

**DOTT. KEVIN LAU**

Autore del best seller

*"Il tuo piano per la prevenzione e il trattamento naturale della scoliosi"*

# IL TUO LIBRO DI CUCINA PER CURARE LA SCOLIOSI

**LA TUA DIETA PER UNA  
SCHIENA PIÙ SANA!**

PRIMA EDIZIONE



LA SALUTE  
INELLE TUE MANI



## TESTIMONIANZE

Mio padre combatte con la scoliosi ormai da 25 anni. Il dolore era così lancinante che, alla fine, ha pensato di farsi operare, come estrema risorsa. Conoscendo i molti rischi associati con qualunque tipo di intervento, ho cominciato a fare ricerche sulla scoliosi. È stato così che ho scoperto questo libro del dott. Kevin Lau. Sono sei mesi che la nostra famiglia ha intrapreso questa dieta. Oggi sono felice di dire che la schiena di papà va meglio. In più, tutti noi siamo riusciti a dimagrire e ci sentiamo meglio di quanto siamo mai stati prima!

*– Jenny*

Quando avevo cinque anni, mia madre notò che camminavo in modo strano e mi portò dal pediatra. Dopo un consulto con un altro medico, confermò che soffrivo di scoliosi. Mi fu prescritto un busto e, per un po' di tempo, sembrò che la mia colonna vertebrale si stesse raddrizzando. Tuttavia, trascorso ancora qualche tempo, ricominciò a incurvarsi. Mia madre e io abbiamo provato di tutto, ma senza risultati. Un amico mi ha detto di questa straordinaria cura del dott. Lau, che corregge la scoliosi e, un minuto dopo, mia madre aveva già acquistato il libro. Cosa avevo da perdere?

Il mese scorso il mio medico ha detto che la mia schiena stava migliorando e diciamo pure che, con gli addominali che ho adesso, sono certo di non tornare più indietro!

*– Sam, un sopravvissuto*

Questo libro spiega approfonditamente i tre tipi metabolici e i cibi su misura per ciascuno di essi. Ho già detto che le ricette sono squisite? Bene, preparatevi a cominciare l'esperienza gastronomica più straordinaria della vostra vita!

*– Sammy, amante del cibo*

Avete mai comprato un libro che contiene una lista della spesa e che ti spiega come conservare le tue spezie, nonché i benefici di ciascuna di esse? È il più prezioso di tutti i libri di cucina!

*– Zain, entusiasta!*



**IL TUO  
LIBRO DI CUCINA  
PER CURARE**

*la scoliosi*

**LA TUA DIETA PER UNA  
SCHIENA PIÙ SANA!**

del

**DOTT. KEVIN LAU**

Prima edizione  
Copyright © 2014 - Health in Your Hands Pte Ltd

Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo elettronico o meccanico, inclusi dispositivi di memorizzazione e gestione delle informazioni, senza il consenso scritto dell'autore. L'unica eccezione può riguardare la citazione di brevi estratti nel contesto di una recensione.

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

Per maggiori informazioni sui materiali complementari:  
DVD degli Esercizi, audiolibro e app ScolioTrack per iPhone, visita:

[www.HIYH.info](http://www.HIYH.info)  
[www.ScolioTrack.com](http://www.ScolioTrack.com)

Stampato negli USA

ISBN: 9789810925291

## **DICHIARAZIONE DI LIMITAZIONE DI RESPONSABILITÀ**

Le informazioni e i materiali contenuti in questo libro hanno finalità esclusivamente didattiche e non sono in alcun modo intesi per la diagnosi, la cura o la prevenzione di eventuali patologie; non hanno la finalità di sostituire le necessarie cure e valutazioni professionali mediche. Qualsiasi conseguenza derivante dall'uso di qualunque materiale contenuto in questo libro e dei materiali associati rimane responsabilità esclusiva del singolo; l'autore, il redattore e l'editore di questi materiali non sono responsabili di eventuali lesioni, perdite o danni associati a questo programma. Il suo uso è a tuo esclusivo rischio e personale giudizio. I soggetti con patologie note o preesistenti sono vivamente consigliati di rivolgersi a un professionista sanitario per la diagnosi, la valutazione e la cura della predette patologie. L'uso di questo programma dovrebbe sempre essere associato con eventuali cure prescritte e dovrebbe essere approvato dal tuo medico o specialista sanitario qualificato prima dell'inizio.

