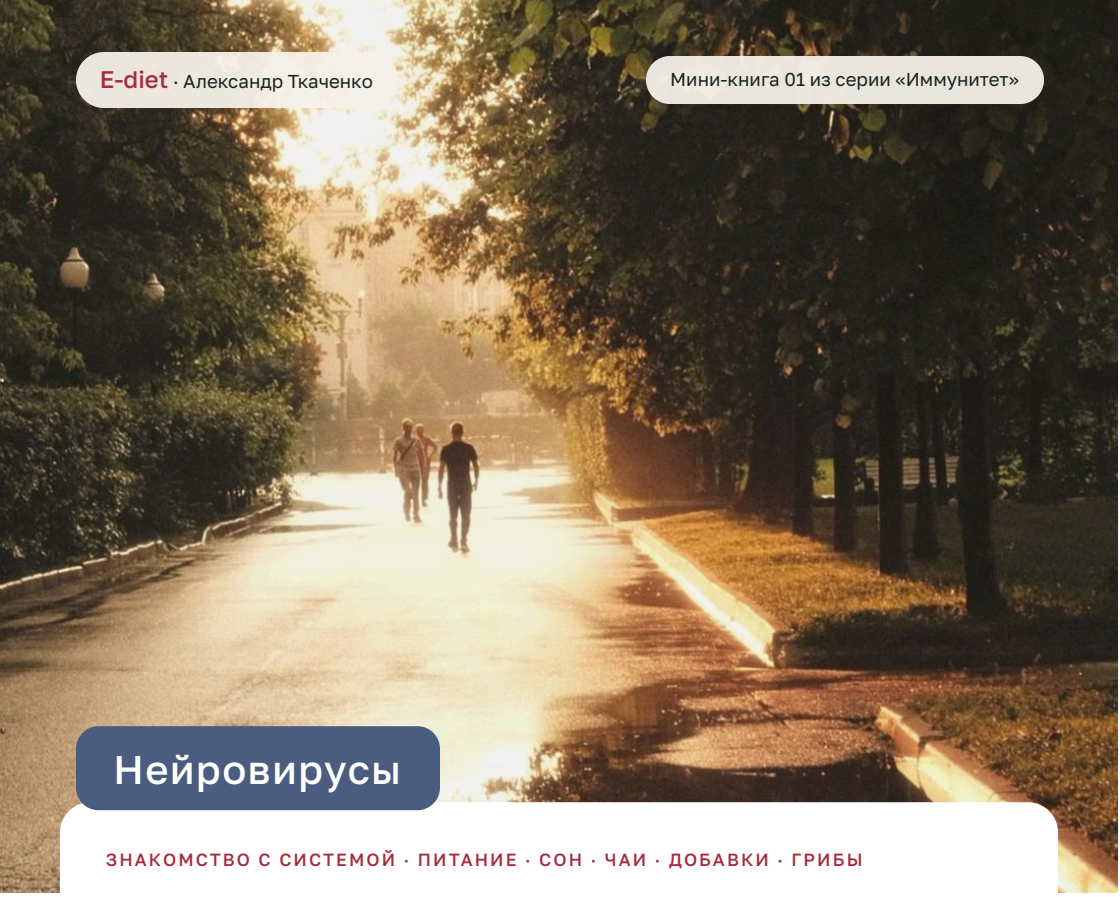


Нейровирусы

ЗНАКОМСТВО С СИСТЕМОЙ · ПИТАНИЕ · СОН · ЧАИ · ДОБАВКИ · ГРИБЫ

Нейровирусы и герпес: первая неделя

Знакомство с системой: меню, сон, чаи, добавки и грибы со схемами приёма. Полные протоколы ждут вас в большой книге.



Александр Ткаченко

Автор системы BioCapital и питания GeoBIOM

ОТ АВТОРА

Друзья, приветствую вас



Меня зовут Александр Ткаченко. После долгого стресса у меня активизировались цитомегаловирус и Эпштейн-Барр. В желудке нашли 26 эрозий, появились проблемы с памятью и вниманием. Антидепрессанты и ацикловир не помогли.

