

FOOD COMFORT &you

ЗИМА 2024-2025 АВСТРИЯ

**ПОДДЕРЖКА
ИММУНИТЕТА**
быстрые рецепты

**ИММУНИТЕТ И
ЗДОРОВЬЕ ЗИМОЙ**

основные витаминны и
минералы зимой

**РЕЦЕПТ
ПОХМЕЛЬНОГО СУПА**
лучший рецепт

**EXKLUSIV
AFTER PARTY
МЕНЮ**

<https://www.musihealth.com>



ИММУНИТЕТ И ЗДОРОВЬЕ ЗИМОЙ

Основные витамины и минералы для зимы: Раздел с обзором витаминов D, C, B12, а также минералов, таких как цинк и селен, которые помогают поддерживать иммунитет.

Подборка продуктов, содержащих эти вещества, с рекомендациями по их включению в рацион.

Как восстановить себя после праздников с помощью меню на три дня с самым вкусным рецептом супа от похмелья в составе с важными микро-нутриентами и с соблюдением химии и физики процессов.

Подбор моно-препаратов для поддержки здоровья в зимний период.



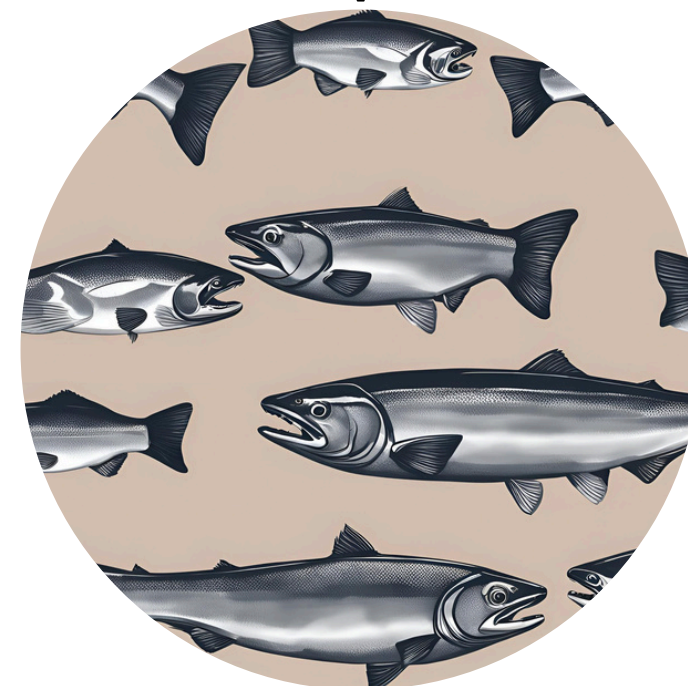
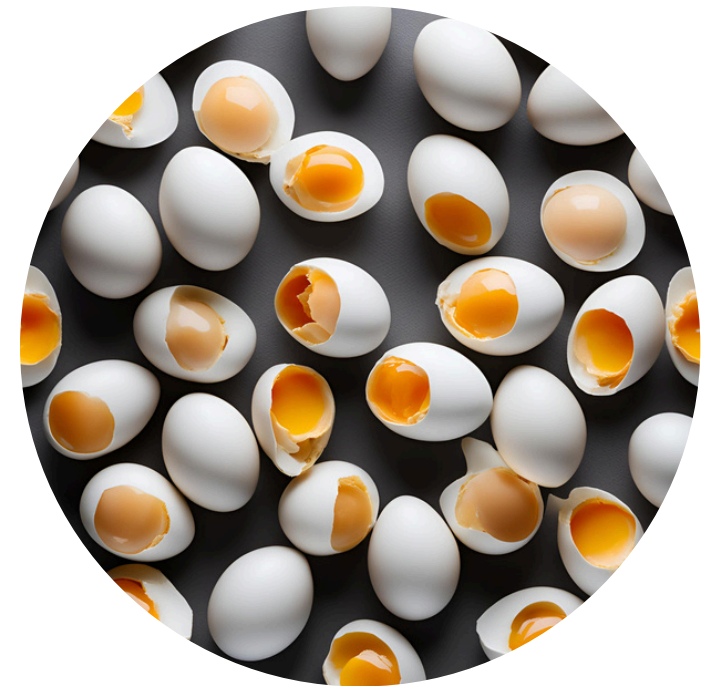
С уважением, Евгения Мусихина.
дипломированный специалист по
питанию. ARSADA consult KG.
партнер генетической лаборатории
NOVOGENIA AUSTRIA.

Важные питательные вещества зимой для твоего организма это все что вкусно, кисло и сладко. Зимой всегда хочется тепла, камина и кашемира.

