



DOCTOR'S DISH

von unserem Freund
Dr. Christian Matthai

Mittwoch, 14. März 2018

Detox-Quinoa-Gemüse Pfanne

vegan/glutenfrei
mit Quinoa, Broccoli, Karfiol und Ingwer

Sowohl Brokkoli als auch Karfiol sind gute Quellen für die sekundäre Pflanzenstoffgruppe Glucosinolate. Darunter ist das Sulforaphan wohl der prominenteste Vertreter.

Sulforaphan kann dazu beitragen die Entwicklung von Krebszellen zu hemmen, in dem es die Produktion von Enzymen fördert, die Karzinogene blockieren. Außerdem erhöht es die Aktivität der Chinonreduktase, einem wichtigen Enzym bei Entgiftungsprozessen in unserem Körper.

Nur wenige Lebensmittel verfügen über mehr gesundheitliche Eigenschaften als die beiden Kreuzblütler Brokkoli und Karfiol!

Food is life, denn durch gutes Essen kann man auch seine Gesundheit aktiv beeinflussen. Deswegen haben wir gemeinsam mit unserem Freund Dr. Christian Matthai unseren wöchentlichen Doctor's Dish entwickelt: Kreative Rezepte, die helfen den Körper zu entgiften und die mit vielen Nährstoffen und Gewürzen dein Immunsystem optimal unterstützen.

Dr. Christian Matthai hat sich im Rahmen seiner Facharztausbildung an der Abteilung für gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin des Wiener AKH mit der Lehre der Hormone und allen damit zusammenhängenden Krankheitsbildern und Therapiemöglichkeiten beschäftigt. Neben diesem Spezialgebiet gehören besonders die Ernährungs-, die Sport-, die Vitalstoffmedizin und Detoxbehandlungen zu seinen Expertisen. Er ist auch mehrfacher Buchautor, viel gefragter internationaler Referent und auch wahrscheinlich aus diversen Medien als Gesundheitsexperte bekannt.

Wir sind große Fans seines "Detox-Kochbuchs" und werden für euch viele seiner leckeren Rezepte neu interpretieren - mit dem von uns gewohnten 12 Karma Food Twist.

Jeden Mittwoch heißt es daher 'Super Healthy Humpday' im 12 Karma Food.