Помогла система: ЖКТ и питание, сон, дефициты, добавки, травы, грибы, капельницы и процедуры. Полностью я описал её в книге «Нейровирусы и герпесвирусы» на 121 страницу.

Это мини-книга для знакомства. Здесь всего по чуть-чуть: меню на неделю, схема добавок, грибы, чаи и маршрутная карта. Полные протоколы я оставил в большой книге и в каждом разделе пишу, в какой главе их искать.

Александр Ткаченко
Автор системы BioCapital и питания GeoBIOM

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

Ваша неделя за одну минуту

СЕГОДНЯ
Красный список на стр. 05 и четыре шага первого дня.

ЗАВТРА
Покупки по списку, кисель и бульон.

ДНИ 1–7
Меню, чаи по часам, отбой до 22:30, дневник.

ДЕНЬ 8
Итоги и следующий шаг по маршрутной карте.

ОГЛАВЛЕНИЕ · НАЖМИТЕ НА РАЗДЕЛ

Безопасность	05
Почему вирус возвращается	07
Меню на 7 дней	10
Маршрутная карта системы	15
Сон и ритм дня	16
Чаи и травы по часам	18
Схема приёма добавок	19
Грибы: схема приёма	20
Каталог программ	25



TELEGRAM-КАНАЛ АВТОРА

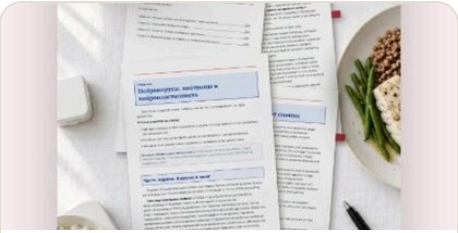
Разборы, ответы на вопросы и новые материалы каждую неделю

t.me/Academy_Tkachenko →

ПРОГРАММЫ АВТОРА

Если захотите глубже

Мини-книга даёт первую неделю. Большая книга даёт весь путь на 3–6 месяцев. Если у вас проблемы с ЖКТ, начинайте с курса: большая часть иммунных клеток живёт в кишечнике. Каждая карточка кликабельна.

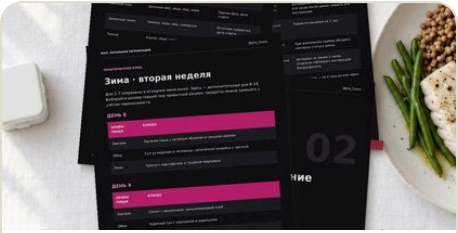


КНИГА · 121 СТРАНИЦА

Нейровирусы и герпесвирусы

Анализы, два пути лечения, ЖКТ, добавки, травы, грибы, капельницы и процедуры.

Подробнее →



КУРС · 14 УРОКОВ

ЖКТ: Тотальная регенерация

ГЭРБ, СИБР, гастрит. Питание GeoBIOM, слизистая, микробиота и практики.

Подробнее →



ЭКСПЕРТНЫЙ УРОК

Нейровирусы, бактерии, грибы

Обследования, носительство и вопросы специалисту.

Подробнее →



ЭКСПЕРТНЫЙ УРОК

БАДы Высшей лиги: Anti-Age Арсенал

Формы добавок, сочетания, составы и бренды: разбор вашей полки.

Подробнее →

Весь каталог курсов, уроков и книг →

ВАЖНО ОДИН РАЗ

Когда сначала к врачу

Скорая помощь

Сильная головная боль с температурой, спутанность, судороги, нарушение речи, слабость в руке или ноге. Так может начинаться герпетический энцефалит.

К врачу в тот же день

Боль в глазу, светобоязнь, пузырьки на веке. Опоясывающий лишай на лице или после 50 лет: лечение лучше начать в первые 72 часа. Резкая боль слева под рёбрами при мононуклеозе.

Кому эту неделю нужно согласовать с врачом:

- Беременность и кормление, новорождённый в доме.
- Пересадка органов, химиотерапия, ВИЧ, приём гормонов.
- Болезни почек и печени, препараты для разжижения крови.

