

DR. KEVIN LAU

Autor des Bestsellers

„Ihr Plan für eine natürliche Behandlung und Vorbeugung von Skoliose“

IHR KOCHBUCH FÜR DIE SKOLIOSE BEHANDLUNG

ESSEN SIE SICH IHREN WEG
ZU EINER GESÜNDEREN
WIRBELSÄULE

ERSTE AUSGABE



DIE GESUNDHEIT
IN IHREN HÄNDEN



EMPFEHLUNGEN

Mein Vater befindet sich seit 25 Jahren im Kampf gegen Skoliose. Der Schmerz wurde so unerträglich, dass er sogar schon mit dem Gedanken spielte, sich als letzte Möglichkeit einer Operation zu unterziehen. Mir war klar, wie hoch die Risiken bei Operationen sein können und begann daher, alles über Skoliose in Erfahrung zu bringen, was ich nur finden konnte. In dieser Zeit bin ich auch auf dieses Buch von Dr. Kevin Lau gestoßen. Seit über sechs Monaten zieht unsere gesamte Familie diese Diät durch. Ich bin so froh, heute berichten zu können, dass der Rücken meines Vaters endlich besser geworden ist. Doch nicht nur das, denn wirklich jedes Familienmitglied hat eine Menge Gewicht verloren und wir sind heute gesünder als je zuvor!

– Jenny

Als ich fünf Jahre alt war, bemerkte meine Mutter, dass ich eine seltsame Gangart hatte und ging mit mir zu meinem Kinderarzt. Nachdem dieser sich mit einem anderen Arzt in Verbindung setzte, bestätigte er, dass ich Skoliose hatte. Ich wurde mit Trägergurten behandelt und es schien, dass mein Rücken wieder gerader geworden ist. Allerdings wurde er auch schnell wieder krumm. Meine Mutter und ich versuchten alles, doch nichts hat geholfen. Ein Freund erzählte ihr von diesem unglaublichen Skoliose-Programm von Dr. Lau, durch welches man Skoliose bekämpfen kann und sie kaufte es natürlich sofort. Ich war zunächst etwas skeptisch, dachte mir dann aber „was gibt es schon zu verlieren?“

Im letzten Monat sagte mein Arzt, dass mein Rücken wieder besser geworden ist und ich habe sogar Bauchmuskeln bekommen. Ich werde diesem Programm niemals den Rücken kehren!

– Sam, ein Überlebenskünstler

Dieses Buch liefert eine Menge Einsichten in drei verschiedene Stoffwechselformen und die Lebensmittel, die auf jeden Typ abgestimmt sind. Habe ich schon erwähnt, dass die Rezepte unglaublich lecker sind? Machen Sie sich bereit für eine kulinarische Reise, die Sie nie mehr vergessen werden!

– Sammy, ein Feinschmecker

Haben Sie schon einmal ein Kochbuch gekauft, das sogar eine Einkaufsliste enthält und Ihnen genau sagt, wie Sie bestimmte Gewürze lagern sollten und welche Vorteile diese haben? Dies ist wahrhaftig der heilige Gral der Kochbücher!

– **Zain, besessen!**

IHR
KOCHBUCH
SKOLIOSE
FÜR DIE
Behandlung

ESSEN SIE SICH IHREN WEG ZU
EINER GESÜNDEREN WIRBELSÄULE

von
DR. KEVIN LAU

Erste Ausgabe
Copyright © 2014 von Health in Your Hands Pte Ltd
Alle Rechte vorbehalten.

Keine Teile dieses Buches dürfen in irgendeiner Form, weder durch elektronische noch auf mechanische Verfahrensweisen reproduziert werden, einschließlich Speicherungs- und Datenabfragesysteme, wenn keine schriftliche Genehmigung des Autors eingeholt wurde. Die einzige Ausnahme stellen Gutachter dar, die kurze Ausschnitte in ihren Bewertungen zitieren dürfen.

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

Für weitere Informationen über die begleitende Übungs-DVD, Audiobuch und die ScolioTrack App für das iPhone, besuchen Sie:

www.HIYH.info
www.ScolioTrack.com

Gedruckt in den Vereinten Staaten von Amerika

ISBN: 978-981-09-3710-2

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die in diesem Buch präsentierten Informationen und Materialien sind ausschließlich für Bildungszwecke gedacht und sollen in keiner Weise für Diagnose, Behandlung oder Vorbeugung von Krankheiten verwendet werden; diese Informationen ersetzen keine professionellen medizinischen Behandlungen und Auswertungen. Konsequenzen, die aus der Verwendung der in diesem Buch verwendeten Informationen und zugehörige Materialien verzeichnet wurden, trägt die Person selbst; Autor, Redakteur und Herausgeber dieser Materialien übernehmen keine Verantwortung für jegliche Verletzungen, Verluste oder Schäden, die in Verbindung mit diesem Programm erlitten wurden. Sie benutzen die Inhalte auf eigenes Risiko und nach eigenem Ermessen. Alle Personen mit Vorerkrankungen oder bekannten gesundheitlichen Bedenken werden dringend dazu aufgefordert, professionelle medizinische Hilfe zur Diagnose, Bewertung und Behandlung dieser Bedenken aufzusuchen. Die Nutzung dieses Programms sollte in Verbindung mit vorgeschriebenen Behandlungen erfolgen und sollte vor Beginn von Ihrem behandelnden Arzt oder Gesundheitspfleger genehmigt werden.

