

DR. KEVIN LAU

Autor del bestseller

"Su plan para la prevención y tratamiento natural de la escoliosis"

LIBRO DE RECETAS PARA TRATAR LA ESCOLIOSIS

¡MEJORA TU COLUMNA
VERTEBRAL COMIENDO!

PRIMERA EDICIÓN



LA SALUD EN
SUS MANOS





TESTIMONIOS

Mi padre lleva casi 25 años luchando contra la escoliosis. El dolor se volvió tan fuerte que empezó incluso a pensar en operarse. Sabiendo el gran riesgo que conllevaba este tipo de intervención, comencé a investigar acerca de la escoliosis. Fue entonces cuando descubrí este libro del Dr. Kevin Lau. Ya hace seis meses que la familia al completo sigue esta dieta. A día de hoy puedo decir que afortunadamente la columna vertebral de mi padre está mucho mejor. A demás, ¡nosotros también hemos perdido mucho peso y nos sentimos más sanos que nunca!

– *Jenny*

Cuando tenía cinco años, mi madre, al ver que andaba de forma extraña y me llevó al pediatra. Tras corroborar el diagnóstico con otro doctor, le confirmaron que padecía escoliosis. Durante un tiempo me pusieron los aparatos y parecía que mi columna vertebral se enderezaba. Sea como fuere, se volvió a curvar pasado un tiempo. Mi madre lo intentó todo, pero en vano. Un amigo le habló sobre el maravilloso programa para la escoliosis del Dr. Lau para corregir la escoliosis y acto seguido mi madre compró el libro. Yo era un poco escéptica al principio, pero luego pensé “¿Qué puedo perder?”

Al mes siguiente, mi médico me dijo que mi columna estaba mejorando y, bueno, ¡digamos que ahora incluso tengo abdominales y no los pienso perder!

– *Sam, superviviente*

Este libro proporciona una gran cantidad de información acerca de los tres tipos de metabolismo y los alimentos que se adaptan a cada tipo. ¿He dicho ya que las recetas son para morirte? ¡Prepárate para el mejor viaje culinario de tu vida!

– *Sammy, amante de la comida*

¿Alguna vez has comprado un libro que ya traiga la lista de la compra y te cuente como utilizar las especias así como las propiedades de cada una? ¡Este libro es el santo grial de los libros de cocina!

– *Zain , ¡un seguidor!*

**LIBRO DE
RECETAS PARA
TRATAR LA**
escoliosis

**¡CONSIGUE MEJORAR TU COLUMNA
VERTEBRAL COMIENDO!**

Escrito por
DR. KEVIN LAU

Primera edición
Copyright © 2014 por Health in Your Hands Pte Ltd

Todos los derechos reservados. Queda terminantemente prohibido copiar, reproducir, difundir, publicar o modificar cualquier material o información incluida en este libro o en cualquier soporte derivado del mismo sin el previo consentimiento expreso y por escrito de autor.

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

Para más información sobre el DVD de ejercicios, el audio libro y la App para registrar el progreso de su escoliosis disponible en Iphone visite:

www.HIYH.info
www.ScolioTrack.com

Impreso en los Estados Unidos de América

ISBN: 9789810925352

AVISO LEGAL

Cualquier material e información presente en este libro no debe utilizarse para diagnosticar, tratar ni prevenir ninguna enfermedad, su contenido es puramente educacional; con él no se pretende reemplazar ningún tratamiento ni diagnóstico. El autor, el editor y la distribuidora de este libro no se hacen responsables de ningún problema, daño o pérdida relacionados con el contenido de este libro. Cualquier problema provocado por el uso indebido del mismo queda bajo responsabilidad individual del lector. Utilice esta guía de manera responsable y atendiendo a su propio criterio. Se insta a encarecidamente toda persona con dolencias previas o problemas de salud conocidos que se pongan en contacto con un profesional, para que un médico pueda diagnosticar, evaluar y tratar dicha enfermedad. El uso de esta dieta debe compaginarse con los tratamientos prescritos por su personal sanitario puesto que no puede interferir con ninguna indicación anterior. Consulte con su médico.