Что записать для приёма

Какие вирусы нашли, каким анализом и когда. Даты обострений. Все лекарства, добавки и травы. Фото высыпаний с датой.



ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Четыре шага на сегодня

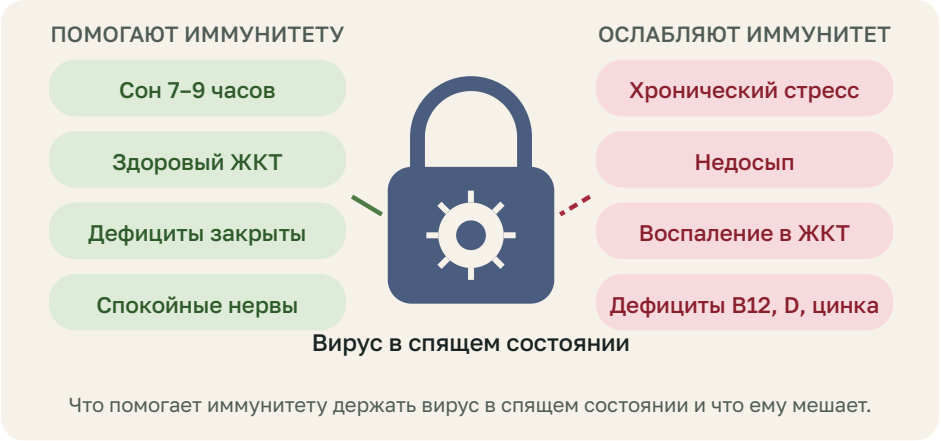
1. **Ложитесь до 22:30.** Телефон в другую комнату за час до сна. Во сне восстанавливается иммунитет.
2. **Уберите жареное и алкоголь.** Запекайте, тушите, варите. Слизистой желудка нужен покой.
3. **Пейте тёплое между едой.** Вода и травяной чай. Ледяное и газировку уберите на неделю.
4. **Держите под рукой средства от герпеса.** Крем с мелиссой, бальзам для губ с SPF и лизин. Наносить при первом зуде.

Заведите дневник: обострения, силы от 0 до 10, сон, стул. Через неделю он покажет, что вам помогает.

КАК ЭТО УСТРОЕНО

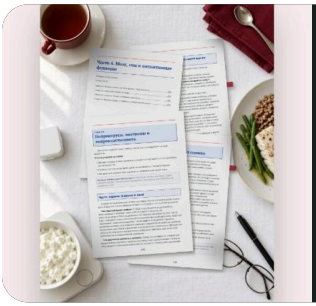
Почему вирус возвращается

Герпесвирусы после первой встречи остаются в организме навсегда. Эпштейн-Барр носят около 90% взрослых. Обычно иммунитет держит вирус в спящем состоянии. Стресс, недосып, больной ЖКТ и дефициты ослабляют иммунитет, и вирус просыпается.



Что помогает иммунитету держать вирус в спящем состоянии и что ему мешает.

Два пути. Путь А: противовирусные препараты у врача в острых ситуациях. Путь Б: восстановление иммунитета через ЖКТ, сон и дефициты. Их можно совмещать.



КНИГА · 121 СТРАНИЦА

Нейровирусы и герпесвирусы

Как читать анализы, когда нужны лекарства и весь мой протокол на 3–6 месяцев по 10 этапам: в полной книге «Нейровирусы и герпесвирусы».

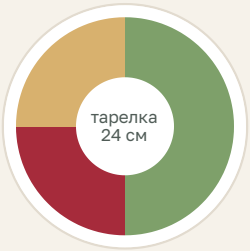
Открыть книгу →



ТАРЕЛКА GEOBIOM

Как собрать тарелку

GeoBIOM это моя система питания: сезонная еда вашего региона, приготовленная мягко. Первая неделя щадящая, чтобы успокоить желудок и кишечник.