INHALTSVERZEICHNIS

Danksagung	9
Einleitung	11

TEIL 1 – WESENTLICHE ELEMENTE DES PALEO-TYPING

Was ist das Paleo-Typing.....	17
Selbsttest zum Stoffwechselltyp	18
Was benötigt Ihre Wirbelsäule?.....	57
Mein Ratschlag zum Paleo-Typing	59
Die Paleo-Küche	71
Kochweisheiten	79

TEIL 2 - KOCHEN FÜR IHRE SKOLIOSE - REZEPTE

Salate

1. Sommersalat mit Jakobsmuscheln	108
2. Salat mit Garnelen und Avocado	108
3. Fischsalat mit Avocado und Speck	108
4. Cranberry-Thunfischsalat	108
5. Tahini-Hühnchensalat	108
6. Salat mit Pfirsich und Hähnchen.....	108
7. Salat mit Brokkoli und Speck	108
8. Chimichurri-Steak-Salat	108
9. Salat mit Schweinelende und Dattel-Vinaigrette.....	108
10. Eiersalat „Benedikt“	108
11. Salat mit Speck und Eiern	108
12. Heidelbeersalat mit Beeren-Vinaigrette	108
13. Grünkohlsalat mit Avocado und Haselnüssen	108
14. Auberginen-Fenchel-Salat	108
15. Pikanter Seetangsalat	108
16. Ägäischer Salat	108
17. Gemischter Gartensalat	108
18. Cremiger Auberginensalat	108
19. Französischer Brunchsalat mit Rüschen	108
20. Griechischer Gurkensalat	108
21. Gegrillter Ratatouillesalat	108

Suppen

1. Thailändische Gemüsesuppe	128
2. Cremige Sauerkrautsuppe mit Wurst	128
3. Japanische Miso-Suppe mit pochierten Eiern	128
4. Kastaniensuppe mit Hühnerfüßen	128
5. Hühnersuppe mit Kokosmilch	128
6. Hühnersuppe mit Ei	128
7. Curry-Kokossuppe mit Meeresfrüchten	128
8. Meeresfrüchtesuppe mit Tomatenbouillon	128
9. Mexikanische Hühnersuppe	128
10. Tomatensuppe mit Speck	128
11. Minestrone mit Fleischbällchen	128
12. Griechische Eier-Zitronen-Suppe	128
13. Champignoncremesuppe	128
14. Spargelsuppe mit Artischocken	128
15. Einfache Gemüsesuppe	128
16. Broccolicremesuppe	128
17. Cremige Avocadosuppe	128
18. Schnell zubereitete „Französische Zwiebelsuppe“	128
19. Gazpacho	128

Fleischgerichte

1. Geschmorter Rindfleischeintopf	147
2. Frühstücksburger aus Rindfleisch	147
3. Spaghettikürbis mit Rindfleischragout	147
4. Geschmorte Rinderbrust in Chu-Hou-Sauce	147
5. Rinder- oder Schweinegeschnetzeltes mit schwarzem Pfeffer	147
6. Schweinekotelett mit Rosenkohl	147
7. Gebratenes Schweinefleisch mit Gemüse	147
8. Gewürztes und gegrilltes Schweinefleisch mit Karotten	147
9. Schweinegeschnetzeltes mit Radieschen	147
10. Auberginen nach „Szechuan Art“	147
11. Griechischer Salat mit Lammhackfleisch	147
12. Koreanisches Rindfleisch mit Gemüsereis	147
13. Wildragout	147
14. Rindfleischbällchen in Pilzsauce	147
15. Gegrilltes Kräutersteak	147

16. Gegrillte Lammkoteletts mit Kräutern und Zitrone	147
17. Meerrettich-Büffel-Frikadellen	147

Geflügelgerichte

1. Truthahn-Eintopf	173
2. Knuspriger Geflügelsalat oder Auflauf	173
3. Einfaches Brathähnchen	173
4. Klassisches Cornell-Hähnchen mit BBQ-Sauce	173
5. Hähnchen Piccata	173
6. Gebratenes Hähnchen	173
7. Pilzomelett mit Kefir	173
8. Orangenhuhn mit Oliven	173
9. Buttriges Rührei mit Lauch	173
10. Omelett mit Fenchel und Oliven	173
11. Frühstücksburrito	173
12. Blumenkohl "Arroz Con Pollo"	173
13. Hähnchenspieße mit Chili und Knoblauch	173
14. Hähnchen „Larb Gai“	173
15. Hähnchenschnitzel in Haselnusspanade	173
16. Hähnchen-Satay mit Koriander und Chili	173
17. Gegrilltes Hähnchen nach karibischer Art	173
18. Schnell zubereitete Truthahn-Frikadellen	173
19. Cäsarsalat mit gegrilltem Hühnchen	173
20. Gebratener Tomatillo-Putensalat	173
21. Putenburger mit Estragon	173
22. Einfach zubereitete gefüllte Eier	173
23. Quiche ohne Kruste	173
24. Eiersalat mit Artischocken	173