В этом выпуске ты узнаешь как поддержать свой организм и настроение.

Начнем с главных витаминов в нашей зимней ситуации. Безусловно, лидером будет витамин Д. Кто-то его накопил за лето и щедро сейчас одаривает свой организм, оставаясь в хорошем настроении. Но, к сожалению, дефицит витамина Д является одной из самых встречаемых проблем. В этом разделе ты прочитаешь где он содержится и как правильно принимать добавку в виде капель или пилюль.

Витамин Д содержится **в грибах**, которые росли в лесу вместе с солнышком. Также витамин Д есть **в рыбе** (печень и жир). Я знаю, что есть много взрослых и детей, которые рыбу и грибы не едят. И в этом случае необходимо вводить витамин Д в форме капель (для детей) или в капсулах для тебя. Как правило, детские врачи назначают деткам принимать витамин д в месяца с буквой «Р»- сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль и март. Не знали о такой схеме? а ведь очень легко запомнить. Дозировку и препарат должен назначать педиатр, поэтому обязательно поинтересуйся у своего врача. Со взрослыми так же, сначала делаешь анализ крови и лишь затем принимаешь решение.



VITAMIN D3

Препарат с сертификатами качества, заключением независимых лабораторий (отсутствие тяжелых металлов, таких как ртуть, например, и токсинов).

WWW.PURECAPS.NET

Витамин С.

Мой могучий витамин, мой славный и милый друг, без которого нельзя никуда.

Он такой близкий каждой твоей клеточке, обладает невероятными свойствами, почти волшебными, но их доказало научное сообщество.

Витамин С нужен нам каждый день и ночь. Он работага и легко усваивается из питания.

Самый простой и вкусный способ - это утром после завтрака сразу съедать один **киви**. Да, не все его любят и даже есть жуткая аллергия на этот фрукт, поэтому можно съесть **сладкий перец**.

И в зимние вечера после длинного дня я рекомендую тебе **чай по-восточному**.



VITAMIN C

Препарат с сертификатами качества, заключением независимых лабораторий (отсутствие тяжелых металлов, таких как ртуть, например, и токсинов).

WWW.PURECAPS.NET





ЧАЙ

ПО-ВОСТОЧНОМУ

Тебе понадобится: камин, кипятилок и теплые носки.

А также:

- Облепиха (замороженная или сироп)
- Зеленый чай
- Клюква или брусника
- Малина (варенье или свежая)
- Мята свежая нужна (ну, купите горшочек с мятой и выращивайте на подоконнике)
- Палочка корицы
- Пару штук гвоздики
- Немного звездочек бадьян
- Лимона или лайма (если нужна кислинка)

Все заварите в прозрачном чайнике и наслаждайтесь эстетикой, вкусом и согревайтесь изнутри.

MILK SHAKE

Детки. Детки любят молочные шейки, поэтому научиться делать идеальный шейк или смузи - это миссия каждого родителя, бабушки, сестры или брата.

Один из любимых рецептов моих детей (у меня их двое - подросток и еще один ребенок).

