

Оглавление

Предисловие автора8
Благодарности	10
Часть 1. Видовое питание	11
Какие продукты покупать в магазинах25
По каким признакам выбирать продукты27
Варить или не варить?30
Хочешь похудеть? Спроси меня как!36
Что происходит с продуктами при термообработке38
С чего начать путь к здоровому питанию39
Куда делась кожа?41
Сыроедение: в чем его преимущества43
Что едят сыроеды49
Продукты на сыроедении.49
Правильная последовательность и сочетаемость продуктов59
Кухонные приборы — помощники, облегчающие жизнь сыроеда61
Почему сложно поменять питание65
Трудности переходного периода к сыроедению67
Не бойтесь очистительных кризов!68
Самовосстановление — уникальная способность нашего организма70
Функции желудочно-кишечного тракта72
Средства чистки, которые вы можете использовать75

Микроорганизмы желудочно-кишечного тракта человека . . .	83
Почему так важно сформировать симбиотную микрофлору . . .	85

Часть 2. Первые шаги к идеальному здоровью 87

Шаг 1. Сокращение в рационе продуктов животного происхождения	88
Вред молока и кисломолочных продуктов (сыр, творог, сметана, йогурт и т. д.)	88
Все ли молочные продукты одинаково вредны	91
Вред хлебобулочных изделий.	94
Шаг 2. Физическая активность	97
Роль лимфатической системы для очищения организма	99
Шаг 3. Вода	100
Какую воду пить? Не вся вода полезна!	103
ОВП (окислительно-восстановительный потенциал)	108
Как снизить ОВП воды	110
Кислотно-щелочная характеристика воды	112
Шаг 4. Разгрузочные дни, виды голода	112
Оздоровительное голодание	112
Условное голодание.	117
Какую чистку выбрать для ежедневного применения.	120
Водное голодание	122
Сухое голодание.	124
Как выходить из сухого голода	130
День Экадаши: лунный календарь для голодания	132
Личный опыт десятидневного сухого голодания	133
Медицинские результаты голодания.	136
Шаг 5. Комплексное очищение организма	138
Очищение печени.	139
Антипаразитарное очищение	150
Ощелачивание организма	154
Шаг 6. Польза осознанного и тщательного жевания	165
Шаг 7. Позитивное мышление.	168
Как психосоматика влияет на наш организм	168
Как формируется пищевая зависимость	183

Техники, помогающие закрепить негативную ассоциацию со срывом или создать положительное подкрепление здорового питания	190
Часть 3. Способы естественного оздоровления	197
Отвары, настойки, БАДы	197
Эфирные масла	199
Методы применения эфирного масла в оздоровлении	203
V ₁₂ : проблема вегетарианцев или ложь маркетологов?	207
Работа с телом	210
Массаж и самомассаж внутренних органов	212
Профилактический самомассаж внутренних органов	213
Самомассаж с помощью массажной полусферы	216
Вакуумные банки — самый эффективный оздоровительный инструмент	218
Массаж гуаша	228
Упражнение для восстановления позвоночника	229
Самомассаж молочных желез	231
Влияние бюстгалтера на здоровье женщины	233
Вред дезодорантов	233
Неправильное питание	234
Ежедневный самомассаж молочных желез	234
Оздоровительная русская баня	235
Закаливание и босохождение	238
Часть 4. Рекомендации по комплексному оздоровлению организма	243
Простудные заболевания	248
Рекомендации по профилактике заболеваний и поддержанию иммунитета	249
Что делать, если вы уже заболели	251
Что делать, чтобы больше никогда не заболеть.	253
Диабет	254
Причины диабета	255
Рекомендации по естественному оздоровлению организма при диабете 1-го и 2-го типа	256