½ **Овощи**
запечённые, тушёные, 200–300 г

¼ **Белок**
рыба, птица, яйца, творог: 130–160 г

¼ **Крупа**
гречка, рис, овсянка: 100–150 г

\+ **Для слизистой**
кисель, льняной настой, бульон

- **Без корочки и гари.** Запекайте при 160–180 °C, тушите, готовьте на пару.
- **При частом герпесе** меньше шоколада, арахиса и семечек, больше рыбы, творога и яиц. В них много лизина.

ПОКУПКИ НА НЕДЕЛЮ

Один список на семь дней

☐ **Крупы**
овсянка 500 г · гречка 500 г · рис 400 г · пшено 300 г · хлеб цельнозерновой

☐ **Белок**
курица и индейка 1,2 кг · треска 600 г · лосось 300 г · яйца 10 шт. · творог 400 г

☐ **Овощи**
тыква 1,5 кг · кабачки, морковь, свёкла, брокколи, цветная капуста · квашеная капуста 500 г

☐ **Для сока**
огурцы, сельдерей, зелёные яблоки, имбирь

☐ **Фрукты**
яблоки, груши, хурма в сезон, клюква или брусника

☐ **Для слизистой**
льняное семя · крахмал для киселя · кости для бульона

☐ **Чаи**
зелёный · чёрный с бергамотом · лимонграсс · мелисса · ромашка



ЭКСПЕРТНЫЙ УРОК · 90 МИНУТ
ЖКТ: Экстренная регенерация
После еды тяжесть, вздутие или изжога? Имейте в виду: тогда даже хорошее меню работает слабее. Не готовы к курсу, начните с урока.
Открыть урок →



МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

Дни 1 и 2

Порции по голоду. Между едой вода, чай и кисель.

День 1

Сегодня главное: ничего жареного.

Завтрак	Овсянка на воде 200 г с печёным яблоком, кисель.
Обед	Суп-пюре из тыквы, запечённая курица 140 г, гречка 120 г.
Ужин	Запечённая треска 160 г, тушёные кабачки 200 г.
Между едой	Зелёный чай днём, мелисса вечером.

День 2

Сварите бульон сразу на три дня.

Завтрак	Омлет на пару из 2 яиц, хлеб 30 г, огурец.
Обед	Щи из квашеной капусты, тефтели на пару 150 г.
Ужин	Творог 150 г с ягодами, печёная груша.
Между едой	Зелёный сок 150 мл утром, чай с лимонграссом.



МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

Дни 3 и 4

День 3

Рисовый день, мягкий для желудка.

Завтрак	Рисовая каша с тыквой 200 г.
Обед	Бульон, запечённая индейка 140 г, рис 120 г.
Ужин	Тушёные овощи 250 г с фасолью 80 г.
Между едой	Овсяный кисель, имбирный чай.

День 4

Рыбный день и брокколи.

Завтрак	Гречка 150 г с яйцом пашот.
Обед	Уха, картофель в мундире 150 г, тёртая морковь.
Ужин	Запечённый лосось 130 г, брокколи на пару 200 г.
Между едой	Чёрный чай с бергамотом, хурма.



МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

Дни 5 и 6

День 5

Цветная капуста и курица.

Завтрак	Пшённая каша с тыквой 200 г.
Обед	Суп-пюре из цветной капусты, котлеты из курицы на пару 150 г.
Ужин	Холодец 150 г, свёкла с чесноком 150 г.
Между едой	Зелёный сок, ромашка вечером.

День 6

Выходной: шиитаке и сырники.

Завтрак	Сырники в духовке 3 шт., кисель.
Обед	Тушёная говядина 130 г с морковью, перловка 120 г.
Ужин	Шиитаке, тушённые с овощами, 250 г.
Между едой	Иван-чай, яблоко.



МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

День 7, кафе и замены

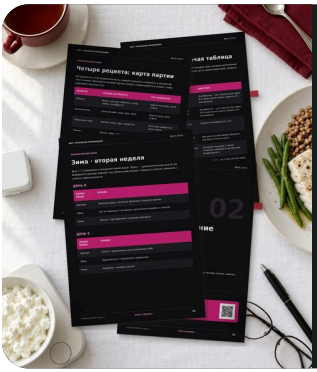
День 7

Повторите самый удобный день.