Meeresfrüchte

25. Weißfisch mit Macadamia-Salsa	191
26. Lachs mit Kokos-Creme-Sauce	191
27. Kabayaki aus Lachs/Heilbutt	191
28. Röllchen aus Räucherlachs, Ei und Spargel	191
29. Shrimps in Currysauce	191
30. Tropische Avocado und Shrimps.....	191
31. Heilbutt in Buttersauce	191

32. Heilbutt in Mandelkruste und Chorizo	191
33. Gegrillte Sardinen mit Estragon-Dressing	191
34. Fisch-Tacos mit Zitronen-Dressing	191
35. Schollenfilets in Mandelkruste	191
36. 12 .Lachs in Mandelkruste	191
37. Gebackener Seebarsch mit Kapern und Zitrone	191
38. Chipotle-Zitronenlachs	191
39. Roher Fischtatar	191
40. Marinierter roher Fisch (Ceviche)	191

Snacks

41. Kefir-Parfait	210
42. Gewürzte Nüsse	210
43. Chicorée mit Honig und Walnüssen	210
44. In Kümmel gebratene Karotten	210
45. Nori-Chips mit Sesam-Knoblauch	210
46. Beeren mit geschlagener Kokoscreme	210
47. Cashewnüsse "Hummus"	210
48. Würzige Mandeln	210
49. Delikater Blumenkohl-Snack	210
50. Zucchini-Fleisbällchen	210
51. Fischhäppchen	210
52. Lila Süßkartoffel- und Spargelchips	210
53. Knusprige Gemüsechips	210
54. Pffige Ingwernüsse	210
55. 15 .Gemüsetäschchen	210
56. Nusscreme	210
57. Schnell zubereitetes Halva.....	210

Einkaufsliste: Protein-Typ	211
Einkaufsliste: Kohlenhydrat-Typ	212
Schlusswort	213

Danksagung

Besonders dankbar bin ich meinem Herausgeber, Cover- und Layoutdesigner, die mich dabei unterstützt haben, dieses erstaunliche Skoliose-Kochbuch entstehen zu lassen. Durch meine Tätigkeit als praktizierender Arzt, lerne ich zahlreiche Patienten kennen, die sich sprichwörtlich „den Arsch aufreißen“, um trotz ihrer Skoliose ein bedeutungsvolles Leben zu leben. Nun, die Natur liefert originelle Vorbeugungs- und Korrekturmaßnahmen, die auch bei den schlimmsten Leiden helfen.

Ich widme dieses Kochbuch all den wundervollen Menschen, die erstaunliche Stärke im Umgang mit Skoliose zeigen. Ich hoffe von ganzem Herzen, dass die Inhalte dieses Buches dabei helfen, Schmerzen und Beschwerden in größtmöglichem Umfang zu lindern.

Herzliche Grüße,

A handwritten signature in black ink that reads "Dr. Kevin Pau". The signature is written in a cursive, flowing style with a large initial 'D' and a long horizontal stroke.



INTERNATIONALE GESELLSCHAFT FÜR ORTHOPÄDIE UND REHABILITATION DER SKOLIOSE

In Anerkennung für seine Verdienste um die Pflege und
die konservative Behandlung von Skoliose wird,

Kevin LAU, DC,
Singapur, Singapore

hiermit zum
Assoziierten Mitglied von SOSORT im Jahr 2012 gewählt

Dr. med. Stefano Negrini,
Italien, Präsident

Dr. Patrick Knott,
Arzt-Assistent Generalsekretär



Dr. Kevin Lau hat an der RMIT Universität in Melbourne (Australien) seinen Doktor der Chiropraktik erworben und führt einen Master-Abschluss in holistischer Ernährung, den er an der Clayton Universität für natürliche Ernährung in den Vereinigten Staaten erwarb. Er ist Mitglied der International Society On Scoliosis Orthopaedic and Rehabilitation Treatment (SOSORT), der führenden internationalen Vereinigung für konservative Behandlungen von Wirbelsäulendeformitäten.

Einleitung

Als Chiropraktiker, Ernährungsberater, Autor und App-Entwickler bin ich immer damit beschäftigt, mein Leben in vollen Zügen zu leben! Warum ich immer noch so energiegeladen bin... es ist an der Zeit, einmal darüber nachzudenken!

