



## DOCTOR'S DISH

von unserem Freund  
Dr. Christian Matthai

Super Healthy Humpday

# Chili-Lauch-Pilz-Quinoa Pfanne

vegan & glutenfrei  
mit Kurkuma, Broccoli, und roter Chili

Spice up your Life!

"Paprika, Capsicum, Chili oder auch Pfefferoni gehören alle zur Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae). Neben Vitamin C, Flavonoiden und Carotinoiden enthalten die oben angeführten Lebensmittel einen ganz besonderen Inhaltsstoff – das Alkaloid Capsaicin. Dieses findet man zusätzlich auch in Cayennepfeffer oder der Tabascosauce.

Der Inhaltsstoff Capsaicin wird sowohl von Alternativ- als auch von Schulmedizinern (z.B. lokal als Pflaster zur Schmerzbehandlung) seit vielen Jahren gerne eingesetzt. Dabei sind seine antibakteriellen und fungiziden (Pilz-bekämpfend) Eigenschaften ähnlich bekannt und vielversprechend wie die gesundheitliche Wirkung auf die Prostata. Durch die Stimulation der P450 Enzyme hat Capsaicin obendrein eine „entgiftende“ Wirkung und stellt somit auch eine wertvolle Komponente unseres Detox-Speiseplans dar."

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.