# INDICE

Ringraziamenti .....	9
Introduzione.....	11

## PARTE 1 – LE BASI DELLA PALEOTIPIZZAZIONE

Cos'è la paleotipizzazione? .....	17
L'autotest del tipo metabolico .....	18
Di cosa ha bisogno la tua colonna vertebrale? .....	57
I miei consigli basati sulla paleotipizzazione .....	59
La cucina per la paleotipizzazione.....	71
A proposito delle ricette .....	85

## PARTE 2 – LA CUCINA PER LA SCOLIOSI - RICETTE

### Insalate

1. Insalata estiva di capesante.....	88
2. Insalata di gamberi e avocado .....	89
3. Insalata di pesce con bacon e avocado.....	90
4. Insalata di tonno ai mirtilli rossi .....	91
5. Insalata di pollo alla tahina.....	92
6. Insalata di pollo alla pesca.....	93
7. Insalata di broccoli e bacon .....	94
8. Insalata di manzo al chimichurri.....	95
9. Maiale in insalata con vinaigrette di datteri .....	96
10. Insalata di uova alla Benedict .....	97
11. Insalata di bacon e uova .....	98
12. Insalata di mirtilli con vinaigrette di lamponi .....	99
13. Insalata di cavolo riccio con avocado e nocciole .....	100
14. Insalata di melanzane e finocchi .....	101
15. Insalata di alghe piccante .....	102
16. Insalata egea.....	103
17. Insalata mista dell'orto .....	104
18. Insalata cremosa con melanzane .....	105
19. Insalata per il brunch alla francese.....	106
20. Cetrioli alla greca .....	107
21. Insalata di verdure miste grigliate .....	108

## **Minestre e zuppe**

1. Zuppa di verdure thailandese .....	110
2. Zuppa cremosa di crauti e salsiccia .....	111
3. Zuppa di miso con uova in camicia .....	112
4. Zuppa di zampe di pollo e castagne .....	113
5. Minestra di pollo con latte di cocco.....	114
6. Minestra stracciatella con il pollo.....	115
7. Zuppa di pesce al latte di cocco e curry.....	116
8. Zuppa di pesce al pomodoro .....	117
9. Zuppa di pollo messicana .....	118
10. Minestra di maiale al pomodoro .....	119
11. Minestrone con polpette di carne .....	120
12. Zuppa greca con uova al limone.....	121
13. Crema di funghi .....	122
14. Zuppa di carciofi e asparagi .....	123
15. Zuppa di verdure semplice .....	124
16. Minestra di broccoli frullata .....	125
17. Zuppa di avocado cremosa .....	126
18. Zuppa di cipolla alla francese veloce .....	127
19. Gazpacho .....	128

## **Carne**

1. Stufato di manzo in casseruola.....	130
2. Hamburger di manzo per colazione.....	131
3. Zucca “spaghetti” con ragù di manzo .....	132
4. Punta di petto di manzo con salsa Chu Hou .....	133
5. Manzo/maiale saltato al pepe nero.....	134
6. Maiale con cavolini di Bruxelles grattugiati .....	135
7. Riso saltato con maiale e verdure .....	136
8. Maiale grigliato alle spezie con carote .....	137
9. Pasticcio di maiale ai ravanelli .....	138
10. Melanzane alla Sichuan .....	139
11. Insalata greca con agnello .....	140
12. Terrina di manzo e riso alle verdure alla coreana.....	141
13. Stufato di cervo .....	142
14. Polpette di manzo con salsa ai funghi .....	143
15. Manzo saltato .....	144

16. Bistecca grigliata alle erbe aromatiche.....	145
17. Cotolette di agnello alle erbe e limone .....	146
18. Hamburger di bufalo al rafano .....	147

### **Pollame**

1. Stufato di tacchino nella slow cooker .....	150
2. Insalata/stufato di pollo croccante .....	151
3. Pollo arrosto semplice .....	152
4. Pollo in salsa barbecue .....	153
5. Piccata di pollo .....	154
6. Pollo saltato.....	155
7. Omelette di funghi con il kefir .....	156
8. Pollo alle olive al profumo di arancia .....	157
9. Uova al burro con i porri.....	158
10. Omelette al finocchio e olive.....	159
11. Burrito per colazione .....	160
12. Riso con pollo alla messicana con cavolfiore.....	161
13. Spiedini di pollo all'aglio e peperoncino.....	162
14. Pollo Larb Gai .....	163
15. Cotoletta di pollo alle nocciole .....	164
16. Satay di pollo piccante al coriandolo .....	165
17. Grigliata alla giamaicana .....	166
18. Cotolette di tacchino veloci .....	167
19. Caesar salad con pollo alla griglia.....	168
20. Insalata di tacchino arrosto e tomatillo.....	169
21. Hamburger di tacchino al dragoncello .....	170
22. Uova ripiene semplici .....	171
23. Quiche senza crosta.....	172
24. Insalata di uova e carciofi .....	173