ÍNDICE

Agradecimientos	9
Introducción.....	11

CAPÍTULO 1 – LA DIETA PALEO

¿Qué es la dieta paleo?.....	17
El test del tipo metabólico	18
¿Qué necesita tu columna vertebral?	59
Mis consejos sobre la paleo dieta	61
La cocina de la dieta paleo.....	70
La cocina paleo	73

CAPÍTULO 2 – COCINAR PARA LA ESCOLIOSIS - RECETAS

Ensaladas

1. Ensalada de vieira.....	90
2. Ensalada de gambas y aguacate	91
3. Ensalada de pescado con aguacate y bacon.....	92
4. Ensalada de arándanos y atún.....	93
5. Ensalada de pollo tahini	94
6. Ensalada de pollo al melocotón	95
7. Ensalada de bacon y brócoli	96
8. Ensalada de filete al Chimichurri	97
9. Ensalada de lomo de cerdo y vinagreta.....	98
10. Ensalada de huevos benedict	99
11. Ensalada de bacon y huevo	100
12. Ensalada de arándanos con vinagreta de bayas	101
13. Ensalada de col rizada con aguacate y avellanas.....	102
14. Ensalada de berenjenas e hinojo.....	103
15. Ensalada de algas picantes	104
16. Ensalada egea.....	105
17. Ensalada de jardín	106
18. Ensalada mixta con crema de berenjana.....	107
19. Ensalada francesa brunch.....	108
20. Pepinos griegos	109
21. Ensalada de Ratatouille a la plancha	110



Sopas

1. Sopa Thai de verduras	112
2. Crema de Sauerkraut y sopa de salchichas	113
3. Sopa de miso con huevos cocidos/escalfados	114
4. Sopa de pollo.....	115
5. Sopa de pollo con leche de coco	116
6. Sopa de pollo y huevo	117
7. Sopa de leche de coco con marisco al curry.....	118
8. Sopa de marisco con tomate.....	119
9. Sopa de pollo a la mexicana	120
10. Sopa de tomate y cerdo	121
11. Albóndigas a la minestrone	122
12. Sopa griega de huevo y limón	123
13. Crema de champiñones.....	124
14. Sopa de alcachofas y espárragos.....	125
15. Sopa de verduras.....	126
16. Sopa de brócoli.....	127
17. Sopa cremosa de aguacate.....	128
18. Sopa francesa de cebolla.....	129
19. Gazpacho.....	130

Carnes

1. Estofado de ternera.....	132
2. Empanadas de ternera	133
3. Spaguettis con ragú de ternera.....	134
4. Pechuga guisada en salsa Chu Hou	135
5. Carne de cerdo salteada con pimienta negra	136
6. Chuletas de cerdo con puré de coles de bruselas	137
7. Arroz con verduras y cerdo frito.....	138
8. Carne de cerdo a la parrilla con zanahorias.....	139
9. Hash de cerdo y rábano.....	140
10. Berenjena de Sichuan.....	141
11. Cordero con ensalada griega	142
12. Ternera coreana y arroz con verduras	143
13. Filete de venado.....	144
14. Albóndigas de ternera con salsa de champiñones	145
15. Wok de ternera.....	146



16. Solomillo a las finas hierbas	147
17. Chuletas de cordero con limón y hierbas	148
18. Empanadas de búfalo y rábano picante	149

Aves

1. Guiso de pavo en cazuela de barro	152
2. Ensalada de pollo crujiente	153
3. Pollo asado	154
4. Pollo a la barbacoa de Cornell	155
5. Pollo Piccata	156
6. Wok de pollo	157
7. Tortilla de champiñones con Kefir	158
8. Pollo con naranja y aceitunas	159
9. Huevos y puerros con mantequilla	160
10. Tortilla de hinojo y aceitunas.....	161
11. Burritos.....	162
12. Arroz con pollo y coliflor.....	163
13. Pinchitos de pollo con chili y ajo	164
14. Pollo al larb gai	165
15. Schnitzel de pollo con almendras	166
16. Pollo satays con cilantro y chili	167
17. Costillitas asadas al estilo caribe	168
18. Chuletas de pollo rápidas	169
19. Pollo a la plancha al estilo césar	170
20. Ensalada de pavo asado y tomates.....	171
21. Hamburguesas de pavo tarragón	172
22. Huevos revueltos.....	173
23. Quiche sin borde	174
24. Ensalada de huevo con alcachofas	175

