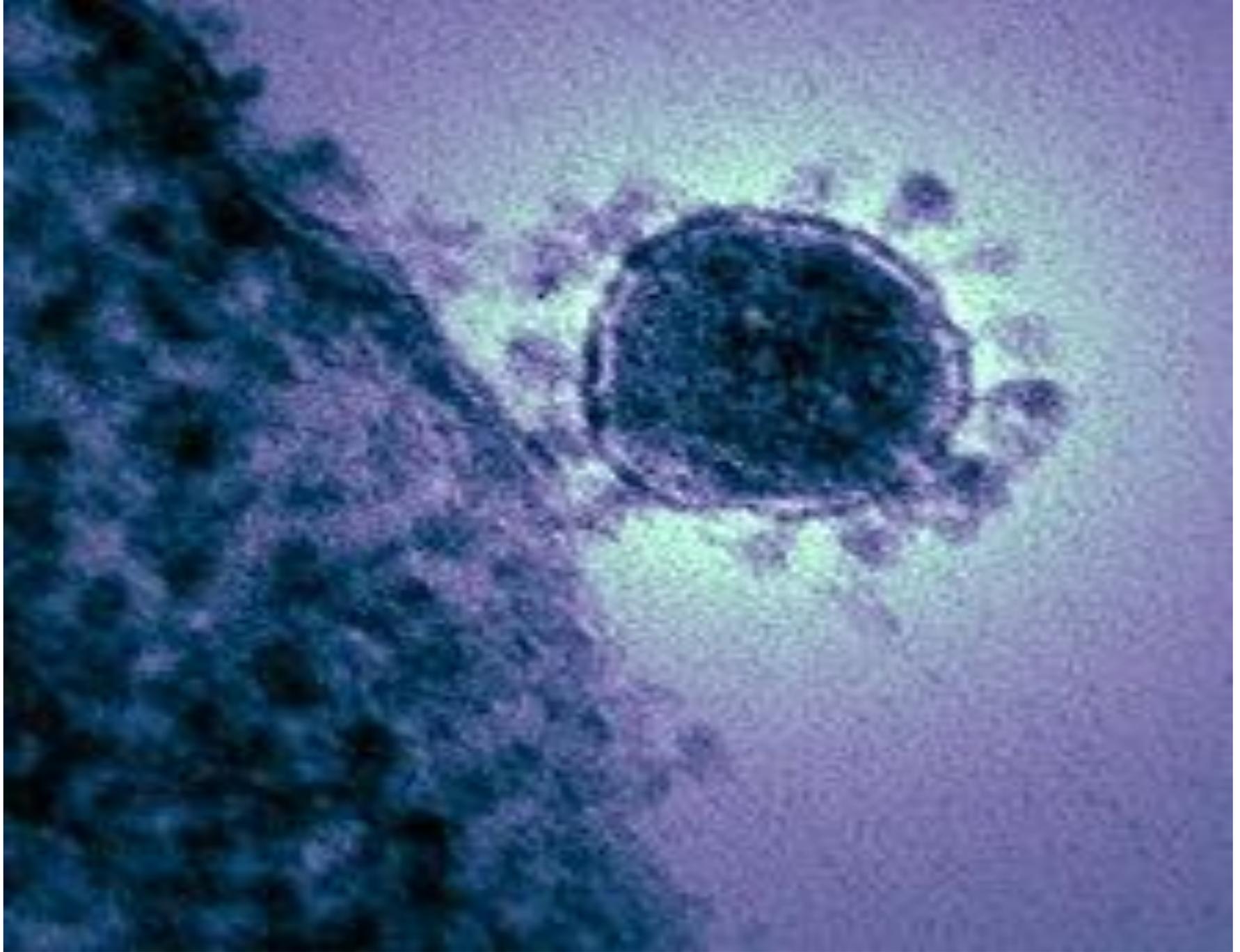


• **ПРОФИЛАКТИКА**  
**КОРОНАВИРУСА COVID 19** (**Coronavirus disease** «заболевание, вызванное коронавирусом»)  
**СРЕДСТВАМИ И МЕТОДАМИ**  
**ПРИРОДНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ**

- Садовская Н.Ю., к.м.н.
- Российская медицинская академия непрерывного профессионального образования МЗ РФ



# Заблеваемость ОРВИ 2018-2019



# Клеточный и гуморальный иммунитет сходен у всех подтипов

- Доказана связь патогенеза вируса **COVID 19** с иммунными нарушениями как клеточных (фагоцитоз, осуществляемый макрофагами, нейтрофилами, моноцитами), так и гуморальных (лизосим, интерфероны) факторов защиты.
- Ключевые синдромы поражения всеми видами вируса **COVID 19** имеют сходную морфо-функциональную основу при любой комбинации антигенных подтипов.

