

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.*

DR. KEVIN LAU D.C.
PROGRAM PENCEGAHAN
DAN PENYEMBUHAN
SKOLIOSIS
UNTUK ANDA

EDISI KE EMPAT – REVISI DAN BAB BARU



KLINIK PERAWATAN SKOLIOSIS
DAN TULANG BELAKANG



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

ISBN: 9789810994525

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.





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 mengonsumsi 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 mengonsumsi 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 sintesis 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 genetik saya “diprogram” sebagai orang bertipe protein, sehingga terlalu mementingkan suplemen sintesis 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,



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 Pembenahan 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.....	21
2. Apa itu Skoliosis?.....	29
3. Pilihan Pengobatan untuk Skoliosis Saat ini	47
4. Beralih dari Perawatan Kesehatan Berbasis-Gejala.....	67
5. Tubuh Kuno, Diet Modern.....	87

Bagian 2 – Program Nutrisi untuk Kesehatan dan Skoliosis

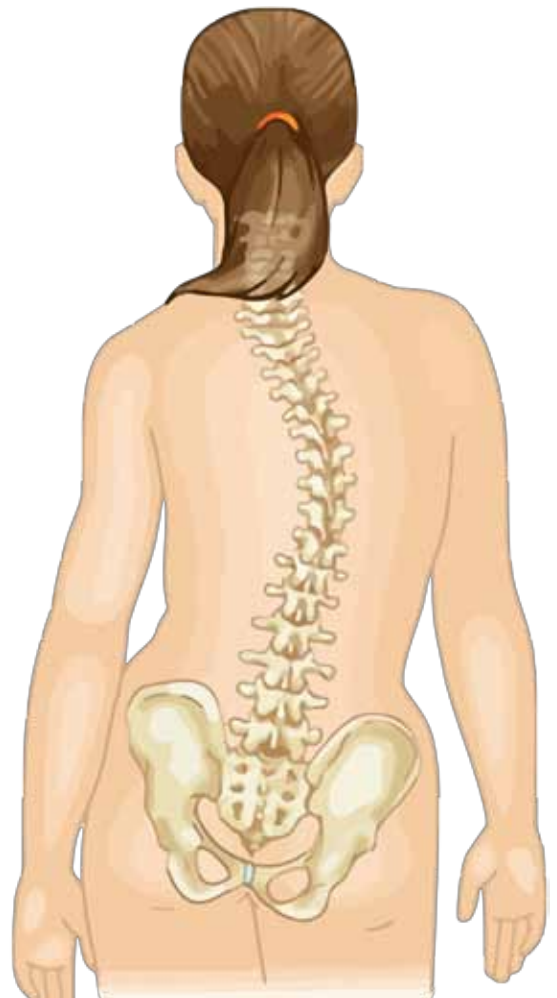
6. Bagaimana Nutrisi Berkaitan Dengan Skoliosis?	109
7. Pengenalan tentang Makanan Fermentasi.....	121
8. Karbohidrat Esensial	141
9. Protein, Blok Pembangun Tubuh.....	153
10. Fakta tentang Lemak	161
11. Nutrien untuk Kesehatan Tulang dan Sendi	173

Bagian 3 – Latihan Korektif untuk Skoliosis

12. Cara Kerja Tulang Belakang Anda	205
13. Latih Ulang Postur Tubuh	223
14. Peregangan Penyeimbangan Tubuh	233
15. Membangun Poros Anda	259
16. Latihan Penyelarasan Tubuh	279
17. Yoga untuk Skoliosis	299
18. Pilates untuk Skoliosis	317
19. Hidup dengan Skoliosis	327
20. Merangkum Segalanya	357
21. Sumber Daya Pembaca	365

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.

Lucy memahami resiko operasi dan menolak rekomendasi dokter ortopedi itu. Dia nyaris pasrah untuk hidup dengan rasa sakitnya, ketika suatu pagi, secara tidak sengaja dilihatnya pengumuman seminar yang akan dipresentasikan oleh seorang kiropraktisi, dr. Kevin Lau. Lebih terdorong oleh rasa penasaran daripada keyakinan, ia pergi menemui dr. Lau.