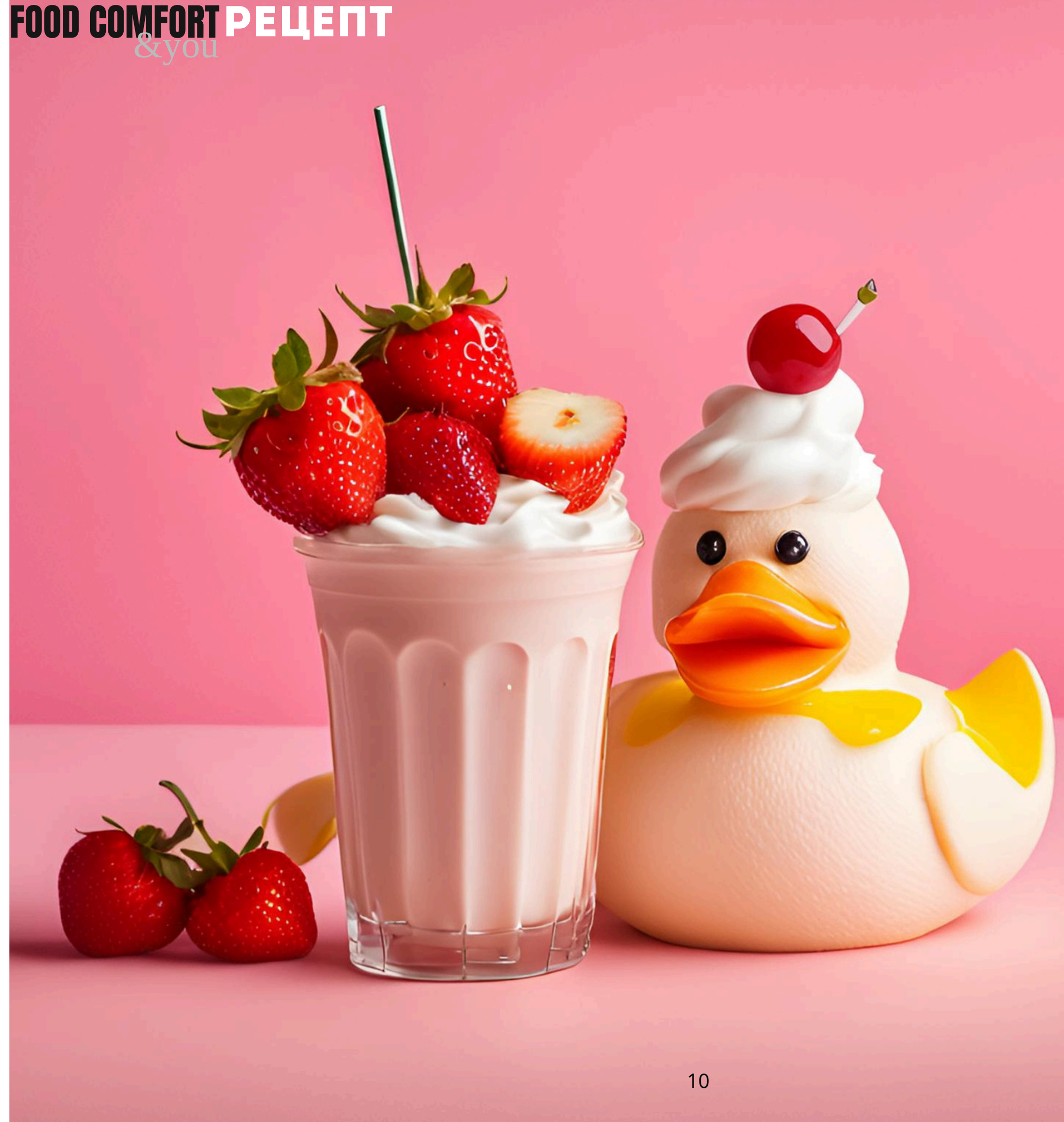
Достаем из холодильника:

- Молоко
- Мороженое
- Клубнику из морозилки
- Банан

Клетчатку достаем медленно и чтобы тебя никто не заметил.

Добавлять клетчатку надо в полном одиночестве и желательно скрыть улики после этого. Не нужно покупать какую-то магическую клетчатку, достаточно взять обычную овсянку и размолоть ее до состояния муки.

Добавлять по 1-2 чл на 250 мл смузи. Хорошо размешать, иначе все твои труды будет пить муж, а не дети.



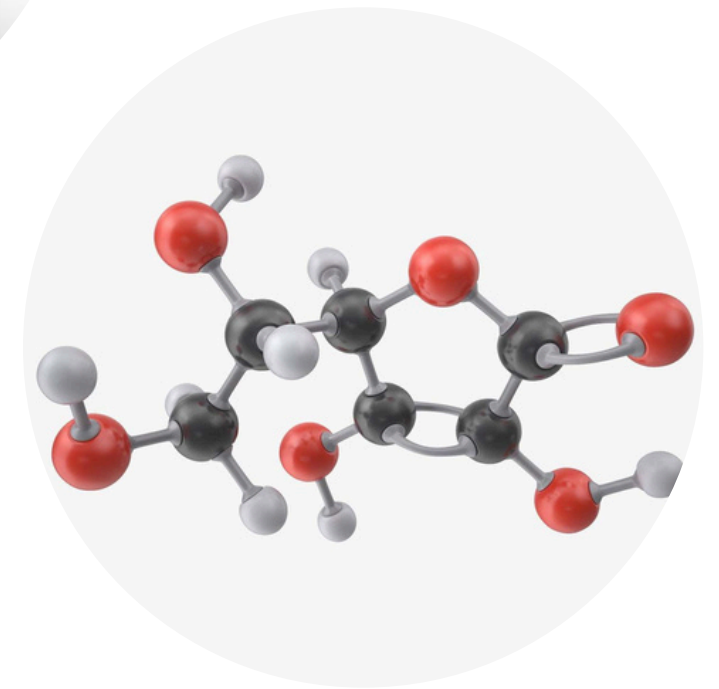
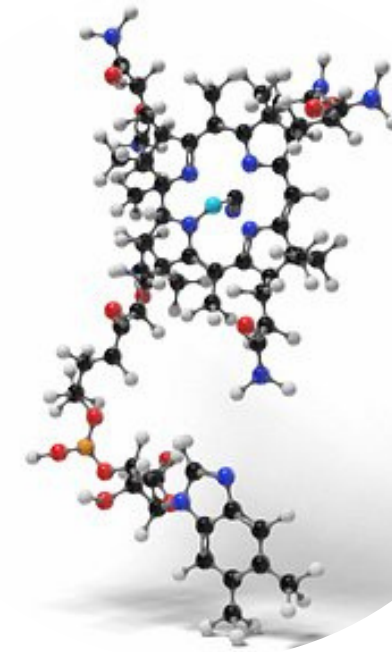
Витамин B12.