Аллергия, иммунные и аутоиммунные заболевания	259
Аутоиммунные заболевания	260
Иммунные заболевания и их причины	262
Как возникает аллергическая реакция при употреблении истинных аллергенов	262
Как излечиться от аллергии	264
Псориаз, экзема	267
Заболевания женской и мужской репродуктивной системы	269
Повышение потенции	270
Мужское и женское бесплодие	272
Заболевания мочеполовой системы у женщин	280
Простатит, аденома простаты	283
Желчнокаменная болезнь и другие заболевания желчного пузыря	286
Вирусные заболевания: ВПЧ, герпес, ВИЧ, уретрогенитальные инфекции и др.	290
Гепатит С	294
Заболевания желудочно-кишечного тракта: болезнь Крона, язва желудка, гастрит, неспецифический язвенный колит и т. д.	298
Онкологические заболевания	300
Ощелачивание организма при онкологии	303
Варикозное расширение вен и геморрой	308
Узлы щитовидной железы, гипертиреоз, гипотиреоз и т. д.	313
Повышенное артериальное давление. Гипертонические кризы.	316
Ломкие, редкие волосы	318
Заболевания молочных желез: фиброзно-кистозная мастопатия, фиброаденома, абсцесс и т. д.	321
Снижение веса и подтяжка кожи	324
Восстановление позвоночника, грыжи, протрузии и т. д.	327
Храп — симптом опасного отека носоглотки и корня языка	330

Дисбактериоз кишечника	333
Заболевания зубов	336
Грибковые заболевания кожи и внутренних органов, папилломы, антигрибковая чистка	338
Часть 5. Здоровое питание детей	343
Правила и важность грудного вскармливания и первого прикорма детей на сыроедении.	344
Очищение организма мамы во время грудного вскармливания	346
Правила первого прикорма для детей	347
Прикорм от 6 до 9 месяцев	347
Прикорм от 9 месяцев до года	349
Прикорм после года	349
Кормление в 2–3 года	350
Часть 6. Альтернатива бытовой химии и косметике	351
Уход за лицом и телом	352
Таблица самомотивации	355
Вместо послесловия	359
История моих родителей	359
Моя история	361
Детство. Сигареты. Алкоголь	361
Первый опыт.	362
Срывы	362
Твердый опыт	363
Оздоровительный центр Евгения Кичигина	363

Часть 1. Видовое питание

На наше здоровье влияют десятки факторов: питание, экология, генетика, эмоциональный фон, физическая активность и множество других составляющих. Представьте себе человека, питающегося абсолютно правильно, но при этом живущего недалеко от металлургического комбината или другого вредного производства. Естественно, идеального здоровья у него быть не может. Или человек занимается спортом, живет в экологически чистом месте, но ежедневно находится в сильнейшем стрессе. Конечно, и в этом случае его здоровье будет подорвано.

Но самый главный фактор, фундамент идеального здоровья — это правильное питание. Мы очень сильно недооцениваем его влияние на здоровье. Правильным питанием мы можем не только скорректировать свой вес, но и вылечить серьезные заболевания. С него мы и начнем путь к идеальному здоровью, которое вы выстроите по мере чтения этой книги, конечно, если будете читать вдумчиво и сразу же применять полученные знания.

Но что такое правильное питание? Если спросить об этом десять случайных людей с улицы, то мы можем получить десять взаимоисключающих ответов. И интернет не внесет ясности: на первом сайте мы найдем информацию о том, что переработанное мясо вредно и даже ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) внесла его в список продуктов, вызывающих онкологию. Но следующий сайт будет говорить об исключительной полезности мяса, о том, что только в нем содержится необходимый нам витамин В₁₂, о содержании в мясе большого количества белка, идеального по составу для человека, а также будет приведено множество примеров

очень эффективных диет для снижения веса, основанных исключительно на употреблении мяса. На третьем сайте мы увидим информацию о том, что человек должен употреблять только грудное молоко своей матери во время периода грудного вскармливания, а дальше на протяжении жизни пить молоко противоестественно, тем более молоко животных другого вида (коровье, козье и т. д.), употребление которого сильно нагружает органы ЖКТ и может привести к серьезным заболеваниям. На четвертом же сайте прочитаем, что коровье молоко — это благодатный и самый полезный продукт на протяжении всей жизни человека.

И так мы будем находить полярные мнения по любому продукту. Так что же такое правильное питание для человека?! И как выбирать продукты питания?

В первую очередь при выборе продуктов имеет значение их принадлежность к нашему видовому рациону. Чтобы вы могли понять, что такое видовой рацион питания, приведу в пример животных: все знают, что козу надо кормить травой, сеном или овощами. Можно попробовать кормить рыбой, но через месяц она просто умрет. Или возьмем коалу, которая всю жизнь ест только эвкалиптовые листья и наращивает на них свою мышечную массу. А еще у нее прекрасные шерсть, когти и зубы. Но если коалу начать кормить котлетами, то это скажется на качестве и продолжительности ее жизни. Проще говоря, через месяц она умрет.