Pescado

1. Pescado blanco con salsa de macadamia	178
2. Salmón con crema de coco.....	179
3. Salmón al Halibut Kabayaki	180
4. Rollos de salmon ahumado, huevo y espárragos	181
5. Gambas al curry.....	182
6. Gambas con aguacate tropical	183



7. Halibut en salsa de mantequilla	184
8. Halibut con chorizo y almendras tostadas.....	185
9. Sardinias asadas con salsa de tarragón	186
10. Tacos de pescado con salsa de cítricos.....	187
11. Filetes de pescado con almendras tostadas	188
12. Salmón con almendras tostadas.....	189
13. Lubina al horno con alcaparras y limón.....	190
14. Salmón con lima y chiplole.....	191
15. Tartar de pescado crudo.....	192
16. Ceviche de pescado crudo.....	193

Aperitivos

17. Perfecto Kefir.....	196
18. Avellanas picantes	197
19. Endibias belgas con miel y nueces.....	198
20. Zanahorias cocidas con comino.....	199
21. Patatas fritas de sésamo,nori y ajo.....	200
22. Crema de coco y bayas	201
23. Hummus	202
24. Almendras picantes	203
25. Snacks de coliflor	204
26. Albóndigas de calabacín	205
27. Bocaditos de pescado	206
28. Chips de batatas y espárragos	207
29. Cajón de verduras.....	208
30. Frutos secos al jengibre	209
31. Hojitas de verdura	210
32. Crema de cacahuete.....	211
33. Halvah	212
Lista de la compra: Proteínas.....	213
Lista de la compra : Carbohidratos.....	214
Reflexiones finales	215



Agradecimientos

Me gustaría agradecer especialmente a mi editor, al diseñador y al maquetador toda la ayuda prestada durante el proceso de creación de este libro de cocina para la escoliosis. Gracias a mi experiencia como quiropráctico he conocido los casos de muchos pacientes que, literalmente, se han dejado la espalda para poder vivir una vida mejor pese a la escoliosis. Lo cierto es que la naturaleza es capaz de ofrecer remedios naturales contra las peores dolencias. La buena alimentación es clave para curar los síntomas de la escoliosis y aliviarlos.

Le dedico este libro de cocina a todas aquellas maravillosas personas que se mantienen fuertes en su lucha contra la escoliosis. Espero, de todo corazón, que el contenido de este libro les sea de ayuda para reducir el dolor y el malestar lo máximo posible.

Un saludo,





SOCIEDAD INTERNACIONAL DE ORTOPEDIA Y TRATAMIENTO DE REHABILITACIÓN DE LA ESCOLIOSIS

En reconocimiento a su contribución al cuidado y al tratamiento conservador de la escoliosis.

Kevin LAU, DC,
Singapur

Se declara por la presente
Miembro Asociado de SOSORT en 2012

Stefano Negrini, MD,
Italia, Presidente

Patrick Knott, PhD, PA-C,
Secretario General



El Doctor Kevin Lau está doctorado en quiropráctica por la RMIT University de Melbourne (Australia). Posee un master en Nutrición holística expedido por la Clayton College of Natural Health de Estados Unidos. También es miembro de la Sociedad Internacional de Ortopedia y Tratamientos de Rehabilitación para la Escoliosis (SOSORT), la asociación más importante en el campo del tratamiento de las deformaciones de la columna vertebral.

Introducción

Debido a mi condición como quiropráctico, nutricionista, autor y desarrollador de aplicaciones, soy una persona que pese a estar ocupada vive su vida con total entusiasmo! ¿Que por qué me siento tan enérgico? ¡Toma nota!

¿Qué cómo mantengo mi cuerpo y mi mente en perfectas condiciones durante todo el año? Me llevó bastante tiempo aprender a cuidar mejor mi cuerpo. Como ya comenté en mi libro anterior, cuando era más joven trabajaba como camarero en restaurantes de comida rápida. Rodeado de comida rápida, me alimentaba de hamburguesas, batidos y litros y más litros de refrescos durante todo el día.

Pese a que me mantuve en mi peso, mi cuerpo estaba hecho un desastre. Tuve un brote de acné y siempre estaba cansado, era como si me hubiera quedado sin pilas. No tenía energía para hacer nada.