Ты знала, что этот витамин не синтезируется внутри человека, поэтому важно его получать с пищей или в форме добавок.

Витамин B12 нужен особенно зимой для составления списков подарков и планирование празднования Нового года. Витамин поможет сфокусироваться, просыпаться утром в хорошем настроении и не устать на шопинге после офиса.

Молекула Витамина B12 огромная, если сравнить ее, например, с Витамином C.

Людам, с мутациями в генах MTHFR и FUT2 необходимо принимать дополнительно B12 в добавках, а также веганам, людям с гастро-диагнозами и пожилым.



VITAMIN B12

Препарат с сертификатами качества, заключением независимых лабораторий (отсутствие тяжелых металлов, таких как ртуть, например, и токсинов).

WWW.PURECAPS.NET

MINI REVIEW article

Front. Microbiol., 18 July 2022

Sec. Microorganisms in Vertebrate Digestive Systems

Volume 13 - 2022 | <https://doi.org/10.3389/fmicb.2022.940196>

Витамин B12.

Витамин входит в химический состав молочных продуктов, мяса и рыбы. Что говорит о важности присутствия в детском рационе и в рационе беременной женщины.

В связи с тем, что веганы не получают этот витамин из пищи, доктора рекомендуют принимать добавки или вводить в рацион продукты, насыщенные необходимыми витаминами и минералами.

Витамин B12 рекомендуется принимать вместе с железом индивидуальным курсом.



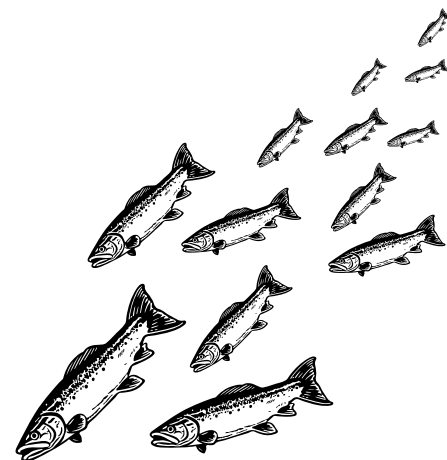
РЕЦЕПТ

Стейк лосося с кокосовым молоком

время приготовления **30 минут**
твое присутствие на кухне **5 минут**

тебе понадобится:

- стейк или филе лосося
- кокосовое молоко (консервированное)
- шафран
- розмарин
- соль



В глубокую сковородку выкладываем стейк лосося (250 гр), наливаем кокосовое молоко, чтобы скрыть рыбу наполовину (ой, не любите, можно обычные жидкие сливки), на рыбу сильно измельченный шафран, веточку розмарина и закрываем крышкой на 30 минут при самой низкой температуре плиты.

Ничего сложного и рыба получается сочная и вкусная.



300 ферментативных реакций зависит от цинка. У меня все!

Цинк Невероятный участвует в сопровождении реакций врожденного иммунитета, стимулируя производство макрофагов, нейтрофилов, N-клеток.

При этом он подавляет активность ферментов, необходимых **вирусам** для их развития. Молодец какой!

Проще всего цинк употреблять из пищи - **устрицы, семена тыквы**, кешью, мясо. Детям можно предложить овсянку, фрикадельки из говядины или лосось. Самый простой способ для меня - приготовить болоньез для моих детей, в который можно добавить все что угодно из полезного, тк томатный соус обладает всепоглощающим свойством и даже сельдерей не сможет повлиять на вкус.

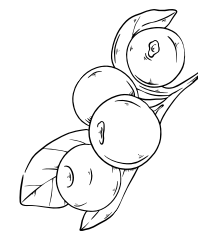
Йогурты и мандаринки способствуют усвоению цинка. Следуй принципы - **овсянка+ягоды**, йогурт+орехи и мясо+салат из помидоров.