Завтрак	Овсянка с льняным семенем, груша.
Обед	Рыба в фольге с овощами 160 г, гречка 120 г.
Ужин	Творог 150 г, печёное яблоко с корицей.

Без рыбы и мяса
Яйца, творог, тофу, чечевица, фасоль.

В кафе
Рыба или птица на пару, овощи, соус отдельно.



КУРС · 14 УРОКОВ

ЖКТ: Тотальная регенерация

Есть проблемы с ЖКТ? Имейте в виду: питание может быть неэффективным, а вирусы будут возвращаться, пока не восстановлены слизистая, микробиота и нервная система. Поэтому рекомендую курс ЖКТ.

Смотреть программу курса →



НА КУХНЕ

Четыре рецепта недели

Овсяный кисель

3 ст. л. овсяных хлопьев залить 500 мл воды на 2 часа, процедить, варить 5 минут до густоты. Пить тёплым между едой.

Зелёный сок

2 огурца, 2 стебля сельдерея, половина зелёного яблока. 150 мл утром, через 30 минут после воды.

Суп-пюре из тыквы

Тыква 500 г, морковь, лук, 700 мл воды или бульона. Варить 20 минут, пюрировать, ложка масла в тарелку.

Вечерний чай

2 см имбиря, 1 ст. л. лимонграсса, щепоть мелиссы на 400 мл кипятка. Настоять 10 минут.

МАРШРУТНАЯ КАРТА

Вся система на одной странице

Это неделя 1 из большого пути. Порядок важен: сначала ЖКТ и сон, потом дефициты и добавки, потом грибы и процедуры.

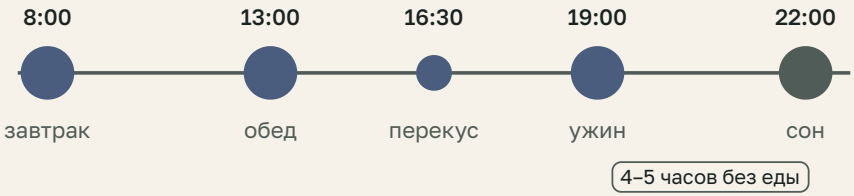
Этап	Когда	Полный протокол
Анализы и безопасность	Неделя 1	Книга, главы 4, 5, 7
Сон и режим	С недели 1	Глава 13
ЖКТ и питание GeoBIOM	Недели 1–8	Главы 14–19, курс ЖКТ
Детокс, металлы, косметика	С недели 3	Главы 20–22, книга «Тяжёлые металлы»
Дефициты и добавки	С недели 2	Главы 23–24, урок БАДы
Чаи и травы	С недели 1	Главы 25–26
Грибы и аюрведа	Со 2-го месяца	Главы 27–28
Капельницы, озон, флоатинг	По анализам	Главы 29–31
Гормоны и практики	По анализам	Главы 32–33

Почему полные протоколы в книге

Мини-книга знакомит с системой и даёт первую неделю. Дозы на месяцы, детокс по этажам, капельницы, озон, аюрведа и контроль по анализам требуют места и объяснений. Поэтому они собраны в большой книге, а основа ЖКТ на курсе.

РИТМ И СОН

Иммунитет восстанавливается ночью



Ритм дня: три приёма с паузами, чаи между едой, ужин за 3 часа до сна.

- **Отбой до 22:30,** сон 7–9 часов. Кто спит меньше 7 часов, простужается чаще.
- **Утренний свет:** 10–15 минут на улице.
- **Кофе и крепкий чай до полудня.** Вечером мелисса, ромашка, имбирь.
- **Не можете уснуть:** глицин 3 г за час до сна и магний вечером.
- **Спальня:** 18–20 °C, темно, тихо, влажность 40–50%.
- **Движение:** ходьба 20–40 минут. Заканчивайте, пока ещё есть силы.

◎ Четыре минуты перед сном

Ладонь на живот. Вдох носом на 4 счёта, выдох на 8. Десять раз. Длинный выдох успокаивает нервную систему.