Sin embargo, pronto descubrí que de ese malestar tenía la culpa la comida con la que estaba alimentando mi cuerpo. Fue entonces cuando me di cuenta de que tenía que darle un giro de 360º a mi dieta.

A día de hoy, me siento mejor que nunca y en cuanto a las pilas... ¡Nunca he tenido tanta energía como ahora!



La paleo dieta es un plan nutricional que imita la dieta de nuestros antepasados, los hombres de las cavernas. Los hombres de las cavernas gozaban de un cuerpo muy sano y apenas padecían enfermedades. Escogí esta dieta puesto que deseaba adaptar mi dieta a mi tipo metabólico y seguir disfrutando de la vida. Lo cierto es que es un placer conocer los secretos de la cocina de nuestros antepasados. Este instinto natural para descubrir alimentos e introducirlos en su dieta y absorber sus nutrientes es solo una de sus muchas virtudes innatas.

Las recetas de la paleo dieta serán capaces de satisfacer tus papilas gustativas. Los mejores chefs siempre ponen mucho sentimiento a la hora de cocinar. Así que... ¿Qué os voy a enseñar en este libro de cocina?

En este libro hay 115 maravillosas recetas de cocina. Cada una de estas recetas viene con tres métodos de preparación cada uno de ellos se adapta a un tipo de metabolismo.

Las recetas de este libro están hechas a medida para según qué tipo de metabolismo, así como para ofrecer una alimentación terapéutica basada en tu composición genética.

Tengo muchos pacientes con escoliosis al igual que tú y hay una cosa que tienes que recordar. ¡La escoliosis no es una condena a muerte! Si sigues esta dieta e intentas seguir los métodos holístico que ya he explicado en alguno de mis otros libros, así como los ejercicios y aparatos médicos recomendados, mejorará considerablemente la alineación de tu columna vertebral.

Abrazar la paleo-dieta significa dejar de lado todos los “alimentos malos” tales como el azúcar, las comidas precocinadas y los carbohidratos. También significa decir “hola” a los grupos alimentarios más saludables como: pescado, cereales, carnes, frutas, frutos secos y verduras. Se trata de alimentos alcalinos por lo que ayudan a reducir la pérdida de



calcio, a mejorar la salud de los huesos y a prevenir la pérdida de masa muscular. Las recetas de este libro de cocina se basan en la ingesta de alimentos alcalinos. Por ello, pocas recetas utilizan verduras, aves y probióticos, lo que ayuda al sistema inmunitario, aportándote más energía y aumentando la cantidad de bacterias beneficiosas para tu intestino.

Seguro que te es familiar el dicho “sin esfuerzo no hay recompensa”. Bueno, cuando comiences estas recetas, vas a tener que dejar de comer alguna de tus “comidas preferidas”. Sin embargo, te garantizo que ese sacrificio merecerá la pena ya que ganarás algo mejor: el equilibrio entre el cuerpo y la mente, durante todo el año. Tal y como yo lo hice.

En el apartado “trucos de cocina” de este libro, te ayudaremos a prevenir la pérdida de nutrientes durante la preparación. Sacarás el chef que llevas dentro y mejorarás tus habilidades culinarias. Al fin y al cabo, nunca se sabe, puedes transmitir estos consejos de generación en generación, al igual que se heredan la familia y la historia...

Las recetas de este libro te ayudarán a preparar platos más apetitosos y nutritivos, que complementen por completo tu cuerpo, tu alma y tu estilo de vida. Además son rápidas y fáciles de preparar, ¡Perfecto para alguien tan ocupado como tú!

¿Me invitas a cenar?





PARTE 1 *La paleo dieta*





Capítulo 1

¿Qué es la dieta paleo?

Dicho de otra forma la paleo-dieta es una combinación saludable de las dietas clásicas de paleolítico y las de tipo metabólico.

Las dietas paleolíticas imitan los hábitos dietéticos de nuestros antepasados que, principalmente, incluían plantas y animales salvajes. Explica como nuestros antepasados conocían la magnífica capacidad de sus cuerpos para regularse y escucharse a si mismos a la perfección. Ellos solo comían los alimentos que la naturaleza quería que comieran y para la que sus cuerpos estaban adaptados. Por eso, sus cuerpos apenas gastaban energía asimilando y digiriendo los alimentos, surtiendo así un efecto curativo mayor y mejorando su salud.