Йогурт на завтрак с “цинком”

понадобится:

- не забыть это сделать вечером и поставить в холодильник
- йогурт (любой любимый)
- овсянка или гранола
- смесь семян (тыквенные, чиа, лен, конопля)
- орехи (кешью, грецкие орехи, кедровые)
- мед



Все смешать с йогуртом и поставить в холодильник **на ночь**. Количество подбери по вкусу, пожалуйста. Мед лучше добавить при подаче и если любишь теплое, то можно немного подогреть в микроволновке.





16 мг цинка
на 100 грамм устриц



7,5 мг цинка
на 100 грамм устриц



6,2 мг цинка
на 100 грамм устриц



6,2 мг цинка
на 100 грамм устриц

Суточная норма цинка:

- Женщины: 8–10 мг
- Мужчины: 11–13 мг
- Беременные и кормящие женщины: 11–12 мг

- Младенцы (0–6 месяцев): 2 мг
- Младенцы (7–12 месяцев): 3 мг
- Дети (1–3 года): 3 мг
- Дети (4–8 лет): 5 мг
- Дети (9–13 лет): 8 мг

Подростки (14–18 лет):

- Мальчики: 11 мг
- Девочки: 9 мг

Селен - любимый всеми женщинами, потому что этот антиоксидант отвечает за обмен веществ и способствует похудению. Великолепно! Тот самый случай, когда от еды худеют.

Селен можно как есть, так и принимать добавки. Выбор всегда только за тобой, и прежде чем ты купишь баночку селена, сделай анализ крови и узнай - тебе правда так его не хватает.

Пока ты ждешь анализы, можно перекусить **двумя бразильскими орехами**, восполнив свою суточную потребность. Для усиления эффекта к селену добавь витамин Е и С. Ниже я опишу рецепт "selenium салат" и ты увидишь как все просто оказалось.

Селен в свою очередь будет защищать твои клетки от вирусов благодаря ферменту - глутатионпероксидазе, который синтезирует селен. *"Адекватный уровень селена может уменьшить влияние вирусной инфекции и помочь в оптимальном противовирусном ответе."* **PMID: 35563199**



SELENIUM

Препарат с сертификатами качества, заключением независимых лабораторий (отсутствие тяжелых металлов, таких как ртуть, например, и токсинов).

WWW.PURECAPS.NET



Link to International Journal of Molecular Sciences

► Int J Mol Sci. 2022 Apr 27;23(9):4809. doi: [10.3390/ijms23094809](https://doi.org/10.3390/ijms23094809)

Can Selenium Reduce the Susceptibility and Severity of SARS-CoV-2?—A Comprehensive Review

[Muhammed Majeed](#)^{1,2}, [Kalyanam Nagabhushanam](#)², [Priji Prakasan](#)¹, [Lakshmi Mundkur](#)^{1,*}

Editor: Ryszard Lobinski

SELEN САЛАТ

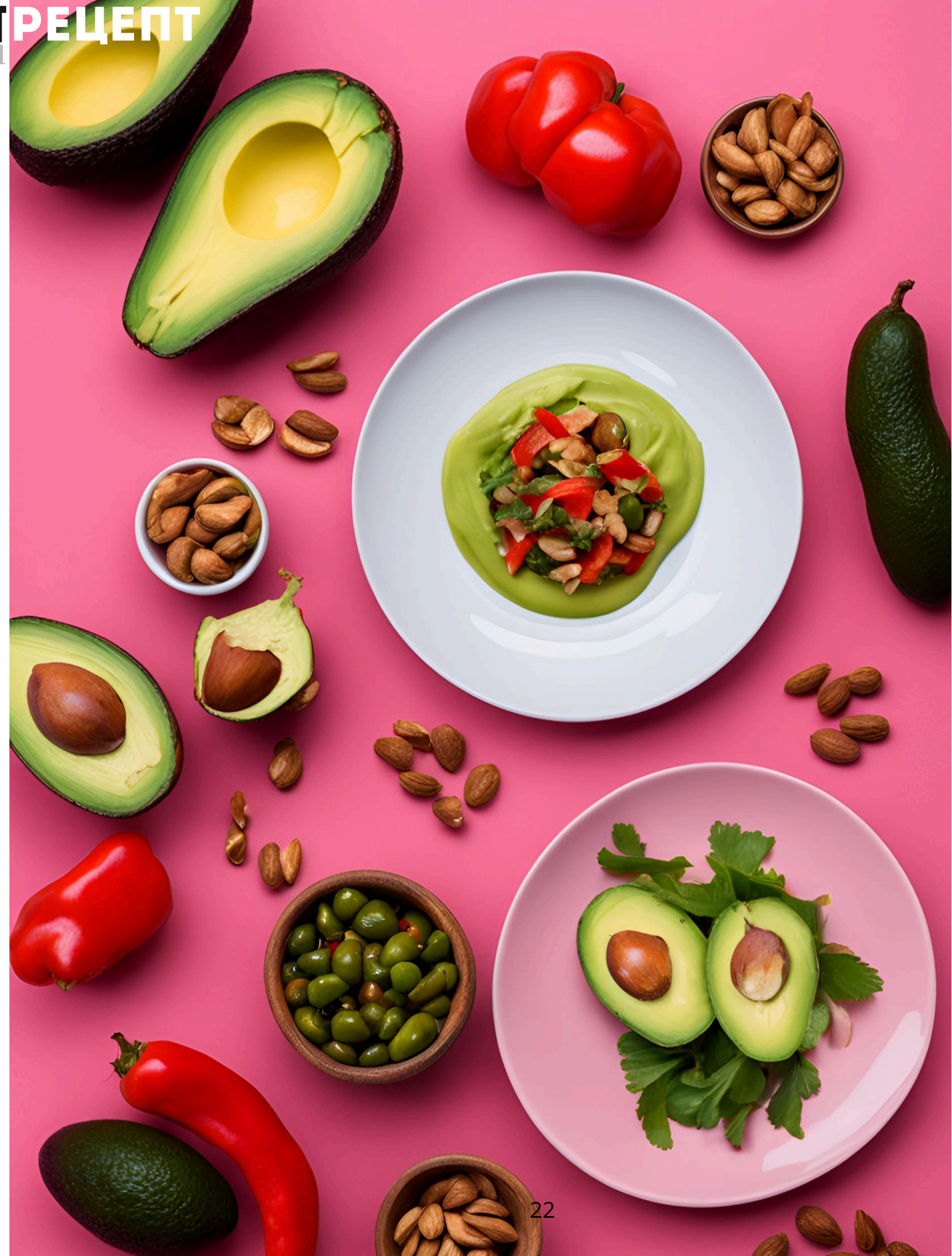
Ингредиенты (на 2 персоны):