### **Pesce**

1. Filetti di pesce con salsa alle noci di macadamia.....	176
2. Salmone con salsa cremosa al cocco .....	177
3. Salmone/halibut kabayaki .....	178
4. Crespelle con salmone affumicato e asparagi .....	179
5. Gamberi al curry.....	180
6. Gamberi e avocado in stile tropicale .....	181



7. Halibut con salsa al burro .....	182
8. Halibut in crosta di mandorle al salame piccante.....	183
9. Sardine alla griglia con salsa al dragoncello.....	184
10. Tacos di pesce con salsa agli agrumi.....	185
11. Filetti di platessa in crosta alle mandorle .....	186
12. Salmone in crosta alle mandorle .....	187
13. Branzino al forno con capperi e limone.....	188
14. Salmone al lime e chipotle .....	189
15. Tartare di pesce crudo .....	190
16. Ceviche di pesce crudo.....	191

### **Spuntini**

1. Parfait di kefir .....	194
2. Frutta secca speziata .....	195
3. Indivia belga con miele e noci .....	196
4. Carote arrosto al cumino.....	197
5. Chip di alghe nori al sesamo e aglio .....	198
6. Piccoli frutti con panna di latte di cocco.....	199
7. “Hummus” di anacardi .....	200
8. Mandorle speziate.....	201
9. Spuntini di cavolfiore gustosi.....	202
10. Polpette di zucchine .....	203
11. Bocconcini di pesce .....	204
12. Chip di patate dolci viola e asparagi .....	205
13. Verdure croccanti .....	206
14. Noci allo zenzero raffinate .....	207
15. Strisce gommosi di verdura .....	208
16. Crema di noci.....	209
17. Halva veloce .....	210
Lista della spesa: Tipo proteico .....	211
Lista della spesa: Tipo carbo .....	212
Considerazioni finali.....	213

# Ringraziamenti

Sono particolarmente grato al mio redattore e ai grafici che hanno curato la copertina e l'impaginazione del libro per il loro aiuto nella realizzazione di questo straordinario volume di ricette studiate per la scoliosi. Grazie alla mia professione di chiropratico, incontro molti pazienti onestamente impegnati in un improbo sforzo per vivere una vita soddisfacente nonostante la scoliosi. Ebbene, la natura ha modi insoliti di offrire rimedi contro le peggiori infermità. L'alimentazione e la dieta hanno un incredibile potere per la cura dei sintomi della scoliosi e per fornire sollievo a questa patologia.

Dedico questo Libro di cucina a tutti i meravigliosi essere umani che dimostrano una forza straordinaria nell'affrontare la scoliosi. Spero sinceramente che il contenuto del presente volume li aiuterà il più possibile ad alleviare il loro dolore e la loro sofferenza.

Sinceramente,

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



## SOCIETÀ INTERNAZIONALE PER IL TRATTAMENTO ORTOPEDICO E RIABILITATIVO DELLA SCOLIOSI ED

In riconoscimento del suo contributo nella cura e nel trattamento conservativo della scoliosi.

**Kevin LAU, Chiropratico**  
Singapore

Si dichiara con la presente  
Membro associato della SOSORT per il 2012

Stefano Negrini, Dottore in Medicina,  
Presidente

Patrick Knott, Dottore di Ricerca,  
Assistente Medico, Segretario generale



Il dott. Kevin Lau si è laureato in Chiropratica presso la RMIT University di Melbourne in Australia e ha conseguito un master in Nutrizione Olistica presso il Clayton College of Natural Health negli Stati Uniti. È membro della International Society On Scoliosis Orthopaedic and Rehabilitation Treatment (SOSORT), la principale associazione internazionale per la cura conservativa delle deformità spinali.

# Introduzione

In quanto chiropratico, nutrizionista, autore e ricercatore, sono sempre molto impegnato e guardo alla mia vita con grande entusiasmo! Perché mi senta sempre così pieno di vita... è una cosa su cui riflettere!