Wie schaffe ich es, meinen Körper und Geist das ganze Jahr über in erstklassigem Zustand zu bewahren? Es hat lange gedauert bis ich lernte, wie ich am besten auf meinen Körper achte. Wie ich Ihnen bereits in meinem vorherigen Buch erzählt habe, arbeitete ich zunächst als Bedienung in einer Fast-Food-Kette. Umgeben von Fast-Food, standen Burger, Milchshakes und literweise gezuckerte Getränke an der Tagesordnung.

Mein Körper war dennoch sehr schlank, befand sich allerdings in einem miserablen Zustand. Ich hatte einen Akne-Ausbruch und ich fühlte mich immer so ausgelaugt, als wären meine inneren Batterien völlig leer. Ich hatte keine Energie mehr, irgendetwas auf die Beine zu stellen.

Allerdings wurde mir schnell bewusst, dass all diese Einschränkungen das Ergebnis dessen waren, mit dem ich meinen Körper fütterte. Dies war der Zeitpunkt an dem ich erkannte, dass ich meine Ernährung komplett umstellen musste.



Heute bin ich so gut in Form, wie ich es mein Leben lang noch nie gewesen bin und meine Energie ist beinahe grenzenlos!

Die Paleo-Diät ist ein moderner Ernährungsplan, der sich an der Ernährungsweise unserer Vorfahren orientiert, die alle die gesündesten und krankheitsresistentesten Körper hatten. Ich habe diese Ernährungsweise so angepasst, dass sie im perfekten Einklang zu meinem metabolischen Typ steht und meinem Körper wieder zu seiner vollen Pracht verhalf. Es ist eine wahre Freude, mehr über die Geheimnisse der Küche unserer Vorfahren zu lernen, welche auf den Instinkten basierte, mit denen sie sie auf die Suche nach Lebensmitteln begaben. Man kann nur über die angeborene Intelligenz staunen, mit der sie dank ihrer Ernährungsweise ihre Körper mit Nährstoffen versorgten.

Die Rezepte der Paleo-Diät verwöhnen Ihren Gaumen in vollem Maße. Gute Köche bereiten ihre Gerichte stets mit viel Gefühl und Liebe zu. Sie können sich mit Sicherheit denken, was ich Ihnen mit diesem Buch nahe bringen möchte, oder?

Dieses Buch beinhaltet 115 zauberhafte Rezepte. Jedes einzelne Rezept ist in drei verschiedene Gruppen unterteilt, die den drei Stoffwechselformen entsprechen.

Somit ist jedes einzelne Rezept ideal auf Ihren Stoffwechselformen abgestimmt und bilden im Endeffekt die Grundlage einer therapeutischen Ernährung, die auf Ihren Genen und Fehlbildungen basiert.

Ich habe eine Menge Skoliose-Patienten wie Sie und ich will, dass Sie sich einer Sache bewusst sind. Skoliose ist keine lebenslange Freiheitsstrafe! Wenn Sie dieser Diät folgen und auch die ganzheitlichen Übungen ausprobieren, die ich in meinen anderen Büchern mit Ihnen geteilt habe, wie z.B die empfohlenen Übungen und medizinischen



Geräte, werden Sie eine massive Verbesserung der Ausrichtung Ihrer Wirbelsäule bemerken.

Die Paleo-Diät bedeutet, sich von allen 'schlechten Lebensmitteln' wie beispielsweise Zucker, Fertiggerichte und Getreide zu verabschieden. Stattdessen werden gesündere Lebensmittel wie Fisch, Geflügel, Fleisch, Obst, Nüsse und Gemüse in den Speiseplan aufgenommen. Durch das alkalihaltige Essen wird der Abbau von Kalzium minimiert, wodurch gesunde und stabile Knochen gewährleistet sind und der Abbau von Muskelmasse verhindert wird. Die Rezepte die Sie in diesem Kochbuch finden, sind gefüllt mit alkalihaltigen Gerichten und Lebensmitteln. Beispielsweise werden bei vielen Rezepten kultiviertes Gemüse und Probiotika eingesetzt, was ideal ist um das Immunsystem zu stärken, mehr Energie zu haben und es wird zudem die Menge guter Bakterien in der Mikroflora des Darmtraktes erhöht.

Ich wette, Sie kennen die Redewendung "ohne Fleiß kein Preis" bestimmt. Nun, wenn Sie diese Rezepte zubereiten, dann werden Sie wahrscheinlich ein paar Ihrer bisherigen "Lieblingsgerichte" aufgeben müssen. Allerdings kann ich Ihnen garantieren, dass dies kein Verlust im klassischen Sinn ist, sondern Sie etwas viel besseres gewinnen, z.B. das ganze Jahr über einen gesunden Körper und Geist zu haben, so wie ich es geschafft habe.