Бразильские орехи — 4 шт.
Шпинат свежий — 100 г (источник витамина E).
Авокадо — 1 шт. (источник витамина E).
Красный сладкий перец — 1/2 шт. (источник витамина C).
Оливковое масло первого отжима — 2 ст. л. (источник витамина E).
Лимонный сок — 1 ст. л. (источник витамина C).
Соль и свежемолотый чёрный перец — по вкусу.
Семена подсолнечника — 1 ст. л. (для хруста и дополнительного витамина E).

Приготовление простое и займет у тебя минут 5.

Бразильский орех стоит покрошить и можно его немного подсушить на сковороде для раскрытия аромата ореха. Шпинат порвать руками, авокадо порезать удобными кусочками, сладкий перец избавить от семян и порезать. Все перемешать.

Лимонный сок, оливковое масло и перец с олью хороши перемешать и полить салат. Украсить перед подачей семенами.



ЧЕКА

снижение нагрузки
на пищеварительную систему
помощь печени
восстановление энергии
рацион на 3 дня
рецепт смузи и салата
продукты для печени
полезные антиоксиданты

АВЕР

Меню **AFTER PARTY**. Помоги свою организму переварить оливье с черной икрой, пожалуйста. Следуя этим принципам меню и все у нас с тобой будет прекрасно.

1. лучший инструмент для помощи нам с тобой, это - H₂O. Чистая, прекрасная и прозрачная. Пьем как можно больше в эти 3 дня соблюдения правил игры по меню **AFTER PARTY**.
2. Добавляйте в воду имбирь, лимон и пусть вода будет теплая. Не издевайся над своим желудком, он так сильно устал.
3. Теперь поедим антиоксиданты из овощей. Для активации ты снова добавляешь оливковое масло и раздавленный чеснок - противовоспалительный.
4. По сахару и соли был явный перебор в праздничные дни, поэтому, дорогой мой человек, на 3-5 дней презрительно на них смотри и делай вид что ты их не понимаешь.
5. А что же есть? Меню ниже будет, но акцент на нежирную рыбу, листовые и овощи.



РЕЦЕПТ

Уха из форели - легкий рецепт и то, что надо.

Варим рыбный бульон минут 20 после закипания, добавляем картошки, морковки и лука. Солим и перчим. Украшаем зеленью. Еще можно хлеб сливочным маслом намазать и подчавкивать.



Смузи из шпината, банана, киви и миндального молока.



Салат из авокадо, огурца, зелени, кедровых орехов и оливкового масла.



Крем-суп из тыквы с добавлением имбиря и куркумы.



Смузи из сельдерея, зелёного яблока, огурца и имбиря.