Come riesco a essere al meglio delle mie condizioni psicofisiche tutto l'anno? Mi è servito del tempo per imparare a prendermi cura del mio organismo. Come ho già spiegato nel mio precedente volume, da ragazzo ho lavorato come cameriere in un fast food. Sempre circondato da cibo spazzatura, mangiavo hamburger, bevevo frullati e litri di bibite gasate ogni giorno.

Anche se non ingrassavo, il mio organismo era comunque sconvolto. Soffrivo di acne e mi sentivo sempre esausto, come se avessi le batterie scariche. Mancavo di energia per fare qualsiasi cosa.

Tuttavia ho compreso presto che il modo in cui mi sentivo era conseguenza di come nutrivo il mio organismo. È stato a quel punto che ho capito di dover rivoluzionare completamente la mia alimentazione.

Oggi, sto meglio di quanto non sia mai stato e ho più energia del coniglietto di una famosa pubblicità di batterie!

La paleodieta è un moderno programma nutrizionale che imita la dieta dei nostri antenati preistorici, che avevano un organismo molto



più sano e immune da malattie. L'ho adottata in base al mio specifico tipo metabolico e continuo a goderne gli effetti. È un autentico piacere scoprire i segreti della cucina dei nostri progenitori, sviluppati sulla base del loro istinto di scoprire gli alimenti. Ci si può meravigliare di fronte alla loro capacità innata di assumere i nutrienti e inserirli nella propria dieta.

Le ricette della paleodieta sanno stuzzicare nel modo giusto il tuo palato.

I grandi chef mettono molto sentimento nella preparazione dei propri piatti. E io, cosa ti trasmetterò con questo libro di cucina?

Questo volume contiene 115 irresistibili ricette. Ciascuna di esse è fornita in tre versioni, corrispondenti a tre diversi tipi metabolici.

Quindi, le ricette di questo libro sono studiate su misura per il tuo tipo metabolico e, di conseguenza, ti suggeriscono un'alimentazione terapeutica adeguata alle tue caratteristiche genetiche e alla tua deformità.

Curo molti pazienti affetti da scoliosi, proprio come te, e c'è una cosa che ricordo sempre loro. Una diagnosi di scoliosi non è una condanna all'ergastolo! Seguendo questa dieta e cercando di mettere in pratica le metodologie olistiche che ho illustrato nei miei altri libri, come in quello degli esercizi, e usando i dispositivi medici consigliati, osserverai un notevole miglioramento dell'allineamento della colonna vertebrale.

Adottare la paleodieta significa dire addio a tutti i "cibi cattivi", quali lo zucchero, gli alimenti elaborati, i cereali. Significa anche dare il benvenuto a gruppi di cibi più sani, come il pesce, il pollame, le carni, la frutta fresca e secca e la verdura. Sono i cibi alcalini che minimizzano la perdita di calcio, garantendo la salute delle ossa ed evitando la perdita di massa muscolare. Le ricette contenute in questo libro sono piene



di cibi alcalini. Per esempio, diverse ricette utilizzano cibi fermentati e probiotici, ottimi per rinforzare il sistema immunitario, migliorare i livelli energetici e aumentare i batteri benefici che costituiscono la microflora intestinale.

Sono certo che conosci il detto “senza fatica non si ottiene nulla”. Ebbene, adottando queste ricette, dovrai rinunciare ad alcuni dei tuoi cosiddetti “cibi preferiti”. Tuttavia, ti assicuro che la tua ricompensa sarà molto maggiore, cioè corpo e mente in buona salute, in qualunque momento dell’anno, proprio come me.

I trucchi di cucina, che sono parte integrante di questo libro, ti aiuteranno a evitare la perdita dei nutrienti importanti durante la cottura. Tireranno fuori lo chef che c’è in te, evidenziando le tue capacità ai fornelli. Dopotutto, non si sa mai, potresti trasmettere questa saggezza di generazione in generazione, proprio come i ricordi e i cimeli della tua famiglia...

Le ricette di questo libro ti aiuteranno a realizzare piatti più appetitosi e più nutrienti, che forniranno tutto l’apporto necessario al tuo organismo, al tuo spirito e al tuo stile di vita. Per di più, sono veloci, facili da preparare e adatte anche per le persone più impegnate!