Dokter Lau memeriksa lalu mengirimnya untuk menjalani ronsen. Hasil ronsen memperkuat dugaan dokter Lau. Lucy menderita skoliosis. Karena paling tidak untuk pertama kalinya seseorang telah mendiagnosis keadaannya secara benar, Lucy mulai melakukan pengobatan dengan dr. Lau walaupun awalnya masih ragu. Ia mulai dengan menghadiri sesi pengobatan dr. Lau setiap minggu dan setelah enam bulan, atas saran dr. Lau, Lucy menjalani ronsen yang kedua.

Hasilnya? Jauh dari apa yang dibayangkan. Skoliosisnya berkurang 8 derajat di bagian dada dan 12 derajat di daerah pinggang dan puncaknya, ia menjadi satu senti meter lebih tinggi, menurut hasil pengukuran dokter selama pemeriksaan rutin di rumah sakit!

Secara profesional, dr. Lau membimbing Lucy melalui program detoksifikasi terperinci dan diet individual. Setahun kemudian, serangkaian tes lainnya dilakukan dan kali itu, ternyata, pengobatan dr. Lau tidak hanya memperbaiki kondisi utama Lucy yaitu skoliosis, tetapi diabetes, hipertensi, kolesterol, fungsi ginjal, dan hati juga ikut membaik berkat perubahan-perubahan yang disarankan oleh dr. Lau!

Sementara itu, dokter pribadi Lucy meresepkan pengurangan sejumlah besar obat-obatan yang diminumnya dan mengurangi ketergantungannya pada dua belas macam obat. Dokter Lau membantunya menentukan diet yang cocok untuk Tipe Metabolik/genetiknya, yakni tipe protein (Anda akan mempelajarinya lebih jauh dalam buku ini) dan meresepkan panduan latihan yang mudah.

Tidak perlu dikatakan lagi, Lucy sangat senang dengan hasilnya. Teman-temannya memuji dan berkomentar bahwa ia merupakan gambaran orang sehat. Dia juga merasa lebih bertenaga dan tidak bosan menceritakan kepada dr. Lau bahwa ia merasa seperti memasuki fase baru dalam hidup.

Makanan Sebagai Obat

Sejak 2500 tahun lalu, Hippocrates telah membuat pernyataan provokatif ini: "Tinggalkan semua obatmu di dalam periuk peramu obat bila kamu bisa menyembuhkan pasien dengan makanan". Hippocrates mengakui pentingnya nutrisi yang baik untuk kesehatan seseorang, dan membawa konsep ini selangkah lebih maju dengan mengumumkan kepada publik tentang khasiat penyembuhan dari makanan.

Sayangnya, budaya modern kita telah meninggalkan konsep ini. Walaupun para ilmuwan telah membuat langkah besar untuk mengenali unsur-unsur yang terkandung dalam makanan, dan penyakit yang disebabkan oleh kurangnya nutrisi tertentu dalam makanan kita, gagasan makanan sebagai obat menjadi kurang populer di dunia modern ini.

Pertimbangkan hal berikut ini: orang yang sepanjang hari makan makanan olahan dan makanan tidak sehat, bisa kekurangan unsur nutrisi, sedangkan orang yang makan lebih sedikit tetapi memilih makanan yang lebih bergizi akan menjadi sangat sehat. Kita sering mendengar pepatah, "Kamu adalah apa yang kamu makan." Pepatah ini lebih benar daripada apa yang Anda ketahui; menyantap makanan yang tidak sehat akhirnya akan membuat kesehatan menjadi buruk, sedangkan menyantap makanan yang penuh dengan nutrisi akan melindungi Anda dari penyakit-penyakit modern. Kebutuhan nutrisi setiap orang berbeda, bergantung pada susunan genetiknya. Selanjutnya dalam buku ini, Anda akan mempelajari bagaimana menyantap makanan yang sesuai dengan gen Anda melalui penentuan Tipe Metabolik.