С человеком точно так же: у нас есть определенный рацион видовых продуктов питания — фрукты, овощи, ягоды, зелень, орехи, семена, злаки, бобовые, — и он обусловлен физиологией и анатомией (строением ЖКТ, органов пищеварения, зубов и остального). Все другие продукты просто недопустимы для эффективной работы нашего ЖКТ. Хотя какое-то время мы можем существовать и на не свойственных для нас продуктах, но с ущербом для здоровья. У нашего организма огромный потенциал, и даже если мы будем есть одну колбасу с печеньем, здоровья, конечно, у нас не прибавится, но протянуть какое-то время мы сможем. Это играет с нами злую шутку, потому что мы не получаем обратную связь от организма. Если бы человек умирал сразу после того, как съест котлету, он бы ее не ел. Но вспомните школьную программу: в Древнем Китае существовала смертная казнь, когда преступника кормили только вареным мясом, в результате чего через две недели он умирал,

заживо сгнивая от отравления трупными ядами. Отличная иллюстрация того, что мясо не наш видовой продукт.

Большинство людей, не изучавших тему правильного питания, причисляют себя к хищникам или в крайнем случае к всеядным животным. Но они это ничем не доказывают, только приводят несколько неубедительных примеров, в частности о наличии у них клыков (создается впечатление, что они ни разу не смотрели канал Discovery и не видели настоящих клыков хищников), или основываются на простом методе «наблюдения».

Но наблюдение за людьми для определения их физиологического, видового питания не может дать верный ответ, потому что на диету отдельной группы населения оказывают влияние национальная культура, традиции, воспитание, государственные чиновники, определяющие нормы питания (которые учитываются, например, при составлении меню в школах и детских садах), транснациональные корпорации, насаждающие свою продукцию. Только «Макдоналдс» ежегодно тратит несколько миллиардов долларов на продвижение своих гамбургеров. Целые отрасли заинтересованы в поддержании в обществе определенных мифов, связанных с питанием. Молочная и мясная промышленность просто перестанут существовать, если все прочувствуют на себе пользу веганства, поэтому корпорации будут сопротивляться такому до последнего.

Более объективным будет обращение к анатомии и физиологии человеческого организма. Все животные анатомически и физиологически приспособлены к нахождению/добыче и усвоению определенных типов продуктов. И даже во время работы с ископаемыми останками животных, как правило, изучается их анатомическое строение, чтобы можно было выяснить, чем питалось животное. Нам известно, что среди млекопитающих есть хищники, растительноядные и всеядные. И мы можем проанализировать, какие анатомические характеристики присущи каждой группе из трех вышеназванных.

Слюна хищников не содержит ферментов, так как хищники не разжевывают пищу, а разрезают ее мощными челюстями и заглатывают крупными порциями. У растительноядных и человека слюна содержит ферменты, и процесс пищеварения начинается уже во рту. Поэтому для полноценного переваривания пищи нам важно тщательно ее пережевывать. Непережеванная пища

не может полноценно перевариться, что приводит к ее брожению и гниению во время движения по желудочно-кишечному тракту. Недостаточное пережевывание приводит к перееданию и в итоге к набору лишнего веса.

Пищевод у растительоядных и у человека узкий, так как в него поступает уже пережеванная и размягченная слюной пища.

Аппендикс есть только у растительоядных и человека. Червеобразный отросток осуществляет защитную функцию, входя в состав периферических отделов иммунной системы. У травоядных животных обитающая в нем микрофлора участвует в процессе переваривания растительной целлюлозы. Аппендикс играет спасительную роль для сохранения микрофлоры, он является инкубатором — именно здесь сохраняется оригинальная микрофлора толстой кишки. В него обычно не попадает содержимое кишечника, благодаря чему орган может быть своеобразной «фермой», где размножаются полезные микроорганизмы. Людям с удаленным аппендиксом труднее восстанавливать микрофлору кишечника после его инфицирования.

Желудок у хищников обширный, составляет 60–70 % от объема всей пищеварительной системы. У человека и растительоядных желудок составляет 20–30 % пищеварительной системы. Это объясняет тот факт, что хищники способны принимать пищу до одного раза в неделю (так как им не так часто удается убить животное), в то время как растительоядные и человек для поддержания жизнеспособности должны принимать пищу несколько раз в сутки. Кислотность желудка хищников намного выше, чем у человека и растительоядных. У хищников РН (мера кислотности) ≤ 1 , в то время как у человека и растительоядных РН — от 4 до 5.