***Allora, mi inviti a cena?***



**PARTE 2** *La cucina per la  
scoliosi - Ricette*







## Capitolo 5

# *A proposito delle ricette*

Ciascuna delle 115 ricette, oltre a ripristinare la salute della tua colonna vertebrale, ha lo scopo di migliorare il tuo stato di salute complessivo e il tuo benessere. Le ho raggruppate per categorie, rispettivamente insalate, minestre e zuppe, carni, pollame e spuntini. Spero che tu, i tuoi familiari e i tuoi amici apprezzerete la cura e l'amore posti in ciascuna di queste ricette speciali.

Un'altra cosa che devi notare è che le ricette sono state create appositamente per ciascun tipo metabolico. Quindi, è importante attenerti al tuo tipo metabolico per ottenere i migliori effetti per la tua salute e per la tua vita. Alcune ricette riportano indicazioni solo per uno o due tipi metabolici. Se gli ingredienti e le informazioni relativi al tuo tipo metabolico mancano, ciò significa che quella ricetta non è adatta per il tuo tipo metabolico. Quindi, è meglio che la eviti e la sostituisca con una delle pietanze ammesse nella tua dieta.



Queste ricette non vanno necessariamente rispettate alla lettera. Puoi far appello alle tue capacità gastronomiche e lasciare che ti ispirino nella creazione delle tue personali variazioni su questa base.



# *Insalate*



**Insalata estiva di capesante**

	Tipo proteico	Tipo misto	Tipo carbo
<b>Ingredienti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Succo di 1 pompelmo</li> <li>• Succo di 1 arancia biologica</li> <li>• Succo di 1 lime</li> <li>• 500 g di pomodori ciliegini</li> <li>• Una manciata di coriandolo fresco tritato</li> <li>• Sale marino a piacere</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 g di capesante</li> <li>• ¼ di cipolla rossa tritata finemente</li> <li>• 2 avocado a dadini</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 g di capesante o di tonno</li> <li>• ¼ di cipolla rossa tritata finemente</li> <li>• 2 avocado a dadini</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 g di tonno</li> <li>• ½ di cipolla rossa tritata finemente</li> <li>• 1 avocado a dadini</li> <li>• 180 g di asparagi freschi cotti al vapore</li> </ul>
<b>Preparazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porta a ebollizione una pentola di medie dimensioni piena d'acqua. Aggiungi una manciata di sale abbondante.</li> <li>• Controlla le capesante. Alle volte, possono presentare piccoli residui di sabbia. Puliscile bene, eliminando ogni eventuale residuo. Metti le capesante nell'acqua bollente e falle cuocere per circa 5 minuti.</li> <li>• Nel frattempo, in una scodella grande, mescola la cipolla, il succo degli agrumi, l'avocado, i pomodori, il coriandolo e il sale.</li> <li>• Aggiungi le capesante. Mescola bene il tutto. Puoi mangiarla subito oppure mettere l'insalata in frigo fino a quando le capesante si saranno ben raffreddate.</li> </ul>		
<b>Informazioni nutrizionali</b>			
Calorie	256	247	234
Grassi	10 g	9,2 g	8 g
Carboidrati	19 g	18,4 g	16 g
Proteine	24 g	23,7 g	22,4 g
Tempo di preparazione: 15 minuti - Porzioni: 4			



# *Carni*



**Stufato di manzo in casseruola**

	Tipo proteico	Tipo misto	Tipo carbo
<b>Ingredienti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 360 ml di brodo di manzo naturale</li> <li>• 5 g di sale marino</li> <li>• Un pizzico di pepe nero macinato</li> <li>• 5 g di origano fresco tritato</li> <li>• 15 ml di salsa di soia</li> <li>• 5 ml di aceto di vino</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 680 g di macinato di manzo biologico o di bisonte</li> <li>• 10 g di prezzemolo finemente tritato</li> <li>• 1 cipolla pulita e tritata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 450 g di macinato di manzo biologico</li> <li>• 10 g di prezzemolo finemente tritato</li> <li>• 2 cipolle pulite e tritate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 220 g di macinato di manzo biologico</li> <li>• 15 g di prezzemolo tritato finemente</li> <li>• 2 cipolle pulite e tritate</li> <li>• 4 carote</li> </ul>
<b>Preparazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuoci la carne e la cipolla in un po' di brodo su fuoco medio fino a quando è rosolata, quindi mettila da parte.</li> <li>• Unisci tutti gli altri ingredienti.</li> <li>• Fai bollire a fuoco lento per un'ora e aggiungi la carne.</li> </ul>		
<b>Informazioni nutrizionali</b>			
Calorie	158	152	140
Grassi	3,2 g	3,1 g	3 g
Carboidrati	1,5 g	1,5 g	1,3 g
Proteine	24 g	24 g	22,4 g
Tempo di preparazione: 15 minuti - Porzioni: 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 skin appearing slightly charred and glistening. It is garnished with fresh green rosemary sprigs and a slice of bright yellow lemon. The background is a light, textured surface, possibly a tablecloth. The word "Pesce" is written in a black, elegant cursive font in the upper right quadrant of the image.