**Perawatan
Kesehatan:
Masa Lalu, Kini
dan Masa Depan**

Makan makanan yang sesuai adalah sama seperti minum obat-obatan pencegah penyakit dan bisa membantu tubuh melawan efek penuaan dan kondisi lainnya yang disebabkan oleh tubuh yang letih. Menyantap makanan yang salah, akan mengakibatkan penumpukan racun dalam tubuh, yang pada akhirnya akan membuat pertahanan alami Anda kewalahan dan menyebabkan penyakit.

Ingatlah, makan satu buah apel sehari, menjauhkan dokter dari Anda!

Tahukah Anda bahwa orang Mesir mengkonsumsi tidak lain hanya kubis untuk melawan 87 penyakit mematikan, sementara bawang merah dianggap cukup baik untuk menyembuhkan 28 penyakit lainnya? Mereka tentu tidak punya aspirin atau Viagra pada zaman itu!

Sudah ada penelitian yang membuktikan bahwa beberapa kondisi yang berkaitan dengan pola makan masyarakat beradab relatif tidak ada dalam masyarakat Aborigin, dan ini membantu mereka mencegah banyak penyakit degeneratif masa kini, yang dijuluki sebagai "sindrom gaya hidup." Penyakit-penyakit itu antara lain: penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, degenerasi cakram, osteoarthritis, radang usus buntu, batu empedu, diabetes, obesitas, stroke, wasir, hernia hiatus, karies gigi, polip dubur, varises dan kanker kolon, indung telur dan payudara.

Fakta: Masyarakat modern telah melihat peningkatan dramatis penyakit mematikan selama tujuh puluh tahun terakhir

- Gangguan jiwa meningkat 400%
- Kanker meningkat 308%
- Anemia meningkat 300%
- Epilepsi meningkat 397%
- Penyakit ginjal meningkat 65%
- Penyakit jantung meningkat 179%
- Diabetes meningkat 1800% (selain atau karena insulin)
- Polio meningkat 680%

Sebagai contoh, penelitian baru yang diterbitkan dalam *New England Journal of Medicine* (2000; 343:16-22), menunjukkan pengurangan dramatis penyakit jantung hanya dengan membuat sedikit perubahan dalam diet dan gaya hidup umum pasien. Penelitian lain yang serupa membuktikan bahwa beberapa perubahan gaya hidup dapat menghambat perkembangan kanker prostat secara signifikan, terutama pada tahap awal terdeteksinya penyakit ini pada kaum pria.¹

Lantas, apakah mengejutkan bila penyebab utama kematian pada masyarakat zaman modern bukanlah penyakit jantung atau kanker, melainkan kebiasaan makan yang buruk?

Dalam sebuah kajian yang ditulis oleh Gary Null, Ph.D., Carolyn Dean, M.D., Martin Feldman, M.D., dan lainnya (2003), para penulis ini setuju bahwa kematian yang disebabkan oleh obat dapat menjadi laporan penelitian yang panjang lebar. Menurut para ahli ini, hampir 751.936 penduduk Amerika meninggal setiap tahun akibat kesalahan medis. Dalam hal tertentu, ini setara dengan lebih dari enam jet jumbo yang penuh dengan penumpang jatuh dari langit setiap hari!

Yoga untuk Skoliosis

“

Ketika anda menemukan rasa damai dalam diri sendiri, anda menjadi orang yang juga dapat hidup damai dengan orang lain.

”

— Peace Pilgrim

Segala hal besar yang ada di dalam hidup ini selalu memiliki akar mendasar dalam sejarah manusia. Para leluhur dan nenek moyang kita sudah menyediakan lautan pengetahuan dan keterampilan untuk membantu kita untuk mengelola tubuh dan jiwa. Dimulai dari kemampuan luar biasa tanaman dan tumbuhan herbal, hingga ke berbagai olahraga dan latihan fisik yang mudah dilakukan. Semua ilmu dan metode tradisional ini selalu menyumbang banyak dalam perkembangan pengetahuan manusia mengenai tata pengelolaan tubuh yang baik dan benar.

Bahkan sesungguhnya, dari sumber-sumber seperti inilah informasi-informasi berharga ditemukan. Contohnya, gambaran skoliosis sendiri telah ditemukan dalam gua-gua bersejarah sejak ribuan tahun yang lalu menyerupai sosok seseorang berpostur bungkuk yang dijadikan cikal bakal dari definisi skoliosis.