Kochweisheiten sind ein wichtiger Teil in diesem Kochbuch und helfen Ihnen dabei, den Verlust von lebenswichtigen Nährstoffen während des Kochvorganges zu verhindern. Ich helfe Ihnen dabei, den Chefkoch in Ihnen zu wecken und Ihre kulinarischen Fähigkeiten zu verbessern. Man weiß ja schließlich nie, vielleicht wird dieses Wissen in Ihrer Familie ebenfalls von Generation zu Generation weitergegeben, wie es bei Familienerbstücken und Traditionen der Fall ist...



Die Rezepte in diesem Kochbuch helfen Ihnen dabei, leckere und nahrhafte Gerichte zuzubereiten, die Körper, Seele, Geist und Lebensstil in vollem Maße verbindet. Was für viele noch wichtiger ist, sie sind schnell zubereitet und eignen sich auch für schwer beschäftigte Leute, die wenig Zeit haben!

Bin ich zum Essen eingeladen?



TEIL 1 Paleo-Typing





Kapitel 1

Was ist Paleo-Typing?

In einfachen Worten ausgedrückt, handelt es sich beim Paleo-Typing um eine gesunde Kombination aus der ursprünglichen Paleo-Diät und einem Diätansatz, der auf den jeweiligen Stoffwechselltyp abgestimmt wurde.

Die Paleo-Diät imitiert die Essgewohnheiten unserer Vorfahren, die sich in erster Linie von Wildpflanzen und Tieren ernährten. Sie zeigt uns auf, welche ausgezeichneten Kapazitäten die Körper unserer Vorfahren hatten, um leichte Verletzungen selbst heilen zu können. Sie aßen lediglich die Nahrungsmittel, die von der Natur vorgesehen wurde und ihre Körper haben sich angepasst. Infolgedessen haben ihre Körper für Aufnahme und Verdauung von Lebensmitteln nur sehr wenig Energie verbraucht, während die selbstheilende Wirkung verstärkt wurde und die Menschen somit eine optimale Gesundheit erlangten.

Der zweite Aspekt der Diät ist, die richtigen Lebensmittel zu finden, die genau auf Ihren Stoffwechselltyp abgestimmt sind. Jeder Mensch hat einen einzigartigen und andersartigen Stoffwechsel. Der metabolische Typ bestimmt, wie ihr Körper innerlich funktioniert und auf welche Art und Weise Lebensmittel verarbeitet und Nährstoffe absorbiert werden.



Wir wissen heute, dass die Nährstoffe die für den einen gut sein können, einem anderen nichts nutzen und einem dritten sogar schaden können.

Wenn Sie die Paleo-Diät an Ihren individuellen Stoffwechseltyp anpassen, dann haben Sie die optimale Ernährung, die ich einfach „Paleo-Typing“ genannt habe.

Als praktizierender Chiropraktiker und Ernährungsberater kann ich Ihre Qualen und Unbehagen, sowohl körperlicher, als auch psychischer Natur, voll und ganz nachvollziehen. Im Laufe der Jahre habe ich immer wieder versucht, Ernährung und Heilung zu vereinfachen, aber letztendlich ist Gesundheit nicht etwas, das sich jedermann mit Hilfe einer Ausstechform erschaffen kann. Im Grunde genommen müssen Patienten und Leser lernen, wie sie im Einklang mit ihren Körpern leben und wie dieser auf Lebensmittel reagiert. Mein Ansatz des Paleo-Typing wird Ihnen dabei helfen. Ich habe daher lange recherchiert und nicht invasive holistische Methoden zusammengefasst, die Ihnen dabei helfen können, Ihre Wirbelsäule zu korrigieren. Dies war der Hauptgrund, warum ich dieses Kochbuch verfassen wollte...um Ihnen eine Ernährungsweise nahezu legen, die voll im Sinne von Paleo-Typing steht.

PALEO-TYPING SELBSTTEST

Einführung

Im meinem Buch „Ihr Plan für eine natürliche Behandlung und Vorbeugung von Skoliose“ war der MT Test sehr einfach. In diesem Buch habe ich einen umfangreichen Test beigefügt, der zuerst in einem Buch über Stoffwechseltypen von Bill Wolcott veröffentlicht wurde.

Jeder einzelne von uns ist anders und genau das macht uns zu einzigartigen Individuen. Wir wissen, dass wir uns alle körperlich, emotional und spirituell unterscheiden. Worüber wir uns oftmals nicht



TEIL 2 *Kochen für Ihre
Skoliose - Rezepte*





Kapitel 5

Über die Rezepte

Jedes einzelne der 115 Rezepte soll nicht nur bei der Wiederherstellung der Gesundheit Ihrer Wirbelsäule helfen, sondern auch die allgemeine Gesundheit und Wohlbefinden verbessern. Ich habe sie in die Kategorien Salate, Suppen, Fleisch, Geflügel, Fisch und Snacks untergliedert. Ich hoffe, dass Sie, Ihre Familie und Ihre Freunde jedes einzelne dieser Rezepte genießen werden.