Длина тонкой кишки у хищников и всеядных намного меньше (от полутора до пяти размеров тела хищника), чем у человека и растительоядных (до десяти размеров тела). Толстая кишка хищников и всеядных короткая и гладкая. У растительоядных и человека — длинная с неровной поверхностью.

Как у растительоядных, так и у человека наблюдаются более мускулистые губы и язык, чем у хищников и всеядных. Такие особенности помогают в процессе разжевывания пищи и присущи растительоядным, но не хищникам и всеядным (последние могут только слегка размолоть пищу). Развитые мышцы губ и языка

растительноядных и человека помогают перемещать пищу внутри полости рта для повторного перемалывания ее плоскими зубами.

Ротовое отверстие у растительноядных и человека небольшое, и это следствие поступления в него пищи небольшими порциями. Хищники же благодаря строению челюсти могут очень широко раскрывать пасть для успешной охоты и быстрого заглатывания пищи. Мышцы лица у человека и растительноядных довольно развиты, так как приходится усердно разжевывать пищу. У хищников мышцы головы не развиты. У этой категории млекопитающих преимущество отдается только одному направлению движения челюсти: вертикальному — для разрезания плоти жертвы. Резцы у хищников и всеядных короткие и заостряющиеся к открытому концу. У растительноядных и человека более длинные, широкие и плоские. Клыки у хищников и всеядных длинные, острые и загнутые. У растительноядных и человека короткие и тупые (у некоторых более длинные — для защитной функции). Коренные зубы у хищников заострены в форме зубчатых лезвий. У растительноядных и человека — плоские с узелковыми горками.

Хищники, как правило, не различают цвета и не распознают неподвижные объекты. Их зрение в основном улавливает то, что движется. Растительноядные и человек с легкостью различают все цвета радуги, а также недвижущиеся объекты. Это свидетельствует о том, что их основной жизненный интерес в процессе эволюции концентрировался на растительном мире, где цвет и форма помогают определить съедобность объектов. Кроме того, большинство хищников и всеядных обладают отличным ночным зрением, в то время как многие травоядные и человек не способны отчетливо видеть окружающие предметы при отсутствии света.

У растительноядных и человека конечности прямые, приспособленные для долгого нахождения в стоячем положении во время поиска и поедания растительного корма. У хищников конечности в исходном положении не прямые, а с изломом в области коленных и голеностопных суставов. Это дает им возможность бесшумно двигаться и совершать мощные прыжки с места для внезапного нападения на потенциальную жертву.

Кроме анатомических и физиологических особенностей, относящих нас к растительноядным животным, современные исследования также подтверждают опасность продуктов животного

происхождения в рационе человека. Всемирная организация здравоохранения в 2006 году приравнила продукты из переработанного мяса (сосиски, колбасы и другие полуфабрикаты) к токсическим канцерогенным веществам, вызывающим рак наряду с алкоголем и сигаретами.

К тому же качество мяса с каждым годом ухудшается. Корм в промышленном животноводстве в обязательном порядке содержит антибиотики, чтобы не допустить эпидемий, и гормоны — для быстрого набора веса животного. Частично они остаются в мясе, и при употреблении его в пищу нарушаются иммунитет и гормональный фон у человека. Сейчас только на картинках можно увидеть коров, пасущихся на зеленых лугах. В действительности они могут за всю жизнь ни разу не увидеть солнца, а кормят их отходами пищевой промышленности и концентратами.

Сразу же после убоя в тканях животного начинают образовываться очень токсичные трупные яды — кадаверин, птомаины, индол, скатол, метан и сероводород, которые в высоких концентрациях приводят к смерти. В замороженном мясе и полуфабрикатах эти яды содержатся в больших количествах, потому что обработка начинается не сразу после убоя животного, а не ранее чем через 10 часов, только после наступления трупного окоченения. Трупное окоченение играет важную роль в мясной технологии, обеспечивая нежность мяса. При быстром охлаждении туши сразу после убоя до $-3... -10$ °C развивается холодное сокращение мышечных волокон, в результате которого консистенция мяса становится жесткой из-за потери воды мышечными волокнами. В связи с этим принято замораживать мясо через 10 часов после убоя, с формированием трупного окоченения. Иначе говоря, корову убивают, затем ждут, когда начинается посмертное высыхание... затем посмертное охлаждение... и наконец посмертное окоченение. И когда до появления трупных пятен остается совсем чуть-чуть, только в этот момент мясо замораживают — в таком случае при размораживании оно будет нежным. Нежным и насыщенным трупными ядами.