El segundo objetivo de la dieta es encontrar las comidas que le sientan bien a tu metabolismo. Cada persona tiene un metabolismo único y diferente. La paleo-dieta controla el funcionamiento de tu cuerpo a nivel interno y el modo en el que tu sistema procesa la comida y absorbe los nutrientes. Se sabe que los nutrientes que pueden ser beneficiosos para una persona pueden no serlo para otra.



Capítulo 3

Mis consejos sobre la paleo dieta

En la paleo-dieta existen una serie de “alimentos permitidos” y “alimentos no permitidos” dependiendo del menú. Si padeces de escoliosis, hay algunos alimentos que funcionarán muy bien para tu organismo. Algunos alimentos ayudan a compensar la desventaja impuesta por los “alimentos no permitidos-”, así como a reponer y diversificar tu dieta, tan pronto como te adaptes a la sencilla idea que promulga este libro de cocina. El aspecto más importante de todo esto es que son alimentos que te ayudarán en tu recuperación de la escoliosis. ¡Comida de verdad para gente de verdad!

ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

1. Lácteos

En la época prehistórica lo último que se le hubiera ocurrido a nuestros antepasados era ordeñar animales salvajes. Entonces, la pregunta es ¿Debemos o no consumir productos lácteos? La generalizada intolerancia a la lactosa o a la caseína no hace más que indicar que los productos lácteos pertenecerían a la zona gris de la paleo-dieta. Aunque



bien es cierto que los métodos de alimentación y procesamiento de la leche y de los animales alejan al consumidor cada vez más.

Mi recomendación:

Puedes beber leche fresca y ecológica de animales criados en pastos y alimentados con pasto de gran calidad. La elección entre leche entera, semidesnatada o desnatada depende del tipo metabólico.

Más importante aún es la recomendación de beber productos lácteos fermentados, como el kéfir, yogures e incluso quesos, debido a que el proceso de fermentación consume la mayor parte de la lactosa de la leche y por lo tanto reduce la respuesta de la insulina. En el Kéfir podemos encontrar una sustancia llamada triptófano, esencial en el crecimiento y desarrollo del sistema músculo-esquelético normal, por lo que la incorporación del kéfir en la alimentación será algo muy beneficioso.

2. Alimentos procesados

¿Te preocupa el progreso y mejora de tu tratamiento para la escoliosis? Si es así, entonces los alimentos procesados no son tus amigos.

Mi recomendación:

Los alimentos procesados deben estar prohibidos en tu dieta, no importa a qué tipo metabólico pertenezcas ni si te gustan o no. Tienen un alto contenido calórico, pero son alimentos pobres en nutrientes por lo que pueden causar desequilibrios en tu sistema digestivo. Desde siempre la salud intestinal se ha relacionado con el desarrollo del esqueleto, que debe desechar los alimentos procesados ya que suelen estar cargados de azúcar, sal y conservantes.

3. Cereales

Consumimos cereales casi a diario, pero una cosa que probablemente no sabes es que esto comenzó hace 10.000 años con la revolución agrícola. Pese a que evolucionamos hace 2 millones de años nuestros genes no



han cambiado mucho desde entonces. Es por eso que los cereales no pasan el corte cuando se trata de la paleo-dieta.

Los cereales contienen ácido fítico (o fitatos cuando están en forma de sal) y lectinas que pueden bloquear la absorción de calcio, hierro y magnesio, dañando la salud digestiva y aumentando la inflamación crónica, una enfermedad autoinmune o provocar una reacción adversa a la insulina. ¿Por qué comer algo que nuestro cuerpo no quiere que comamos? El gluten, la proteína de los cereales, tiene un alto contenido en el aminoácido denominado prolina. Su estructura hace que sea difícil de romperlo a través de la digestión normal provocando así la alergia al gluten.

Mi recomendación:

No importa cuál sea tu estado de salud o tu tipología metabólica, te recomiendo encarecidamente que elimines o restringas la ingesta de cereales, sobretodo de los procesados, tales como arroz blanco, pan blanco, galletas, pasteles, cereales para el desayuno, etc.