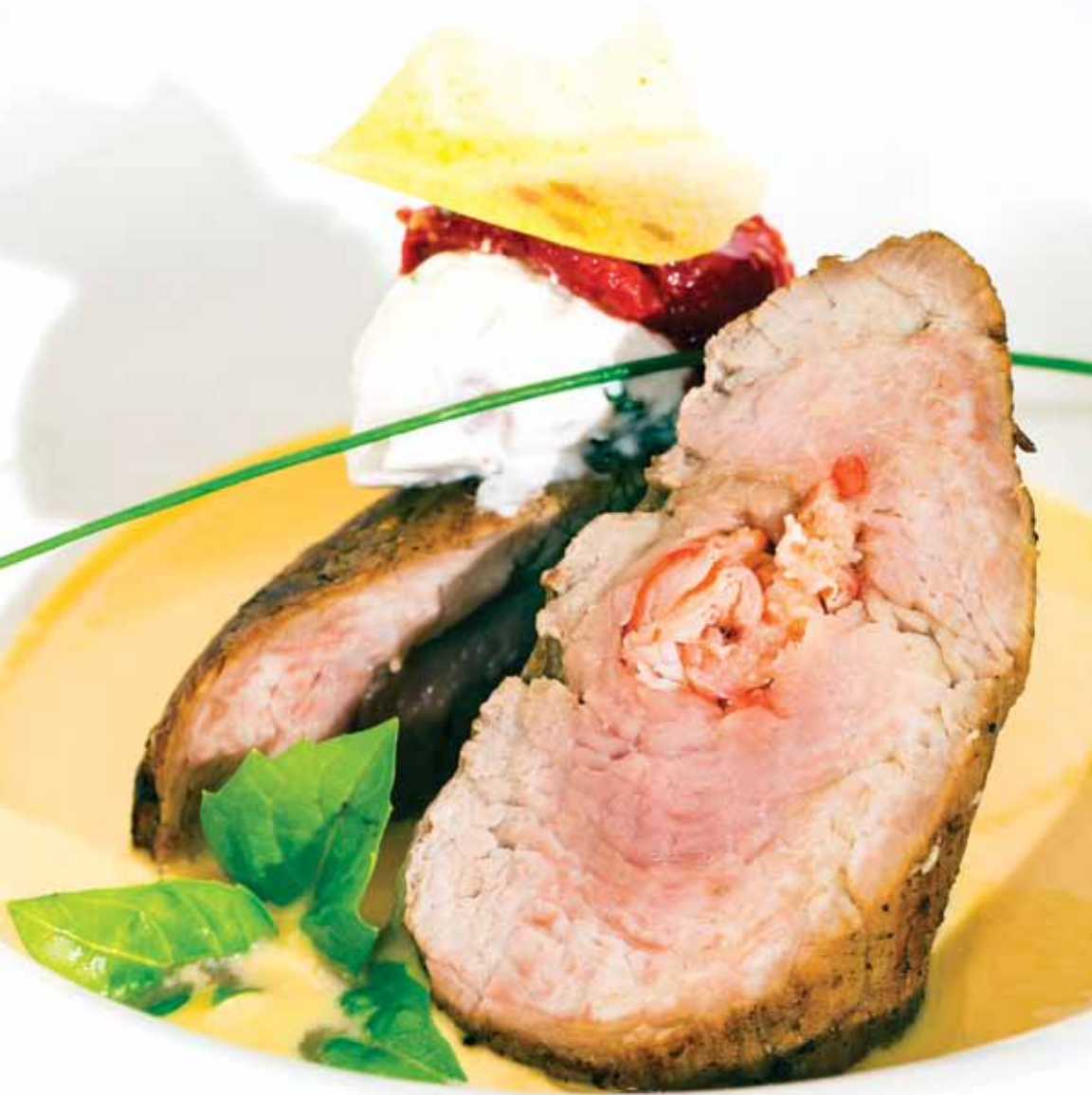
Wichtig ist noch zu wissen, dass ich diese Rezepte speziell für alle drei Stoffwechselltypen abgestimmt habe. Es ist auch wichtig, dass Sie sich stets an Ihren Stoffwechselltypen halten, um rundum gesund zu werden und die Form Ihres Lebens zu erlangen. Es sind ein paar Rezepte dabei, die nur für ein oder zwei Stoffwechselltypen in Frage kommen. Wenn bei diesen Rezepten keine Zutaten und Informationen für Ihren Stoffwechselltyp dabei sind, dann sind sie nicht für ihren Stoffwechselltyp geeignet und sollten vermieden werden. Ersetzen sie das Rezept einfach mit einem anderen, welches für Ihren Stoffwechselltyp geeignet ist.



Diese Rezepte sind natürlich nicht in Stein gehauen. Sobald Sie Vertrauen in Ihre Fähigkeiten als Koch gefunden haben, können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und ganz eigenen Variationen und Kreationen schaffen, die auf diesen Rezepten basieren.