Но большинство производителей в России сейчас идут еще дальше, давая трупам «подгнить» после убоя, называя это вызреванием мяса. Такой процесс проходит при плюсовой температуре и может длиться до 28 дней.

Сухое вызревание — процесс, при котором мясо находится в специальной камере, где сохраняется доступ кислорода и мясо теряет до четверти веса за счет испарения влаги, размягчаясь и приобретая концентрированный вкус с ореховым оттенком. Все это происходит при температуре от 0 до +2 °С, процесс длится 14–28 суток.

Влажное вызревание — это процесс, который происходит без доступа кислорода при температуре от –1,5 до +4 °С на протяжении 14–21 суток. В этом случае мясо не теряет в весе, становясь мягким, обретая насыщенный вкус и аромат.

Мясо после вызревания продается как деликатес.

Но даже если мясо качественное, фермерское, выращенное на свежей траве, это очень тяжелый для переваривания продукт и съеденная котлета будет очень долго продвигаться по кишечнику. Весь путь по ЖКТ может занять 3–5 суток. Естественно, за это время процессы гниения и образование гнилых ядов идут полным ходом, отравляя организм, давая пищу патогенной микрофлоре и уничтожая полезную.

И последний довод к исключению мяса из рациона — повышение риска заражения паразитами.

Кстати, как вы думаете, какое мясо я имею в виду?

Правильно, любое! Говядина, свинина, баранина, курица (или вы думали, что курица не мясо?), индейка и, конечно, рыба. Рыба, к сожалению для многих, — это тоже мясо и тоже не видовой продукт питания для человека.

Но, несмотря на это, в обществе еще распространен миф, что мясо является единственным полноценным источником белка. Конечно, это не так, и белок мы можем получать напрямую из растительных продуктов. Есть большое количество рекорсменов из растительного мира, которые обгоняют по количеству белка и мясо, и рыбу. *К растительным источникам белка* в основном относятся различные *семена* (подсолнечника, амаранта, конопли, киноа), *бобовые* (горох, маш, чечевица, соя), *зерновые* и *орехи* (кедровый, миндаль, фундук, грецкий).

Растительный белок легко усваивается и при условии сбалансированного рациона содержит полный профиль аминокислот, то есть и заменимые, и незаменимые аминокислоты. Нет ни одной аминокислоты, которой бы не было в растениях. При этом растительный белок переваривается значительно легче, чем животные белки.

Для еще лучшего усвоения семян, зерновых, бобовых и орехов перед употреблением рекомендую их на несколько часов замачивать в теплой воде.

Кроме белка, поступающего из пищи, симбиотная кишечная микрофлора, расщепляя свежую клетчатку, способна синтезировать полный набор аминокислот, из которых в организме строится необходимый нам белок.

Аминокислоты также синтезируются нашими внутренними органами, а именно печенью, селезенкой и костным мозгом. Исследователи доказали возможность синтеза белка в организме человека из азота, который поступает к нам с вдыхаемым воздухом. Профессор И. М. Сеченов первым обратил внимание на содержание азота в артериальной и венозной крови. По результатам его исследований, в артериальной крови, обогащенной газами атмосферы, азота содержится заметно больше, чем в венозной, прошедшей через ткани тела. Отсюда можно сделать вывод, что атмосферный газообразный азот используется организмом человека для построения собственных структур.

Исследования И. М. Сеченова с успехом продолжил М. И. Волский, открывший два пути преобразования газообразного азота в белки человеческого тела: во-первых, это происходило с помощью бактерий, находящихся в толстом кишечнике, и, во-вторых, азот из воздуха усваивался ферментными элементами крови. По расчетам М. И. Волского, за сутки человеческий организм в процессе дыхания может усвоить 14,5 л азота. А такого его количества достаточно для выработки в организме 112 г белка.