ПУТЬ А

Что назначают врачи

Ситуация	Что используют	Важно
Герпес на губах	Валацикловир, ацикловир	Начать при первом зуде
Генитальный герпес	Курс или ежедневный приём	Первый эпизод всегда к врачу
Опоясывающий лишай	Валацикловир 7 дней	В первые 72 часа
Энцефалит	Ацикловир в вену	Только больница
ЦМВ	Ганцикловир, валганцикловир	При беременности и ослабленном иммунитете

Вакцина против опоясывающего лишая с 50 лет защищает от болезни и от боли после неё.

Противовирусные укорачивают обострение, но спящий вирус они не достают. При усталости и высоком IgG к Эпштейн-Барр ацикловир в исследовании не помог. Это информация, а не назначение.



ЭКСПЕРТНЫЙ УРОК

Нейровирусы, бактерии, грибы

Хотите разобраться в своих анализах: IgM, IgG, ПЦР, носительство? Это мой урок «Нейровирусы, бактерии, грибы».

Открыть →

ЧАИ И ТРАВЫ

Что и когда пить

Время	Что пьём	Данные
Утро натощак стакан тёплой воды	Через 30 минут зелёный сок 150 мл.	Традиция
До обеда зелёный чай или лимонграсс	EGCG чая и масло лимонграсса подавляли вирусы герпеса в лаборатории.	Лаборатория
После обеда чёрный чай с бергамотом, хурма	Флавоноиды. Танины хурмы в лаборатории обезвреживали вирусы.	Лаборатория
Вечер имбирь с мелиссой, ромашка	Мелисса помогает уснуть. Крем с мелиссой на губы: РКИ на 66 людях.	Исследования на людях
Между едой кисель, иван-чай, шиповник	Для слизистой и витамина С.	Традиция

- **Сколько пить:** около 30 мл на кг веса в день, травяные чаи считаются.
- **Температура:** тёплое, не горячее. Горячее раздражает слизистую.
- **Новую траву** вводите одну раз в 3–5 дней.

Чай пьём между едой: он мешает усваивать железо. Наружно при герпесе: крем с мелиссой и мазь с прополисом (исследование на 90 людях).

Полный список трав, курсы и противопоказания: глава 26 большой книги. При беременности и приёме лекарств травы согласуйте с врачом.

ДОБАВКИ

Схема приёма на первый месяц

Когда	Что и сколько
Утро натощак	B12 1000 мкг и метилфолат 400 мкг под язык; лизин 1 г
Завтрак	Витамин D3 2000–4000 МЕ с K2, омега-3 1–2 г
Обед	Цинк 15–25 мг (отдельно от железа), витамин C 500 мг
Вечер	Магний глицинат 200–400 мг, глицин 3 г за час до сна

Вводите по одной добавке раз в 3–5 дней. Дозы D3 и цинка по анализам. B12 под язык после гастроскопии. При обострении герпеса лизин до 3 г в день на несколько дней.



ЭКСПЕРТНЫЙ УРОК

БАДы Высшей лиги: Anti-Age Арсенал

В добавках много нюансов: формы, дозы, сочетания, качество и подделки. Имейте это в виду. Всё это разбираю в уроке «БАДы Высшей лиги».

Смотреть урок →

Большой стек: 5 блоков и карта по времени, глава 24 книги →

БАД не является лекарственным средством.

ГРИБЫ

Грибы: схема приёма

Подключаем со 2-го месяца. Берите экстракт плодовых тел с бета-глюканами от 15–20%.

Гриб	Как принимать	Данные
Траметес экстракт	1–3 г утром, 2–3 месяца. Иммунитет и микробиота.	Небольшие данные
Ежовик гребенчатый экстракт	1–3 г днём, 8–16 недель. РКИ: память и внимание.	Небольшие данные
Чага отвар, экстракт	1–2 чашки до обеда, 1–2 месяца. При болезнях почек нельзя.	Традиция
Кордицепс экстракт	1 г утром курсом при упадке сил.	Традиция
Шиитаке еда	2–3 раза в неделю, как в меню дня 6.	Небольшие данные

Один гриб 2 недели, потом второй. После курса перерыв месяц. Подробно в главе 27.

