berjalan di jalan tersebut, saya mengerti kekhawatiran anda dan saya di sini untuk memberikan semua jawaban yang anda butuhkan. Yang harus anda lakukan hanyalah berkomunikasi!

Anda dapat menghubungi saya di: scoliosis.feedback@gmail.com

Semoga anda mendapatkan yang terbaik untuk kesehatan, kebahagiaan dan pemulihan skoliosis anda dengan sangat cepat!



Dr Kevin Lau D.C.





Tentang Penulis

Pada tahun 2005, Dr. Lou adalah orang pertama di Singapura yang memberikan pengobatan non-bedah untuk skoliosis. Sejak itu beliau telah mendidik pasien dari seluruh dunia dengan bukunya yang laris "Program Pencegahan dan Penyembuhan Skoliosis untuk Anda".

Testimonial

"Sudah enam bulan sejak seluruh keluarga kami memulai diet ini. Hari ini saya senang melaporkan bahwa tulang belakang ayah saya sudah menjadi lebih baik. Terlebih lagi, bahkan kita semua telah banyak menurunkan berat badan dan kami berada pada kondisi sehat terbaik yang pernah ada!"

— Jenny

"Bulan lalu dokter saya mengatakan bahwa tulang belakang saya menjadi lebih baik dan mari kita katakan saja kalau saya sekarang sudah memiliki abs dan saya tidak akan pernah kembali seperti dulu lagi!"

— Sam

Memperkuat tulang belakang, dengan satu kali makan sekaligus!

Mengobati skoliosis memerlukan pendekatan yang komprehensif, salah satu cara yang akan mengembalikan keselarasan alami tubuh anda, selain itu juga untuk mencegah degenerasi tulang belakang yang tak terelakkan seiring bertambahnya usia.

'*Buku Masakan untuk Penyembuhan Skoliosis Anda*' - merupakan salah satu jenis buku yang tidak pernah ada sebelumnya, karena dapat menyesuaikan pola makan anda dengan lebih dari 100 kelezatan resep, resep yang akan membentuk tulang belakang untuk mengobati skoliosis anda! Buku ini akan membawa anda pada rahasia yang menakjubkan dan sudah teruji waktu, rahasia dari nutrisi yang optimal bagi kesehatan tulang belakang yang tersaji dalam bentuk panduan yang mudah untuk diikuti. Anda cukup mengikuti langkah demi langkah petunjuk tentang cara untuk mengetahui makanan yang tepat untuk metabolisme dan gen.

Jadi, telusuri, masak dan pesta!

Apa yang dapat anda harapkan dengan mengkonsumsi resep lezat di dalam buku ini adalah:

- Mengurangi rasa sakit terkait dengan skoliosis
- Meningkatkan pertumbuhan tulang belakang dan perkembangannya
- Memperkuat otot anda
- Mengendurkan kekakuan otot
- Menyeimbangkan hormon anda
- Meningkatkan tingkat energi anda
- Mencegah degenerasi tulang belakang
- Membantu mencapai ukuran tubuh ideal anda
- Memperkuat sistem kekebalan tubuh