Dengan ketiadaan sistem pengobatan yang canggih dan modern, cara penanganan orang terdahulu akan skoliosis dan berbagai kelainan lainnya sangat bergantung pada teknik-teknik tradisional yang autentik dan telah teruji seiring berjalannya waktu seperti contohnya yoga.

Sebelum kami menjabarkan teknik yoga untuk skoliosis, marilah kita pelajari terlebih dahulu mengenai subyeknya itu sendiri.

Yoga – Suatu Seni

Merupakan salah satu dari enam sistem filosofi India, istilah yoga berasal dari kata Sansekerta yaitu 'yuj' yang artinya 'Kesatuan' dan bermula di India sejak 5000 tahun yang lalu. Didefinisikan sebagai kesatuan yang sempurna antara pikiran, tubuh, emosi dan akal, yoga, sebagai suatu subyek ditulis oleh Empu Pantanjali dalam kitabnya yang berjudul *Yoga Sutras of Patanjali*.

Sedangkan menurut Sekolah Iyenger Yoga (Iyenger School of Yoga), subyek ini didefinisikan sebagai penggabungan dari segala aspek yang ada dalam pribadi seseorang untuk mencapai hidup yang lebih bahagia dan seimbang, dengan *kaivalya* atau kebebasan sejati sebagai tujuan akhirnya.

Pelaksanaan Yoga menggunakan dua metode dasar, seperti yang dijelaskan dibawah ini.

a) Asanas (Postur)

Asanas atau postur dimaksudkan untuk menyiapkan tubuh manusia. Tergantung dari fungsi yang ingin dicapai, pose-pose ini dikategorikan sebagai *kriyas* (gerakan), *mudras* (segel) dan *bandhas* (kunci). Sementara kriya berfokus untuk menyebarkan energi pada tulang belakang, *mudra* berguna untuk menahan energi sementara *bandha* memungkinkan seorang individu untuk mempertahankan kontraksi otot agar kesadaran diri terfokus dan meningkat.

b) Pranayama (Breathing techniques)

Pranayama atau teknik bernafas dilakukan untuk mengintegrasikan atau menyatukan tubuh dengan pikiran dan jiwa. Sementara *prana* memiliki arti energi dari daya hidup, yama menyiratkan etika-etika sosial. Para ahli yoga menyampaikan bahwa teknik

pernafasan *pranyamas* yang terkontrol akan mengendalikan aliran energi pada tubuh.

Berbagai tipe yoga dilakukan berdasarkan pada level penguasaan dan keterampilan dari masing-masing individu. Berbagai yoga yang terdaftar di bawah ini memiliki jenis teknik yang berbeda dan hanya sesuai untuk dilakukan para praktisi dengan level penguasaan yang berbeda pula. Bentuk yoga yang paling dikenal di antaranya ialah:

- Yoga Hatha
- Yoga Iyengar
- Yoga Kundalini
- Yoga Bikram
- Yoga Asthanga

Yoga dan Skoliosis – 5 Aspek Kunci

Sebagai suatu pembelajaran, yoga dikenal mampu meningkatkan fleksibilitas otot, konsentrasi dan secara keseluruhan mampu menguatkan akal dan tubuh manusia. Seni ini memiliki pengaruh khusus pada pengelolaan dan perawatan skoliosis, kelainan pada tulang belakang. Menariknya ialah, lebih dari hanya sekedar kelainannya, ada berbagai efek skoliosis yang lebih jauh bagi tubuh anda termasuk:

- Sakit kepala
- Sakit punggung
- Kelelahan berlebih
- Pernafasan pendek
- Sakit pada lutut dan kaki
- Sakit pinggang

Yoga telah sejak dahulu dimanfaatkan sebagai pengobatan alternatif untuk skoliosis oleh sosok seperti Elise Miller, ahli yoga Palo Alto dan tokoh yoga ternama dalam menanganani skoliosis.

Seiring berjalannya penelitian dalam usaha untuk menemukan penanganan skoliosis yang lebih efektif, para ilmuwan seringkali bertanya-tanya, selain dari efek relaksasi dan penguatan, adakah korelasi lain antara pelaksanaan yoga dengan pengelolaan skoliosis?

