



DOCTOR'S DISH

von unserem Freund
Dr. Christian Matthai

Super Healthy Humpday

Nuss-Ruccola-Gemüse-Pfanne

vegan

mit Vollkorn-Couscous und Paradeisern

"Es lebe die Paradeiser!"

Die Tomate gehört zur Familie der Nachtschattengewächse. Das in der Frucht enthaltene Karotinoid Lycopin macht die Tomate für mich zu einem Detox-Lebensmittel.

Wissenschaftler konnten beweisen, dass Lycopin die Leber vor Schäden schützen kann, die durch das bekannte Pilzgift Aflatoxin B verursacht werden. Dies funktioniert über die Aktivierung der Phase-II-Detoxifizierungsenzyme. Zusätzlich liegen positive Untersuchungsergebnisse zur Wirkung der Lycopine in folgenden Bereichen vor: Krebsvorsorge und Krebsbekämpfung zur Bekämpfung von Entzündungen als Antioxidans und Schutz vor freien Radikalen als Schutz vor Herz-Kreislauferkrankungen."

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.