*Pesce*

**Filetti di pesce con salsa alle noci di macadamia**

	Tipo proteico	Tipo misto	Tipo carbo
<b>Ingredienti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 40 g di noci di macadamia tagliate a metà</li> <li>• 10 g di coriandolo fresco tritato</li> <li>• 10 g di prezzemolo fresco tritato</li> <li>• 15 ml di olio extravergine di oliva</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 450 g di filetti di salmone</li> <li>• 1 avocado sbucciato, privato dei semi e tagliato a dadini</li> <li>• 1 pomodoro medio a pezzetti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 450 g di filetti di pesce azzurro</li> <li>• 1 avocado sbucciato, privato dei semi e tagliato a dadini</li> <li>• 1 pomodoro medio a pezzetti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 450 g di filetti di pesce azzurro</li> <li>• ½ avocado sbucciato, privato dei semi e tagliato a dadini</li> <li>• 2 pomodori medi a pezzetti</li> </ul>
<b>Preparazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preriscalda la griglia a calore medio.</li> <li>• Condisci leggermente il pesce con sale marino (se lo desideri) e pepe nero macinato fresco.</li> <li>• Cuoci il pesce sulla griglia per circa 3-4 minuti (girandolo una volta) o fino a quando diventa facile staccarne la carne con una forchetta.</li> <li>• Per la salsa, mescola le noci di macadamia, l'avocado, il coriandolo fresco e il prezzemolo assieme in una terrina media.</li> <li>• Aggiungi un po' d'olio di oliva.</li> <li>• Servi la salsa assieme al pesce.</li> <li>• NOTA: il pesce può essere cotto sulla piastra su fuoco vivace per 4-6 minuti (girandolo una volta) invece che grigliato.</li> </ul>		
<b>Informazioni nutrizionali</b>			
Calorie	513	506	501
Grassi	33,6 g	28,1 g	25,2 g
Carboidrati	12 g	10 g	7,9 g
Proteine	45,2 g	45 g	41,7 g
Tempo di preparazione: 15 minuti - Porzioni: 2			





# Considerazioni finali

**Non è il problema che conta, ma  
come lo affronti!**

L'alimentazione è il vero elisir di lunga vita. Il cibo che mangi ha realmente il potere di determinare il tipo di vita che fai. La tua dieta ha il potere intrinseco di combattere le deformità spinali inquietanti come la scoliosi, che minacciano di fatto il tuo aspetto e il modo in cui ti senti.

Per sua stessa definizione, la scoliosi è un problema di squilibrio, una deviazione dal progetto originale della natura. Mano a mano che la nostra colonna vertebrale comincia a perdere la sua forma naturale, si insinua la curva scoliotica, portando con sé dolore e sofferenza.

Gli studiosi e le autorità del settore confermano in modo netto l'esistenza di metodi, testati nel tempo, in grado di ripristinare delicatamente l'equilibrio naturale, per mezzo di misure di natura olistica e nutrizionale. Basta consultare una copia del mio libro "Il tuo piano per la prevenzione e la cura naturale della scoliosi" per sapere dove trovare gli strumenti che la natura ti offre per sostenerti nella



tua crociata! In fin dei conti, questi trattamenti olistici rappresentano l'unica soluzione a lungo termine per la scoliosi. La ricerca dimostra che i farmaci e persino la chirurgia sono solo misure temporanee, che possono risolvere i sintomi della scoliosi, come il dolore, la curva anormale e il disagio. Non tentano però di risolvere lo squilibrio che, in realtà, sta dietro questa deformità.