Marilah lihat beberapa aspek penting ini.

1) Untuk mengembalikan keseimbangan

Kita semua tahu bagaimana skoliosis berbicara tentang kondisi tulang belakang yang tidak sejajar, menyebabkan struktur tulang yang tidak seimbang. Asanas dan pranayama (pernafasan) dalam pelaksanaan yoga menimbulkan suatu kesadaran akan diri sendiri. Hal ini dapat memicu terjadinya perkembangan dalam penyusunan struktural yang semakin simetris.

Terlebih lagi, skoliosis dapat menyebabkan tubuh kehilangan pusat gravitasinya sehingga gangguan pada tinggi badan pun dapat terjadi. Yoga dengan posisi tubuh terbalik dapat menormalkan daya gravitasi dan dalam prosesnya, selain memperpanjang tulang belakang dan memperlambat perkembangan bengkakan, juga dapat membantu merelaksasikan tegangan yang ada pada otot anda serta memperkuatnya.

Pasien-pasien skoliosis yang telah rutin melaksanakan yoga seringkali menyampaikan bahwa mereka dapat merasakan berbagai perubahan terjadi. Contohnya – sisi pinggul yang satu menjadi lebih seimbang dengan sebelah lainnya atau kaki yang satu tidak lagi terasa lebih berat dari yang sebelah lainnya dan lain-lain.

2) Pengobatan alternatif yang benar

Yoga pada dasarnya merupakan suatu proses pengobatan yang perlahan dan konsisten. Olahraga ini mempengaruhi tubuh anda secara bertahap tanpa menyebabkan rasa tegang yang berlebihan ataupun efek samping. Namun yang paling penting,

yoga akan membebaskan anda dari ketergantungan akan pengobatan. Melalui ini, anda tidak perlu mengandalkan orang lain untuk menangani bengkokan anda.

3) Penyusunan kembali postur tubuh

Ketika seseorang memiliki skoliosis, di dalam tubuhnya telah berkembang suatu titik yang memungkinkan suatu bengkokan untuk menjadi tumpuan gravitasi. Melalui yoga, titik ini dapat ditemukan dan keseimbangan alami pun dapat tercapai, sehingga sakit pada tubuh akan berkurang dan postur dapat menjadi lebih baik. Jika dilakukan terus menerus, suatu postur alamiah yang baik dalam menyokong struktur tulang dan membantu mengatasi bengkokan lambat laun akan terbentuk.

4) Hilangnya sakit dan rasa tidak nyaman

Seperti yang telah kita ketahui, skoliosis dapat menyebabkan rasa sakit dan ketidaknyamanan pada otot, yang disebabkan karena tubuh tidak dapat menopang beratnya dengan simetris sehingga otot pun menjadi tegang. Yoga dapat membantu meringankan pegal-pegal pada otot yang telah dipaksa bekerja berlebihan. Dengan melakukan gerakan yoga secara rutin, anda dapat melatih sistem otot pada tubuh anda agar dapat menopang tulang belakang dengan lebih kuat.

Selain itu, yoga juga dapat mencegah kelainan yang dapat dipicu oleh skoliosis, seperti herniasi, pegal linu (sciatica) atau kondisi lainnya yang dapat menyebabkan rasa sakit.

5) Untuk pemulihan spiritualitas diri

Skoliosis berpotensi mengubah total bagaimana anda melihat sesuatu. Bukan hanya penampilan fisik anda yang akan terpengaruh, namun kepercayaan diri dan cara bagaimana anda memandang diri anda pun cenderung akan berubah. Dengan melakukan yoga secara teratur, anda dapat membangun

kembali kepercayaan diri dan semangat anda. Sesungguhnya, yoga mengajarkan anda untuk bekerja sama dengan segala ketidaksempurnaan yang ada pada tubuh dan bukan menolaknya.