Данные исследования на практике подтверждаются народами, у которых рацион питания традиционно беден белком. Например, у папуасов Новой Гвинеи отрицательный баланс белка, и это наблюдается на протяжении всей жизни. В их организме белка распадается в полтора раза больше, чем они потребляют со своей привычной пищей. Папуасы при удивительно низком суточном потреблении белка (всего 20–30 г), то есть при явном и бесспорном «белковом дефиците», абсолютно от этого не страдают и живут полноценной жизнью.

Это подтверждается и моим личным опытом активной жизни без употребления продуктов животного происхождения уже на протяжении 12 лет. Несостоятельность теории о неполноценности

растительного белка подтверждают многочисленные спортсмены-веганы (веган — человек, не употребляющий продукты животного происхождения). Один из таких спортсменов, Патрик Бабумян, сильнейший человек на планете, пронес груз 555 кг на расстояние 10 м. Патрик много лет не употребляет в пищу продукты животного происхождения — ни мясо, ни рыбу, ни даже молочные продукты! См. также фото Д. Горбунова на цветной вклейке на с. 1.

Официальные медицинские и диетологические организации всего мира уже давно положительно высказываются относительно вегетарианского питания.

- Американская диетологическая ассоциация: «Вегетарианское питание является здоровым и полноценным, подходит для людей любого возраста, беременных и кормящих женщин, детей, подростков, спортсменов, а также может помочь в профилактике и лечении некоторых заболеваний»¹.
- Министерство здравоохранения Латвии: «Министерство здравоохранения согласно, что вегетарианское питание на здоровых и растительных продуктах способно обеспечить человека всеми необходимыми питательными веществами»².
- Диетологи Канады: «Вегетарианская диета является здоровой, полноценной в питательном плане и может сыграть положительную роль в предотвращении и лечении некоторых заболеваний»³.
- Ассоциация диетологов Австралии: «Вегетарианская диета может быть полезной, так как растительные продукты содержат мало насыщенных жиров и много клетчатки»⁴.
- Academy of Nutrition and Dietetics: «Правильно спланированная вегетарианская (включая веганскую) диета является здоровой, считается полноценным питанием и может благотворно повлиять на здоровье в предотвращении и лечении некото-

¹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19562864/>.

² <https://www.tvnet.lv/4900268/veselibas-ministrija-vegetariesu-un-veganu-uzturs-ir-veseligs>.

³ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12778049/>.

⁴ <https://dietitiansaustralia.org.au/smart-eating-for-you/smart-eating-fast-facts/healthy-eating/vegan-diets-facts-tips-and-considerations/>.

рых болезней. Эта диета подходит на всех стадиях жизненного цикла, включая младенчество, детство, подростковый возраст, зрелость, беременность, лактацию. Она также подходит для спортсменов. Употребление людьми растительной пищи является более щадящим для экологической среды, чем диета, богатая животными продуктами, потому что при этом используется меньше природных ресурсов и наносится намного меньший вред окружающей среде»¹.

- Министерство здравоохранения Израиля: «Вегетарианская диета, если соблюдать ее разумно, может предоставить все необходимые продукты для нужд ребенка от рождения до старости. Дети-вегетарианцы прекрасно растут, если их меню включает все необходимые компоненты в достаточном количестве и если они питаются в соответствии с рекомендациями питания для всех детей их возраста»².
- Департамент биологии и клинических наук университета Турино: «Согласно имеющимся данным, веганская и вегетарианская диеты могут считаться безопасными для беременных при должном внимании к витаминам и необходимым элементам»³.
- Шведское управление по питанию: «В том, чтобы быть вегетарианцем, нет ничего сложного, нужно только следовать базовым знаниям о питании. Строгим вегетарианцам могут потребоваться витамины В₁₂ и D в качестве добавок. ...Диета с большим количеством овощей, корнеплодов, бобовых и цельных зерен полезна как для здоровья, так и для окружающей среды. Поэтому хорошо, если дети приучаются есть такие продукты в раннем возрасте, — это увеличивает вероятность того, что они будут продолжать делать это и в дальнейшем»⁴.

¹ <https://jandonline.org/action/doSearch?searchType=quick&searchText=Vegan&occurrences=all&journalCode=jand&searchScope=fullSite>.

² https://www.health.gov.il/Russian/Subjects/pregnancy_and_birth/birth_and_baby/feeding/Pages/veg_babies.aspx.

³ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25600902/>.

⁴ <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/barn-och-ungdomar/vegetarisk-mat-till-barn?AspxAutoDetectCookieSupport=1>.