Abbi fede nel potere intrinseco che il cibo ha di curarti. Segui tutte le indicazioni di questo libro per ottenere i migliori risultati. Comprendi che i tuoi geni sono diversi e che ciò contribuisce a determinare l'ampiezza e la natura della scoliosi di cui soffri. Ciò che va bene per un'altra persona affetta da scoliosi potrebbe non essere altrettanto adatto per te. Fai uno sforzo sincero per conoscere il tuo tipo metabolico. Rifletti bene sulle domande prima di rispondere. Puoi anche prenderti una pausa di un'ora, o anche di un giorno, prima di trovare la risposta giusta per rispondere a una particolare domanda. Analizza e osserva le tue abitudini alimentari e gli effetti che ciascun gruppo di cibi ti provoca. Una volta che conosci il tuo tipo metabolico, accetta il verdetto e prepara il tuo menu personalizzato.

Come sicuramente hai visto, ci sono ingredienti specifici che ho identificato per i vari tipi metabolici. Segui le indicazioni per preparare i tuoi piatti e ottenere i migliori risultati.

Le numerose ricette contenute nel "Libro di cucina per curare la scoliosi" sono fatte per ispirarti abitudini alimentari migliori per la tua colonna vertebrale e per il tuo organismo. Puoi facilmente provare altre ricette e anche sperimentarne di tue: l'unico limite è la tua fantasia. Mentre procedi nel tuo cammino verso una migliore salute vertebrale, usa le altre risorse quali il DVD degli "Esercizi per la prevenzione e la correzione della scoliosi" per aumentare le tue possibilità di successo. Per maggiori informazioni, visita il sito [www.HIYH.info](http://www.HIYH.info), dove troverai i miei consigli, articoli e aggiornamenti gratuiti.



Come sempre, per qualunque domanda o problema, sappi che sono sempre al tuo fianco come amico, medico e guida. Avendo io stesso dovuto fare lo stesso percorso, comprendo le tue preoccupazioni e sono qui per darti tutte le risposte che ti servono. Tutto ciò che devi fare è contattarmi!

Puoi scrivermi all'indirizzo: [scoliosis.feedback@gmail.com](mailto:scoliosis.feedback@gmail.com)

Con i migliori auguri di salute, felicità e di una rapidissima guarigione dalla scoliosi!

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.

Dott. Kevin Lau D.C.



### Chi è l'Autore

Nel 2005, il dott. Lau è stato il primo a introdurre a Singapore una cura non chirurgica della scoliosi. Da allora, ha istruito pazienti di tutto il mondo con il suo best seller "La salute nelle tue mani: Il tuo piano per la prevenzione e il trattamento naturale della scoliosi".

### Testimonianze

"Sono sei mesi che la nostra famiglia ha intrapreso questa dieta. Oggi sono felice di dire che la schiena di papà va meglio. Di più, tutti noi siamo riusciti a dimagrire e ci sentiamo meglio di quanto siamo mai stati!"

— Jenny

"Il mese scorso il mio medico ha detto che la mia schiena stava migliorando e diciamo pure che, con gli addominali che ho adesso, sono certo di non tornare indietro!"

— Sam

## Rinforza la tua schiena, pasto dopo pasto!

La cura della scoliosi richiede un approccio complessivo, che ripristini l'allineamento naturale del corpo e al tempo stesso prevenga l'inevitabile degenerazione vertebrale che l'età comporta.

*"Il tuo libro di cucina per curare la scoliosi"* – una guida unica ed esclusiva per personalizzare la tua dieta con più di 100 squisite ricette, che rafforzano la colonna vertebrale per curare la tua scoliosi! Il libro ti svela tutti gli straordinari e ben collaudati segreti dell'alimentazione ottimale per la salute vertebrale, sotto forma di una semplice guida. Basta seguire le istruzioni passo per passo per scoprire quali sono i cibi adatti al tuo metabolismo e ai tuoi geni. Fatto questo, scegli la ricetta che ti piace di più e preparala con gli ingredienti adatti al tuo Tipo Metabolico.

### Quindi scopri, cucina e gusta!

Ciò che puoi aspettarti mangiando le squisite ricette di questo libro:

- Riduzione del dolore legato alla scoliosi
- Miglioramento della crescita e dello sviluppo vertebrale
- Rafforzamento dei muscoli
- Distensione dell'irrigidimento muscolare
- Riequilibrio ormonale
- Aumento dei tuoi livelli energetici
- Prevenzione della degenerazione vertebrale
- Un aiuto per raggiungere la tua taglia ideale
- Miglioramento della qualità del sonno