Грибы · кому я доверяю в теме лекарственных грибов

Пол Стэметс
миколог, автор восьми книг, основатель Fungi Perfecti и Host Defense (США)

О Поле Стэметсе →
Грибы для пищеварения →
Грибы для иммунитета →
Траметес (Turkey Tail) →
Ежовик (Lion's Mane) →
MyCommunity: 17 грибов →

Михаил Вишневский
к. б. н., миколог, основатель FUNGILINE, «Грибная аптека» для России

О Михаиле Вишневском →
Здоровое пищеварение →
Здоровый микробиом →
Поддержка иммунитета →
Ежовик гребенчатый →
Комплекс «ЖКТ» Gastro-60 →

ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ

Можно ли мне…

…вылечить герпес навсегда?
Удалить вирус из организма нельзя. Можно сделать обострения реже и короче.

…лечить высокий IgG к Эпштейн-Барр?
Он говорит о давней встрече с вирусом. Работаем с иммунитетом, цифру не гоняем.

…интервальное голодание?
Если желудок здоров. При гастрите и эрозиях сначала ЖКТ.

…валацикловир и эту неделю вместе?
Да. Таблетка укорачивает обострение, неделя помогает иммунитету.

…шоколад и орехи?
Без обострений да. При частом герпесе меньше.

…сразу пять банок добавок?
Нет. Одна добавка раз в 3–5 дней.

…капельницы без анализов?
Нет. Только по анализам и в клинике.

Не откладывать
Глаз, лицо, сильная головная боль с температурой, спутанность: сразу за помощью.

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Что получилось именно у вас

День	Отбой до 22:30	Силы 0–10	Что заметили
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

- **Сил стало больше на 1–2 балла.** Отлично. Продолжайте сон и меню.
- **Без изменений.** За неделю это нормально. Сдайте анализы на дефициты и посмотрите на ЖКТ.
- **Было обострение.** Запишите, что происходило за 2–3 недели до него.

ЧЕЛЛЕНДЖ 7 ДНЕЙ

Сколько дней из семи вы легли спать до 22:30?

Напишите свой результат в Telegram-канале. →



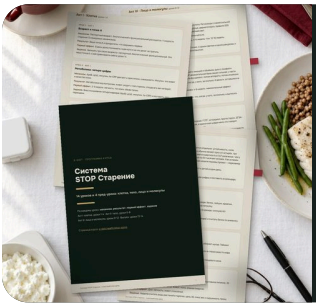
ЧТО ДАЛЬШЕ

Месяцы 1–3 по маршруту

1. **Недели 2–4.** Анализы: ферритин, B12, D, цинк, медь, ТТГ, СРБ, АЛТ. Схема добавок со стр. 19.
2. **Месяц 2.** Грибы по схеме, детокс по этажам из главы 20 книги.
3. **Месяц 3.** Контрольные анализы. Капельницы и процедуры, если они нужны.

Хороший результат за 3 месяца

Сон 7+ часов, сил больше, обострений вдвое меньше и они короче. Весь путь по шагам в большой книге.



СИСТЕМА · КУРС

Система STOP Старение

Когда здоровье восстановлено, следующий шаг: сон, энергия, гормоны и детокс в системе STOP Старение.

Смотреть систему →

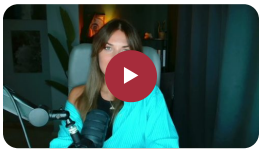
ИСТОРИЯ И ПУТЬ

Как это было у меня

МОЙ ПУТЬ

26 эрозий, ЦМВ и Эпштейн-Барр

Туман в голове, проблемы с памятью и вниманием. Помогли ЖКТ и питание, восстановление кислотности, овощные соки, детокс, добавки по анализам, травы и грибы, аюрведа, цитофлавин, озон и флоатинг. Это мой опыт, не обещание результата.



ВИДЕО-ОТЗЫВ О КУРСЕ ЖКТ

«27 лет болезни и жизнь без боли». История Ирины, 38 минут.