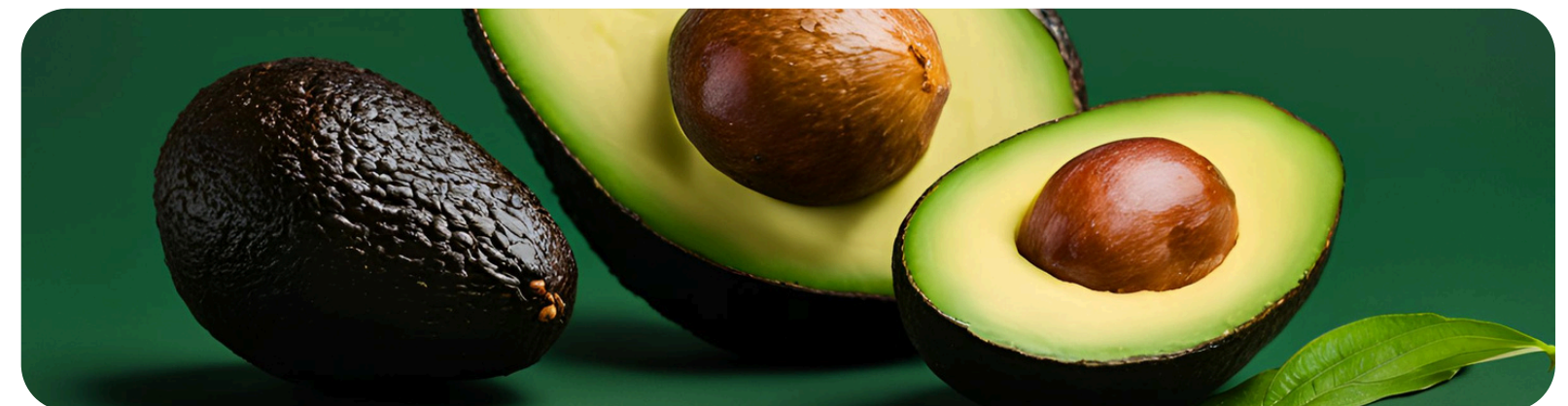


Салат из запечённой свёклы, рукколы и козьего сыра.



02

Рыба, запечённая с лимоном, и овощное рагу.



Каша из киноа на миндальном
молоке с ягодами.

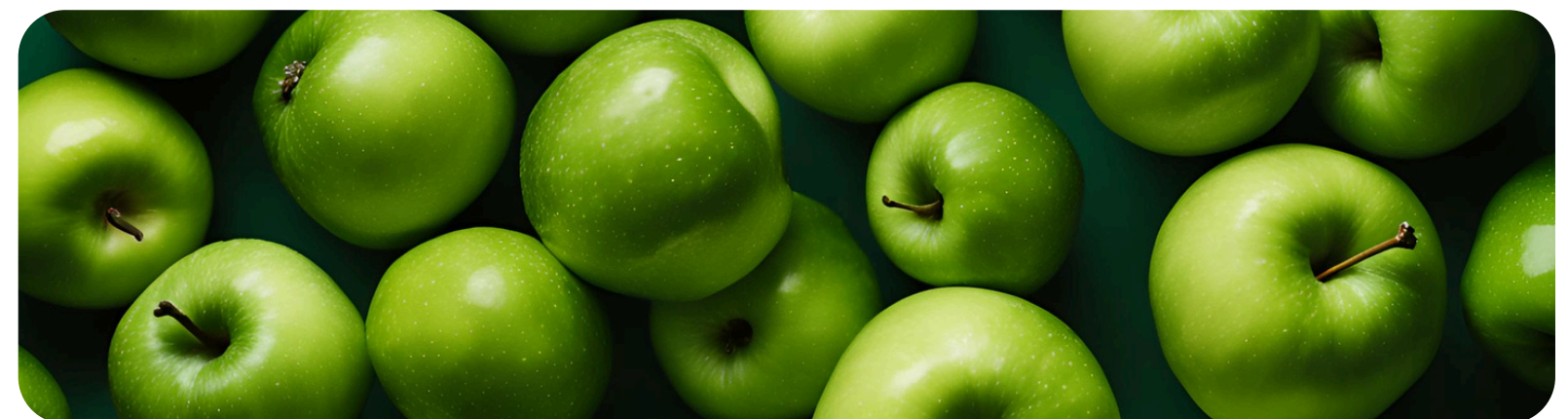


Салат из шпината, варёного яйца,
помидоров черри и кунжутного
масла.



03

Овощное соте (кабачок,
брокколи, морковь) с отварной
киноа.



Шпинат, руккола и зелень богаты витаминами А, С, Е и фолатами.

Антиоксиданты защищают клетки от повреждений, стимулируют работу печени и иммунной системы.