# Рекомендации человеку, который обнаруживает у себя...

## Интервью

- — В первую очередь — это всё-таки хороший уход за слизистой носа и орофарингеальной областью.
- — **То есть покупаешь морскую воду и себе...**
- — Да, и промываешь тщательно. Но лоры — они очень хорошо показывают эффективный лаваж. То есть должно прийти всё-таки ощущение свободного дыхания. Второе место — это орофарингеальная область за увулой. И там тоже нужно хорошо сделать лаваж орофарингеальной области.
- — **То есть надо прыскать не только в нос, но и глубоко в гортань?**
- — Да, и прополаскивать. И не лениться делать до тех пор, пока не придёт чувство чистых, хороших дыхательных путей. Из всех путей это средство самое эффективное. Я бы посоветовал тем людям, которые могут себе позволить, приобрести небулайзер или...
- — **То есть такой аэрозольный, да? С ультразвуком?**
- — Да. И он позволяет гигиену именно верхней части дыхательных путей доводить до хорошего состояния. Когда присоединяется кашель — желательно всё-таки применить те лекарства, которые мы прописываем больным бронхиальной астмой. Это или беродуал, или вентолин, или сальбутамол. Потому что именно эти препараты улучшают мукоцилиарный клиренс, снимают спазм.
- — **То есть отхаркивающий? АЦЦ?**
- — Да, АЦЦ и флуимуцил. **И чего нельзя делать — это применять глюкокортикостероиды. Этот вирус, его репликация резко нарастает.**
- — **Что это значит?**
- — Глюкокортикостероиды — это преднизолон, метилпреднизолон, дексаметазон, метаметазон.

# Патогенез

- У пациентов первые 14 дней насморк, лимфоцитопения, першение, кашель... может наступить выздоровление
- При прогрессировании - пневмония, респираторный дистресс-синдром, ИВЛ, на фоне ИВЛ бактериальное и грибковое обсеменение слизистых и раневых поверхностей, сепсис...
- В лёгких содержатся фибробласты, когда они физически или химически повреждены, фибробласты активируются и начинают выделять коллаген, вызывая фиброз лёгких.  
**Лёгочный фиброз является** результатом естественного восстановления лёгких после травмы.
- Если фиброз тяжёлый, у пациента впоследствии начинается кашель, гипоксемия (понижение кислорода в крови) и одышка

# Патогенез вируса

- Воротами инфекции являются верхние отделы респираторного тракта. Вирус избирательно поражает эпителий дыхательных путей, особенно трахеи и бронхов.
- Внедрение вируса в клетки эпителия приводит **к нарушению целостности слизистых** – одного из основных защитных барьеров организма. Раневые поверхности, кровь являются питательной средой для условно патогенной микрофлоры и, в частности, стрептококка.
- **Возникающая вторичная гнойная инфекция** Повышение проницаемости сосудистой стенки, возникающее при вирусной инфекции, приводит к возникновению геморрагического синдрома по типу капилляротоксикоза (кровохарканье, носовые кровотечения); с поражением сосудов связан ряд возможных осложнений (геморрагическая пневмония). Виремия приводит иногда к нарушениям церебральной гемодинамики, отеку мозга, энцефалопатии, менингизму.

# Осложнения

- Осложнения **COVID 19**, кроме пневмонии: фронтиты, гаймориты, менингиты (менингизм) , трахеиты, отиты, бронхиты, миокардиты.
- Осложнения имеют вирусно-бактериальный характер

# Маски и мытье рук- что лучше?

- Если вы пользуетесь маской, помните, что нужно закрывать маской нос, рот и подбородок; менять не реже, чем каждые 2 часа; снимать только за крепления, не касаясь лица и поверхности самой маски; не использовать повторно; выбросить сразу после окончания использования.
- Что делать лучше? В исследованиях показано, что гигиена рук является более эффективной мерой профилактики заражения воздушно-капельными инфекциями, чем ношение маски. Мыть руки надо тщательно и часто. Не трогать лицо руками.