Fleisch



Geschmorter Rindfleischintopf

	Protein-Typ	Mischform	Kohlenhydrat-Typ
Zutaten	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ½ Tassen natürliche Rinderbrühe • 1 TL Meersalz • Prise gemahlener schwarzer Pfeffer • 1 EL Oregano, frisch gehackt • 1 EL Sojasauce • 1 TL Weinessig 		
	<ul style="list-style-type: none"> • 700 g Rind- oder Bisonfleisch, aus grasgefütterter Haltung • 2 EL Petersilie, fein gehackt 	<ul style="list-style-type: none"> • 450 g Rinderhackfleisch, aus grasgefütterter Haltung • 2 EL Petersilie, fein gehackt 	<ul style="list-style-type: none"> • 225 g Rinderhackfleisch, aus grasgefütterter Haltung • 1/3 Tasse Petersilie, fein gehackt
Zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> • Das Fleisch und Zwiebeln in wenig Brühe bei mittlerer Hitze schmoren, bis das Fleisch gebräunt ist. Zur Seite stellen. • Alle restlichen Zutaten zufügen. • Eine Stunde köcheln lassen. Das Fleisch unterrühren. 		
Nährwerte			
Kalorien	158	152	140
Fett	3,2g	3,1g	3g
Kohlenhydrate	1,5g	1,5g	1,3g
Protein	24g	24g	22,4g
Zubereitungszeit: 15 Minuten Portionen: 4			



A close-up photograph of a whole roasted fish, likely a sea bream, served on a teal-colored plate. The fish is the central focus, with its head in the foreground and tail towards the top right. The skin is golden-brown and slightly charred. In the bottom left corner, there are fresh green rosemary sprigs and a slice of yellow lemon. The background is a light, textured surface, possibly a table. The text 'Meeresfrüchte' is overlaid in a black, cursive font across the middle of the image.

Meeresfrüchte

Weißfisch mit Macadamia-Salsa

	Protein-Typ	Mischform	Kohlenhydrat-Typ
Zutaten	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ Tasse Macadamia-Nüsse, halbiert • 3 EL frischer Koriander, gehackt • 3 EL frische Petersilie, gehackt • 1 EL extra natives Olivenöl 		
	<ul style="list-style-type: none"> • 450 g Lachsfilets • 1 Avocado, geschält, entkernt und gewürfelt • 1 mittelgroße Tomate, gehackt 	<ul style="list-style-type: none"> • 450 g Weißfischfilet • 1 Avocado, geschält, entkernt und gewürfelt • 1 mittelgroße Tomate, gehackt 	<ul style="list-style-type: none"> • 450 g Weißfischfilet • ½ Avocado, geschält, entkernt und gewürfelt • 2 mittelgroße Tomaten, gehackt
Zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> • Grill auf mittlerer Stufe vorheizen. • Den Fisch leicht mit Salz (wenn gewünscht) und dem frisch gemahlener Pfeffer würzen. • Den Fisch ca. 3-4 Minuten lang auf dem Grill kochen (einmal wenden), bis er sich mit einer Gabel leicht entfernen lässt. • Für die Salsa mischen Sie die Macadamianüsse, Tomaten, Avocado, Koriander und die Petersilie in einer Schüssel. • Zum Schluss das Olivenöl dazugeben. • Den Fisch zusammen mit der Salsa servieren. • HINWEIS: Der Fisch kann anstatt auf dem Grill auch in einer Pfanne bei starker Hitze für 4-6 Minuten gebraten werden. 		
Nährwerte			
Kalorien	513	506	501
Fett	33,6g	28,1g	25,2g
Kohlenhydrate	12g	10g	7,9g
Protein	45,2g	45g	41,7g
Zubereitungszeit: 15 Minuten Portionen: 2			



Schlusswort

Nicht auf das Problem an sich kommt es an, sondern darauf, wie man es anpackt!

Ernährung ist wahrhaftig das einzig wahre Lebenselixier. Die Nahrung, die Sie täglich zu sich nehmen, hat die Kraft, die Art Ihres Lebens zu bestimmen. Ihre Ernährung hat eine innere Heilkraft, um entmutigende Deformationen wie Skoliose zu bekämpfen, welche eine Bedrohung dafür darstellen, wie Sie ausschauen und sich fühlen.



Definitionsgemäß handelt es sich bei Skoliose um ein Ungleichgewicht, eine Abweichung des ursprünglichen Designs der Natur. Sobald die Wirbelsäule die natürliche Form verliert und sich eine skoliotische Kurve abzeichnet, erleben wir alle Beschwerden und Schmerzen, die mit dieser Deformation einhergehen.