Свекла - поддерживает здоровье печени благодаря **беталайнам**, которые способствуют детоксикации.



Лимон, ананас и куркума стимулируют выработку желчи, помогая печени выводить **токсины**. Витамин С укрепляет иммунитет.



Корни имбиря обладают **противовоспалительным эффектом** и способствуют очищению печени.



Похмелье - результат обезвоживания, потеря электролитов и интоксикация.

Влияние алкоголя также зависит от генетики (**ALDH2** и **ALDH2**). Делать генетический тест не стоит, ты итак уже знаешь, как алкоголь на тебя действует.

Помочь организму справиться с последствием **ацетальдегида** ты сможешь, следуя правилам:

- гидратация: хорошо поможет **зеленый чай** с лимоном и имбирем, минеральные воды (Donat Mg) и простая вода.
- восполнение электролитами: **минеральная вода (Donat Mg)**, бананы, мандарины, лимоны и **кокосовая вода**.
- витамины группы B: приготовь себе овсянку с клубникой. Алкоголь истощает запасы B-эшек, надо восполнять.
- желудок: не нагружай его сейчас. Идеально подойдут супы, уха, бульоны.
- при тошноте хорошо помогает имбирь, мед и **ферментированные огурцы** (без уксуса)



DONAT MG

Натуральная минеральная родниковая вода Donat Mg обогащена минералами, которые оказывают положительное влияние на нашу пищеварительную систему и общее самочувствие.

WWW.DONAT.COM





RAMEN AFTER PARTY

Ингредиенты (на 2 порции):

Кокосовое молоко (не сладкое) — 400 мл
 Вода или рыбный бульон — 300 мл
 Имбирь (свежий) — 3 см корня
 Куркума (свежая) - 2 см корня
 Красная рыба (лосось, форель или морепродукты) — 200 г
 Яйцо (вареное) - для подачи
 Лапша рамен или рисовая лапша — 150 г
 Шампиньоны или шиитаке — 100 г
 Бок-чой (или шпинат) — 1 пучок
 Морковь — 1 шт.
 Чеснок — 2 зубчика
 Лайм — 1 шт.
 Соевый соус — 2 ст. л.
 Рыбный соус (по желанию) — 1 ч. л.
 Оливковое или кунжутное масло — 1 ч. л.
 Перец чили (по желанию) — для остроты
 Зелёный лук и кинза — для подачи
 Сухие водоросли - для подачи

Подготовка бульона:

В кастрюле разогрей масло, добавь нарезанный тонкими ломтиками имбирь, куркуму и измельчённый чеснок. Обжаривай до появления аромата (1–2 минуты).

Влей кокосовое молоко и воду (или рыбный бульон), доведи до кипения. Добавь соевый соус и, при желании, рыбный соус. Уменьши огонь и вари 5 минут.

Приготовление овощей:

Нарежь морковь тонкими полосками или кружочками (можно добавить цукини, порезав соломкой).

Шампиньоны нарежь ломтиками.

Добавь овощи в кокосовый бульон и вари 5 минут.

Добавление рыбы:

Нарежь красную рыбу крупными кусочками и аккуратно положи в бульон. Вари на слабом огне 3–5 минут, пока рыба не станет мягкой и нежной.

Можно к рыбе добавить креветки и другие морепродукты.

Вместо рыбы подойдет мясо, утка и курица - только порезать надо будет очень тонкими кусочками.

Лапша и зелень:

Отдельно сварь лапшу рамен или рисовую лапшу по инструкции на упаковке. Промой холодной водой и оставь в стороне.

Добавь в суп бок-чой или шпинат, дай им размягчиться (1–2 минуты).

Сборка и подача:

В глубокие миски выложи лапшу. Залей кокосовым бульоном с овощами и рыбой. Укрась зелёным луком, кинзой и ломтиками лайма. При желании добавь немного нарезанного перца чили для остроты и сухих водорослей.



FOOD COMFORT

ЗИМА 2024-2025 АВСТРИЯ

&you

Желаю тебе прекрасных праздников в кругу близких и любимых людей!

Оставайся собой и береги свой организм, он такой хрупкий.

Вся информация, предоставленная в журнале, является ознакомительной и не является лечебным протоколом. Данный журнал выпускается для людей, которые хотят вкусно питаться, а также полезно для своего организма.

Связаться со мной можно

evgeniia.musikhina@gmail.com
Instagram evgeniia_musikhina_
+ 43 - 664 - 241 - 41 - 56



С уважением, Евгения Мусихина.
дипломированный специалист по
питанию. ARSADA consult KG.
партнер генетической лаборатории
NOVOGENIA AUSTRIA.