-

# Из панического эпоса

#2025-20

В одесском трамвае:

— Кхе-кхе-кхе.

— Мужчина, у вас  
коронавирус!?

— Ой-вэй! У меня открытая  
форма туберкулёза!

— Слава богу!

IsraLove.org



# МКБ-10: B97.2

- Для подтверждения диагноза вирусной пневмонии **COVID 19** необходимо обнаружение вируса в материале из зева и носа.
- Диагноз, в случае его подтверждения, шифруется в больничном листке по МКБ-10: B97.2 (Коронавирусы как причина болезней)

# **Из 100 % контактеров - менн 1 % заболевших**

- Большинство контактеров при встрече с вирусом-возбудителем являются практически здоровыми или находятся на стадии предпатологии.
- На каждые 10 000, человек, которых посадили на карантин на 14 дней, приходится около 100 случаев появления симптомов COVID-19 уже после завершения карантина
- Минимальный срок инкубации 5 дней. Тем не менее исследователи считают 14-дневный карантинный период, который применяется во всем мире, вполне оправданным.

# НИИ ПИТАНИЯ сообщает:

- По данным Института питания РАН, человек должен получать ежедневно с пищей **около трехсот незаменимых веществ, или микронутриентов** в физиологических дозах (Методические рекомендации МР 2.3.1.1915-04. НИИ питания РАМН, 2004, 2008 гг.)

# Отечественные препараты безрецептурного аптечного отпуска, разрешенные МЗ РФ.

- **Государственный реестр лекарственных средств.** Internet-версия. [www.drugreg.ru/Bases/default.asp#Reestr](http://www.drugreg.ru/Bases/default.asp#Reestr).
- В отечественной традиционной медицине есть **многочисленные средства** для натуропрофилактики

# **Флора и фауна как источник незаменимых микронутриентов**

- **Но только в лекарственных и пищевых растениях содержатся флавоноиды, фитонциды, полифенолы, пектины, пищевые волокна, органические кислоты, микроэлементы, витамины, антиоксиданты, антигипоксанты и другие редкие микронутриенты**
- Барнаулов О.Д. Детоксикационная фитотерапия, или противоядные свойства лекарственных растений. С-Пб.: Изд. Политехника. 2007. - 410 с.

# Растения в иммунологии

- При нарушениях фагоцитоза применимы: а) содержащие полисахариды: арника, алоэ, мать-и-мачеха, подорожник; б) содержащие кремний: клевер, медуница, хвощ; в) содержащие цинк: **анис**, арника, барбарис, бузина черная, горец птичий, **имбирь**, кукурузные рыльца, **лавр**, мелисса, сабельник, шалфей, лист смоковницы, смородины; г) содержащие полифенольные комплексы: зверобой, мелисса, можжевельник, фиалка, череда.
- **Коррекция нарушений клеточного иммунитета:** крапива двудомная, крапива глухая (яснотка), майоран садовый, лист березы, **шалфея**, мирта, майорана садового, горца птичьего, а также адаптогены - родиола розовая, **женьшень**.
- **Коррекция нарушений гуморального иммунитета:** череда, **элеутерококк**

