



DOCTOR'S DISH

von unserem Freund
Dr. Christian Matthai



Berglinsen-Schmorkürbis- Kürbiskern Pfanne

vegan

"Farbenfroher Kürbis & die Carotinoide

Carotinoide gehören zu den wichtigsten Gruppen von Phytaminen. Sie kommen in fast allen Obst- und Gemüsesorten vor. Der Kürbis enthält große Mengen des alpha-Carotin.

Neben vielen anderen Antioxidantien tragen auch Carotinoide wirksam dazu bei, freie Radikale zu entschärfen. Durch diese antioxidative Wirkung spielen sie für das Immunsystem und allgemein beim Zellschutz eine wichtige Rolle. Eine Reihe von Studien zeigte, dass eine zu geringe Aufnahme von Carotinoiden bzw. niedrige Carotinoid-Spiegel mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs verbunden ist."

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 Karma Food Twist.

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