Смотреть на YouTube →

ВЫ ЗДЕСЬ

Мини-книга
Первая неделя и знакомство с системой.

ШАГ 2

Полная книга «Нейровирусы»
121 страница: два пути и протокол на 3–6 месяцев. →

ШАГ 3

Курс «ЖКТ: Тотальная регенерация»
Основа иммунитета: 14 уроков. →

ШАГ 4

Личное сопровождение
Работаем по вашим анализам. →

КАТАЛОГ

Каталог программ



КНИГА · 121 СТРАНИЦА

Нейровирусы и герпесвирусы

Анализы, два пути лечения, ЖКТ, добавки, травы, грибы, капельницы и процедуры.

Подробнее →



КУРС · 14 УРОКОВ

ЖКТ: Тотальная регенерация

ГЭРБ, СИБР, гастрит. Питание GeoBIOM, слизистая, микробиота и практики.

Подробнее →



ЭКСПЕРТНЫЙ УРОК

Нейровирусы, бактерии, грибы

Обследования, носительство и вопросы специалисту.

Подробнее →



ЭКСПЕРТНЫЙ УРОК

БАДы Высшей лиги: Anti-Age Арсенал

Формы добавок, сочетания, составы и бренды: разбор вашей полки.

Подробнее →



ЭКСПЕРТНЫЙ УРОК · 90 МИНУТ

ЖКТ: Экстренная регенерация

Средства для слизистой, биотики, питание и вода. Минимум теории, максимум инструментов.

Подробнее →



СИСТЕМА · КУРС

Система STOP Старение

Уход, питание, движение, энергия и либидо в одном плане на год.

Подробнее →



КНИГА

Невроз, депрессия и панические атаки

Тревога, сон, усталость: причины в теле и пошаговый план.

Подробнее →



ИНДИВИДУАЛЬНО

Личное сопровождение

Личная работа с Александром Ткаченко над вашей задачей.

Подробнее →

ПОЛНЫЕ КНИГИ

Нейровирусы · Невроз · Иммунитет · Хеликобактер

МИНИ-КНИГИ «ПИТАНИЕ НА НЕДЕЛЮ»

ГЭРБ · СИБР · Гастрит · Helicobacter pylori · Жировой гепатоз · Цирроз печени

ВЕСЬ КАТАЛОГ

Все курсы, уроки и книги в одном месте

e-diet.health/catalog →

ИСТОЧНИКИ

На чём основана книга

Медицинские положения сверены в ноябре 2026 года. Меню: практический пример, не индивидуальное назначение.

1. CDC: генитальный герпес, руководство. cdc.gov
2. CDC: опоясывающий лишай. cdc.gov
3. Cohen и соавт.: стресс и простуда, NEJM, 1991. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov · 1713648
4. Straus и соавт.: ацикловир при хронической усталости, 1988. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov · 2849717
5. Spruance и соавт.: валацикловир при герпесе губ, 2003. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov · 12604544
6. Koytchev и соавт.: мелисса при герпесе губ, 1999. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov · 10589440
7. Vynograd и соавт.: прополис при генитальном герпесе, 2000. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov · 10782483
8. Mailoo, Rampes: лизин при герпесе, обзор, 2017. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov · 30881246
9. Ueda и соавт.: танины хурмы и вирусы, 2013. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov · 23372851
10. Chang и соавт.: EGCG и вирус Эпштейна-Барр, 2003. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov · 12589821
11. Mori и соавт.: ежовик, РКИ, 2009. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov · 18844328
12. Davis и соавт.: долгий ковид и вирус Эпштейна-Барр, 2023. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov · 36639608
13. Kikuchi и соавт.: чага и почки, 2014. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov · 23149251
14. NIH ODS: витамин D, цинк, магний, B12. ods.od.nih.gov

Важно

Книга носит образовательный характер и не заменяет консультацию врача. Диагноз и лечение определяет специалист.

© Александр Ткаченко, E-diet, 2026. ИП Ткаченко Александр Сергеевич.