La supresión de los cereales en la dieta es encarecidamente recomendable para aquellos que se adhieran al grupo de las proteínas, que suelen ser genéticamente propensos a tomar alimentos más sanos. Los del tipo carbohidratos y los del tipo mixto pueden consumir una cantidad limitada de cereales enteros, ya que están genéticamente diseñados para ello.

En cualquier caso, lo que se debería consumir son los cereales integrales y salvado puesto que aún no han germinado y eso ayudará al proceso de eliminación ya que son alimentos ricos en minerales, antioxidantes y fibra. En cereales enteros también podemos encontrar grasas omega-3 que actuarán como compuestos antiinflamatorios.

Además, todos los cereales deben ser puestos en remojos antes de cocinarse. La razón es que los cereales contienen ácido fítico, un ácido



PARTE 2 *Cocina para la
escoliosis - Recetas*





Capítulo 5

Acerca de las recetas

Cada una de estas 115 recetas está diseñada no sólo para mejorar la salud de tu columna vertebral, sino tu salud y bienestar en general. Los he ordenado de acuerdo en ensaladas, sopas, carnes, aves, mariscos y bocadillos. Espero que tanto tú como tu familia y amigos disfrutéis del amor que he puesto en cada receta.

Otra cosa que hay que tener en cuenta es que las recetas se han hecho de una manera especial para cada tipo metabólico. Por eso es importante que las sigas según tu tipo metabólico para mejorar tu salud y tu vida. Hay algunas recetas que tienen información para uno o dos tipos metabólicos. Si faltan los ingredientes y la información de su tipo metabólico, significa que la receta en cuestión no se adapta a su tipo metabólico. Comprueba si se corresponden a tu tipo para evitarla o no. Aunque puedes adaptarla sustituyendo los ingredientes no permitidos por otros que si puedes comer.

Estas recetas no hay que seguirlas al pie de la letra. A medida que te sientas cómodo con tus habilidades culinarias puedes dejar que la creatividad fluya y hacer variaciones únicas de estas recetas.





Ensaladas



Ensalada de vieira

	Tipo proteico	Tipo mixto	Tipo carbohidrato
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> • Zumo de uva • Zumo de naranja natural • Jugo de un limón • 3 tomates cherry cortados por la mitad • 1 rama de cilantro, picada • Sal marina al gusto 		
	<ul style="list-style-type: none"> • 500 g de vieiras • 1/4 cebolla roja, cortada muy fina • 2 aguacates, en dados 	<ul style="list-style-type: none"> • 500 g vieiras o atún • 1/4 cebolla roja, cortada muy fina • 2 aguacates, en dados 	<ul style="list-style-type: none"> • 500 g atún • 1/4 cebolla roja, cortada muy fina • 1 aguacate, en dados • 200 g de espárragos
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> • Llena una olla de agua por la mitad y ponla a cocer a fuego lento. • Mira las vieiras. A veces van a tener un poco de “barbas” pegadas a ellas. Al pelarlos los querrás quitar y tirar. Echa las vieiras al agua hirviendo y déjalo cocer durante 5 minutos. • Mientras tanto, en un tazón grande, mezcla la cebolla, el zumo de limón, el aguacate, el tomate, el cilantro y la sal. • Añade las vieiras. Mézclalo todo. Puede comerse acto seguido o dejar dentro de un recipiente en la nevera hasta que las vieiras se enfríen. 		
Valores nutricionales			
Calorías	256	247	234
Grasas	10g	9.2g	8g
Carb	19g	18.4g	16g
Proteínas	24g	23.7g	22.4g
Tiempo de preparación: 15 minutos Comensales: 4			