Hal-Hal yang Perlu Diingat

Disaat anda memilih yoga sebagai salah satu alternatif untuk menyembuhkan skoliosis, ada beberapa poin yang perlu anda ingat. Berikut ialah panduan penting yang dapat anda ikuti:

1. Lakukanlah yoga hanya di bawah pengawasan praktisi yoga yang terpercaya untuk menangani skoliosis.
2. Pastikan anda telah mendiskusikan semua keluhan dan kondisi anda, termasuk hasil x-ray dan catatan medis anda kepada pelatih yoga anda.
3. Untuk menyembuhkan skoliosis, yoga harus dilakukan dengan teratur, setiap hari dan bukan satu atau dua kali seminggu.
4. Fokus pada pernafasan anda ketika anda melakukan *pranayama*. Pernafasan yang benar ialah kuncinya.
5. Berkonsentrasilah untuk memperbaiki gerakan anda seberapa mudahnya pose itu dibanding mencoba asanas yang lebih rumit.

10 Olahraga Yoga Terbaik yang Dapat Anda Ikuti

Olahraga yoga diperuntukkan dan dianjurkan sesuai dengan tipe bengkokan yang dimiliki dan berbagai aspek lainnya. Pelatih yoga anda akan meninjau kondisi anda dan menyusun sekumpulan *asanas* yoga untuk menangani bengkokan tersebut. Seperti contohnya, untuk mengurangi bengkokan lateral, maka asanas dilakukan dengan memperpanjang tulang belakang terlebih dahulu dan memosisikannya kembali ke titik tengah. Setelah itu, fokus akan berpindah untuk memperkuat kaki, otot perut dan juga otot-otot lain yang satu jalur dengan tulang belakang.

Sedangkan, untuk mengurangi rotasi posterior, asanas akan dilakukan untuk memutarbalikkan rotasi bengkokan.

Pada bagian berikutnya, kami telah membuat daftar 10 *asanas* atau pose yoga yang paling efektif dalam menghentikan atau mengurangi bengkokan skoliosis anda, bergantung pada kondisi.

Postur Gunung

(Di Lantai)

Nama Tradisional:

Supta Tadasana

Tujuan

Asana ini membantu anda mengerti gerakan mendasar pada sendi-sendi anda. *Supta tadasana* memvariasikan orientasi gravitasi pada tubuh. Contoh dari fenomena ini ialah bagaimana dengan menegangkan sendi bahu dan ketiak, rusuk depan akan menyembul, menyebabkan kerangka rusuk bergerak menuju tulang selangka.



Postur Gunung (Di Lantai)

Langkah-Langkah

- Berdirilah pada posisi tegak dengan kedua posisi kaki sejajar namun tidak bersentuhan satu kaki dengan kaki lainnya
- Tekan seluruh jari kaki anda pada tikar atau alas, dan rasakan bagaimana berat tubuh anda tersalurkan ke kaki
- Kencangkan otot paha anda
- Perbesar volume pada tulang rusuk anda dengan menarik nafas perlahan sambil memposisikan kedua bahu ke belakang
- Arahkan mata anda lurus ke depan
- Tarik dan hembuskanlah nafas perlahan selama 10-15 kali dalam posisi ini

Versi Terlentang
Pose Tangan dan
Kaki Terbuka
Nama Tradisional:
Supine Utthita
Hasta Padasana

Tujuan

Postur ini memiliki orientasi yang sangat luas dan bertujuan untuk mengembalikan postur normal tubuh. Melalui gerakan ini, otot pada punggung, lengan, kaki dan perut anda akan semakin kuat dan terbentuk.



Versi Terlentang Pose Tangan dan Kaki Terbuka

Langkah-Langkah

- Berbaringlah dengan punggung rata dengan alas, posisi telapak kaki pada tembok
- Rentangkan lebar-lebar lengan anda, dengan kedua kaki lurus dan menutup
- Menggunakan tangan, tariklah kedua paha dalam anda menuju pinggul dan stabilkanlah perut anda
- Hembuskan nafas dalam-dalam dan rentangkan kembali kedua kaki
- Buka lebar kedua kaki membentuk huruf 'v' dan posisikan tangan anda lurus di kedua sisi, dengan telapak tangan menghadap ke atas
- Tekan kedua kaki pada tembok dengan kencang dan juga tekan kedua paha anda ke sisi bawah