Wissenschaftler und Obrigkeiten dieses Bereiches sind einig darüber, dass es bewährte Möglichkeiten gibt, die natürliche Balance durch ganzheitliche und nutritive Maßnahmen, langsam wieder hergestellt werden kann. Besorgen Sie sich einfach ein Exemplar



meines Werkes „Ihr Plan für die natürliche Skoliose-Behandlung“ und lernen Sie die Werkzeuge der Natur kennen, die auf dem Kreuzzug gegen Skoliose helfen! Letztendlich stellen nur diese ganzheitlichen Maßnahmen eine langfristige Lösung bei der Behandlung von Skoliose dar. Die Forschung zeigt immer wieder, dass Medikamente und sogar Operationen nur Übergangslösungen sind die zwar die Symptome der Skoliose wie Schmerz, abnormale Krümmung und Beschwerden lösen können. Auf der anderen Seite wird aber nicht versucht, das tatsächliche Ungleichgewicht in Einklang zu bringen, welches hinter den Deformationen steckt.

Haben Sie Vertrauen in die innewohnende Kraft Ihrer Nahrung, die Heilung bringen kann. Folgen Sie den Anweisungen in diesem Buch sorgfältig, um die besten Ergebnisse zu erhalten. Sie müssen wissen, dass Ihre Gene unterschiedlich sind, was wiederum verantwortlich für das Ausmaß und die Art der Skoliose ist, die Sie belastet. Was bei der Behandlung von Skoliose bei einer anderen Person wirksam ist, kann bei Ihnen wirkungslos sein. Machen Sie sich Gedanken über die gestellten Fragen, bevor Sie sie beantworten. Analysieren und beobachten Sie Ihre Essgewohnheiten ganz genau und achten Sie auch, wie sich die verschiedenen Nahrungsgruppen bei Ihnen auswirken. Sobald Sie alle Fragen beantwortet und Ihren persönlichen Stoffwechsellyp herausgefunden haben, akzeptieren Sie dies einfach wie es ist und planen Sie Ihre Speisekarte dementsprechend.

Wie Sie bestimmt festgestellt haben, gibt es für jeden Stoffwechsellyp ganz bestimmte Zutaten. Folgen Sie einfach den Anweisungen, um die besten Ergebnisse bei der Zubereitung der Rezepte zu erhalten.

Die zahlreichen Rezepte, die im „Kochbuch für die Skoliose-Behandlung“ enthalten sind, sollen Sie zu besseren Essgewohnheiten für Ihre Wirbelsäule und Ihren Körper inspirieren. Sie können natürlich auch andere Rezepte erkunden und auf eigene Faust mit den Rezepten





Über den Autor

Dr. Lau war im Jahr 2005 der erste Arzt, der in Singapur eine nichtoperative Behandlung von Skoliose anbot. Seitdem half er Patienten aus aller Welt mit seinem Bestseller „Ihr Plan für eine natürliche Behandlung und Vorbeugung von Skoliose: Die Gesundheit in Ihren Händen“.

Rezensionen

„Unsere ganze Familie ist vor sechs Monaten auf diese Diät umgestiegen. Ich kann heute mit Freude berichten, dass die Wirbelsäule meines Vaters viel gesünder ist. Zudem haben wir alle einiges an Gewicht verloren und sind so gesund wie nie zuvor!“

— Jenny

„Mein Arzt sagte mir letzten Monat, dass meine Wirbelsäule wieder gesünder wird. Und ich habe nun sogar sichtbare Bauchmuskeln. Ich werde dieser Diät bestimmt nie den Rücken zudrehen.“

— Sam

Stärken Sie Ihre Wirbelsäule, eine Mahlzeit nach der anderen!

Die Behandlung von Skoliose benötigt einen ganzheitlichen Ansatz, der die natürliche Ausrichtung Ihres Körpers wiederherstellt und zudem der unvermeidbaren Degeneration der Wirbelsäule, die im Alter geschieht, vorbeugt.

„Ihr Kochbuch für die Skoliose Behandlung“ - ein einzigartiger, noch nie dagewesener Leitfaden, um Ihre Ernährungsweise mit über 100 leckeren Rezepten, die Ihre Wirbelsäule aufbauen und gegen Ihre Skoliose kämpfen, anzupassen! Dieses Buch ist ein einfach zu folgender Leitfaden und liefert Ihnen fantastische Rezepte, die sich bewährt haben und die optimale Ernährung für die Gesundheit Ihrer Wirbelsäule bieten. Folgen Sie einfach unseren Schritt-für-Schritt Anleitungen, um die Lebensmittel, die für Ihren Metabolismus und Ihre Gene geeignet sind, zu finden. Danach müssen Sie einfach nur die Rezepte, die Ihrem Geschmack entsprechen, und die Zutaten, die zu Ihrem metabolischem Typ passen, auswählen.

Entdecken, kochen und schlemmen Sie also einfach!

Dies können Sie durch den Genuss der leckeren Rezepte in diesem Buch erwarten:

- Verminderter Skoliose-verbundener Schmerz
- Verbessertes Wachstum und Entwicklung der Wirbelsäule
- Verstärkung der Muskeln
- Entspannung von verspannten Muskeln
- Wiederherstellung des hormonellen Gleichgewichts
- Erhöhtes Energieniveau
- Vorbeugung gegen Degeneration der Wirbelsäule
- Hilfe beim Erreichen Ihres Idealgewichts
- Verstärktes Immunsystem