



DOCTOR'S DISH

von unserem Freund
Dr. Christian Matthai

Super Healthy Humpday

Kartoffel-Kurkuma-Kraut Pfanne

vegan

mit Bulgur, Mangold, Kurkuma und Kichererbsen

Es lebe Curry – oder besser Curcumin!

Curry besteht aus einer Vielzahl interessanter Gewürze, wobei das meiner Meinung nach für uns wertvollste, die gelbe Kurkumawurzel ist. Sie wird auch Gelbwurz oder Turmerik genannt. Das was sie für unsere Gesundheit so wertvoll macht, ist der Inhaltsstoff Curcumin.

Curcumin, und das wurde bereits in zahlreichen Studien belegt, hat eine ausgesprochen hohe antioxidative Kapazität und kann uns so vor Erkrankungen schützen.

Eine indische Forschergruppe konnte in einem Tierversuch zeigen, dass Ratten die mit einem Gift belastet wurden und zeitgleich Curryblätter gefüttert bekamen, um bis zu 50% weniger Schäden erlitten als die Ratten ohne Curry. Darüberhinaus belegen zahlreiche Studien das Wirkpotential auch am Menschen und machen die Gelbwurz damit zu einem der gesundheitlich wertvollsten Zutaten.

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.