Carnes



Estofado de ternera

	Tipo proteico	Tipo mixto	Tipo carbohidrato
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> • 750 ml de caldo de carne de vacuno natural • 15 g de sal marina • una pizca de pimienta negra • 15 g de orégano fresco picado • 15 ml de salsa de soja • 15 ml de vinagre de vino 		
	<ul style="list-style-type: none"> • 750 g de carne de res o de bisonte • 30 g de perejil picado • 1 cebolla, pelada y picada 	<ul style="list-style-type: none"> • 450 g de ternera • 30 g de perejil muy picado • 2 cebollas, peladas y picadas 	<ul style="list-style-type: none"> • 225 g de carne de vacuno • 125 g de perejil muy picado • 2 cebollas, peladas y picadas • 4 zanahorias
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> • Cocina la carne y la cebolla en un poco de caldo a fuego medio hasta que se dore, déjalo de lado. • Añade el resto de los ingredientes. • Deja que se cueza durante una hora y saca la carne. 		
Valores nutricionales			
Calorías	158	152	140
Grasas	3,2g	3,1g	3g
Carb	1,5g	1,5g	1,3g
Proteínas	24g	24g	22,4g
Tiempo de preparación: 15 minutos Comensales: 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, indicating it has been roasted. The fish is garnished with fresh green rosemary sprigs and a slice of yellow lemon. The background is a light, textured surface, possibly a table or countertop. The word "Pescado" is written in a black, cursive font in the upper right quadrant of the image.

Pescado

Pescado blanco con salsa de macadamia

	Tipo proteico	Tipo mixto	Tipo carbohidrato
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> • 60 g de nueces de macadamia, cortadas por la mitad • 45 g de cilantro fresco, picado • 45 g de perejil fresco picado • 15 ml de aceite de oliva virgen 		
	<ul style="list-style-type: none"> • 450 g de filetes de salmón • 1 aguacate, pelado, sin semillas y cortado en trozos • 1 tomate mediano, picado 	<ul style="list-style-type: none"> • 450 g de filetes de pescado blanco • 1 aguacate, pelado, sin semillas y cortado en trozos • 1 tomate mediano, picado 	<ul style="list-style-type: none"> • 450 g de filetes de pescado blanco • ½ aguacate, pelado, sin semillas y cortado en trozos • 2 tomates medianos, picados
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> • Precalienta la plancha a fuego medio. • Sazona el pescado con un poco de sal marina (si lo deseas) y pimienta negra recién molida. • Deja el pescado en la plancha durante unos 3-4 minutos (dándoles un par de vueltas), o hasta que se desmenuce fácilmente con un tenedor. • Para hacer la salsa, mezcla las macadamias, los tomates, el aguacate, el cilantro y el perejil en un tazón mediano. • Añade el aceite de oliva para cubrir. • Sirve la salsa al lado del pescado. • NOTA: El pescado puede hacerse en la plancha a fuego alto durante 4-6 minutos (por cada lado) 		
Valores nutricionales			
Calorías	513	506	501
Grasas	33,6g	28,1g	25,2g
Carb	12g	10g	7,9g
Proteínas	45,2g	45g	41,7g
Tiempo de preparación: 15 minutos Comensales: 2			



Reflexiones finales

¡Lo que importa no es el problema en sí, sino cómo solucionarlo!

La alimentación es, sin duda, el verdadero elixir de la vida. Tu alimentación definirá el tipo de vida que tendrás. Tu dieta lleva implícita un poder curativo capaz de combatir las grandes desviaciones de la columna como la escoliosis que, en cierto modo, influye negativamente en tu aspecto e incluso en cómo te sientes.



La escoliosis no es más que un desequilibrio, una desviación del diseño original de nuestro cuerpo.

A medida que nuestra columna vertebral comienza a perder su forma original, aparece una curva escoliótica y con ella malestar y dolor. Científicos y autoridades en este campo afirman con vehemencia que existen formas probadas de restaurar el equilibrio natural utilizando métodos holísticos y cuidando la alimentación. ¡Sólo necesitas leer una copia de mi libro “Tratar la escoliosis de forma natural ‘ para saber cómo obtener herramientas de la naturaleza que puedan ayudarte en



tu lucha contra la escoliosis! A fin y al cabo, estos remedios holísticos son la única solución para la escoliosis a largo plazo.

La investigación ha demostrado que las pastillas y la cirugía son sólo medidas temporales, puesto que estas solo resolverán de manera temporal los síntomas de la enfermedad tales como el dolor, la desviación de columna y el malestar. Estas medidas no conseguirán resolver el desequilibrio real que se esconde tras la deformidad.

