



DOCTOR'S DISH

von unserem Freund
Dr. Christian Matthai

Super Healthy Humpday

Mango Gemüse Pfanne

vegan & glutenfrei
mit Knoblauch und rotem Reis

"Warum Knoblauch zur Hitliste der Detox-Lebensmittel gehören muss"

Der Grund dafür ist die schwefelhaltige Aminosäure Alliin aus der durch enzymatische Umwandlung (Allinase) das so typisch riechende Allicin entsteht. Dieses ist auch in anderen Laucharten wie Porree, Bärlauch, Schnittlauch, Zwiebeln und Charlotten enthalten.

Knoblauch erzielt unzählige gesundheitliche Effekte. Neben dem positiven Einfluss auf das Immunsystem, sind auch antithrombotische und entzündungshemmende Wirkungen bekannt.

Eine, in dem renommierten European Journal of Nutrition veröffentlichte Studie ergab, dass das in Knoblauch enthaltene Allicin zu einer Steigerung des wichtigen Antioxidanz Glutathion und der entgiftenden Phase II Enzyme führte. In anderen wissenschaftlichen Untersuchungen hat sich gezeigt, dass Knoblauch den Abbau von den Schwermetallen wie Quecksilber, Blei und Cadmium steigern konnte. Aus diesen und vielen anderen Gründen sollte Knoblauch täglich in der Küche Verwendung finden!

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 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.