Confía en el poder curativo de los alimentos. Sigue cuidadosamente cada una de las pautas descritas en este libro para obtener los mejores resultados. Saber que tus genes son diferentes te ayudará a determinar el alcance y la naturaleza de la escoliosis que sufres. Puede que lo que le funciona a otra persona para luchar contra la escoliosis no sea adecuado para ti. Se sincero a la hora de realizar el test para conocer tu tipo metabólico. Piensa bien las respuestas antes de contestar las preguntas. No importa si te tomas un descanso de una hora, o si lo dejas para otro día, siempre y cuando contestes con exactitud y estés seguro de tu respuesta. Analiza y observa tus hábitos alimenticios y cómo te sienta cada grupo de alimentos. Una vez que sepas qué tipo metabólico eres, acéptalo y planifica tu propio menú.

Como ya habrás visto, hay una serie de ingredientes específicos para según qué tipos metabólicos. Sigue las especificaciones para preparar tus platos mejor. Las numerosas recetas que contiene “Libro de recetas para tratar la escoliosis “ están ahí para ayudarte a adquirir mejores hábitos alimenticios para tu columna vertebral y tu cuerpo. Puedes buscar otras recetas e incluso experimentar por tu cuenta; la única limitación es tu propia imaginación. Para seguir por el buen camino y conseguir mejorar la salud de tu columna vertebral, también te recomendamos el DVD de ejercicios ‘Ejercicios para corregir y prevenir la escoliosis” así como el libro ‘Su plan para la prevención y tratamiento natural de la escoliosis”. Para más información, visita www.HIYH.info



donde encontrarás consejos, artículos y noticias de forma totalmente gratuita.

Como siempre, si tienes alguna pregunta o alguna duda, has de saber que siempre estoy aquí como amigo, médico y guía. Como alguien que ya ha hecho el mismo camino entiendo tus preocupaciones y estoy aquí para darte todas las respuestas que necesitas.

¡Solo tienes que mandarme un mensaje! Puedes comunicarte conmigo a través de: scoliosis.feedback@gmail.com

¡Os deseamos salud, felicidad y una pronta recuperación!

A handwritten signature in black ink that reads "Dr. Kevin Lau". The signature is fluid and cursive, with a large initial "D" and a long, sweeping underline.

Dr Kevin Lau D.C.





Acerca del autor

En 2005, el Dr. Lau fue la primera persona en Singapur en proporcionar un tratamiento no quirúrgico para la escoliosis. Desde entonces se ha dedicado a enseñarle a sus pacientes de todo el mundo los conocimientos implícitos en su bestseller: "Prevención y tratamiento de la escoliosis de forma natural: la salud en tus manos"

Testimonios

"Ya hace seis meses que la familia al completo se embarcó en esta dieta. A día de hoy me alegra decir que la columna vertebral de mi padre está mejor. Además, ¡casi toda la familia ha perdido mucho peso y estamos más sanos que nunca!

— Jenny

"El mes pasado mi doctor me dijo que mi columna vertebral estaba mejorando y digamos que hasta tengo abdominales y... ¡no pienso dejar que se vayan!"

— Sam

¡Fortalece tu columna comiendo!

La lucha contra la escoliosis requiere un gran esfuerzo, una vez recuperes la alineación básica y natural de tu cuerpo, prevendrás la inevitable degeneración que trae consigo el paso de los años.

"*Cocina para la escoliosis*" es lo nunca visto en libros de cocina. ¡Gracias a él cambiarás tu dieta con más de 100 deliciosas recetas que te ayudarán a fortalecer tu columna y a tratar tu escoliosis! En este libro encontrarás los mayores y más antiguos secretos de la mejor alimentación nutricional para la salud de tu columna vertebral en una sencilla guía. Solo tienes que seguir las instrucciones paso a paso para comer de forma adecuada atendiendo a tu metabolismo y a tu genética. Cuando lo hagas, todo lo que necesitarás será preparar las recetas que mejor se adapten a ti y escoger los ingredientes según tu tipología metabólica.

¡Investiga, cocina y disfruta!

Gracias a las deliciosas recetas de este libro, además de comer bien conseguirás:

- Reducir el dolor provocado por la escoliosis
- Mejorar el desarrollo de tu columna
- Fortalecer tus músculos
- Relajar la musculatura
- Equilibrar las hormonas
- Aumentar tu nivel de energía
- Prevenir la deformación de la columna
- Conseguir tu peso ideal
- Fortalecer tu sistema inmunitario para poder dormir mejor