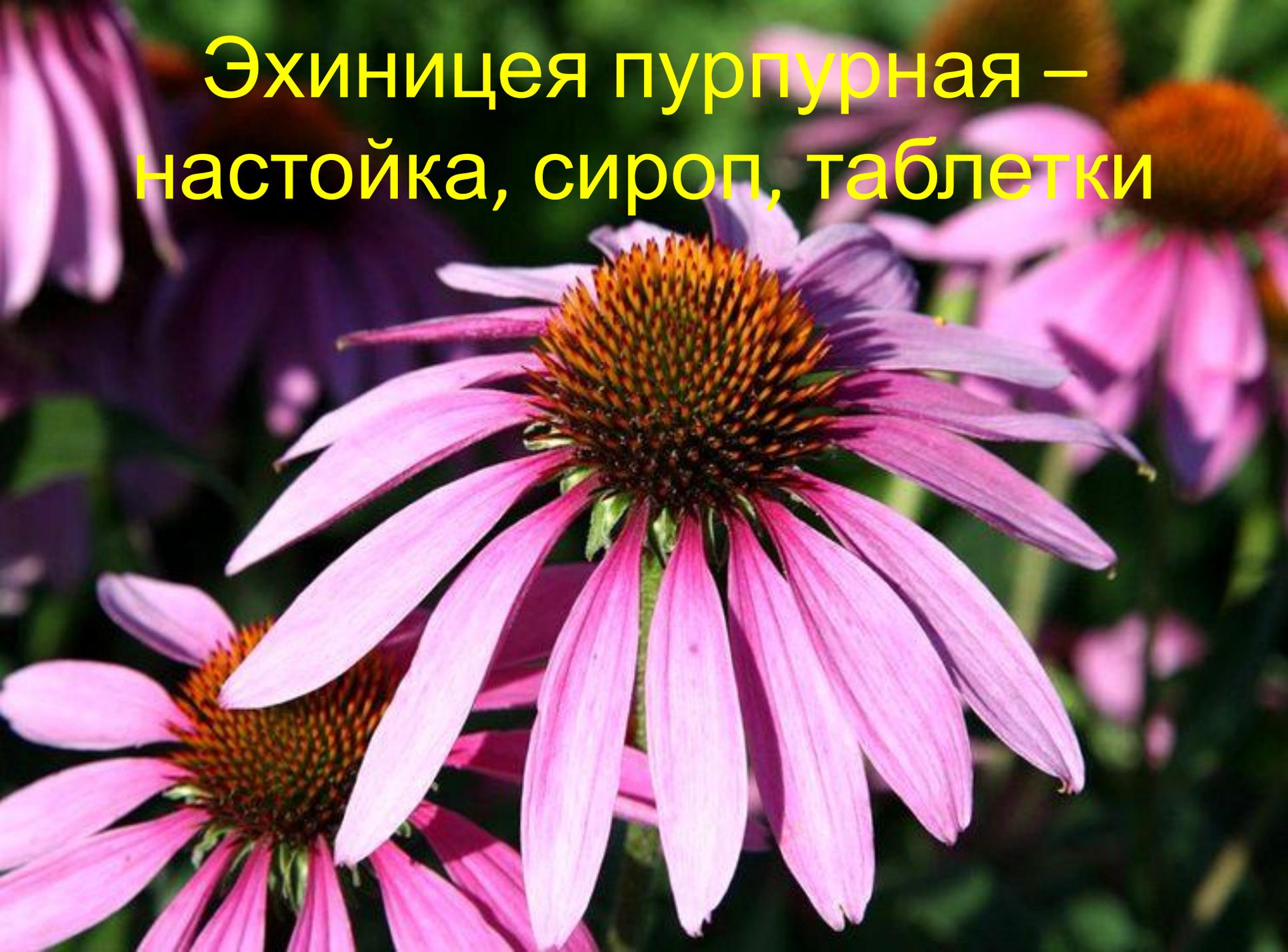
# Растения в иммунологии

- Стимуляторы выработки лизоцима: анисовое, **гвоздичное**, гераниевое, **кориандровое**, лавандовое, пихтовое, розмариновое эфирные масла.
- Содержат лизоцим соки **лука, свеклы, редьки, хрена**.
- Средства, влияющие на систему комплемента: лист **женьшеня**, а также цветки арники, базилика, чабера, эстрагона.
- При снижении количества **естественных киллерных клеток** эффективны **экстракт чеснока**, экстракт гриба чаги березовой (бефунгин)

# Эхинацея.

- Регулярное ее использование является полезным для иммунной поддержки и общего состояния здоровья.
- Существует немало свидетельств, что фитохимические вещества эхинацеи обладают способностью уменьшать вирусные инфекции и опухоли.
- Это мощное растение содержит соединение под названием Echinacein, который ингибирует бактерии и вирусы от проникновения в здоровые клетки.
- Это значительно снижает вероятность заражения, любым типом инфекции, при потреблении эхинацеи.

Эхинацея пурпурная –  
настойка, сироп, таблетки



# Имбирь.

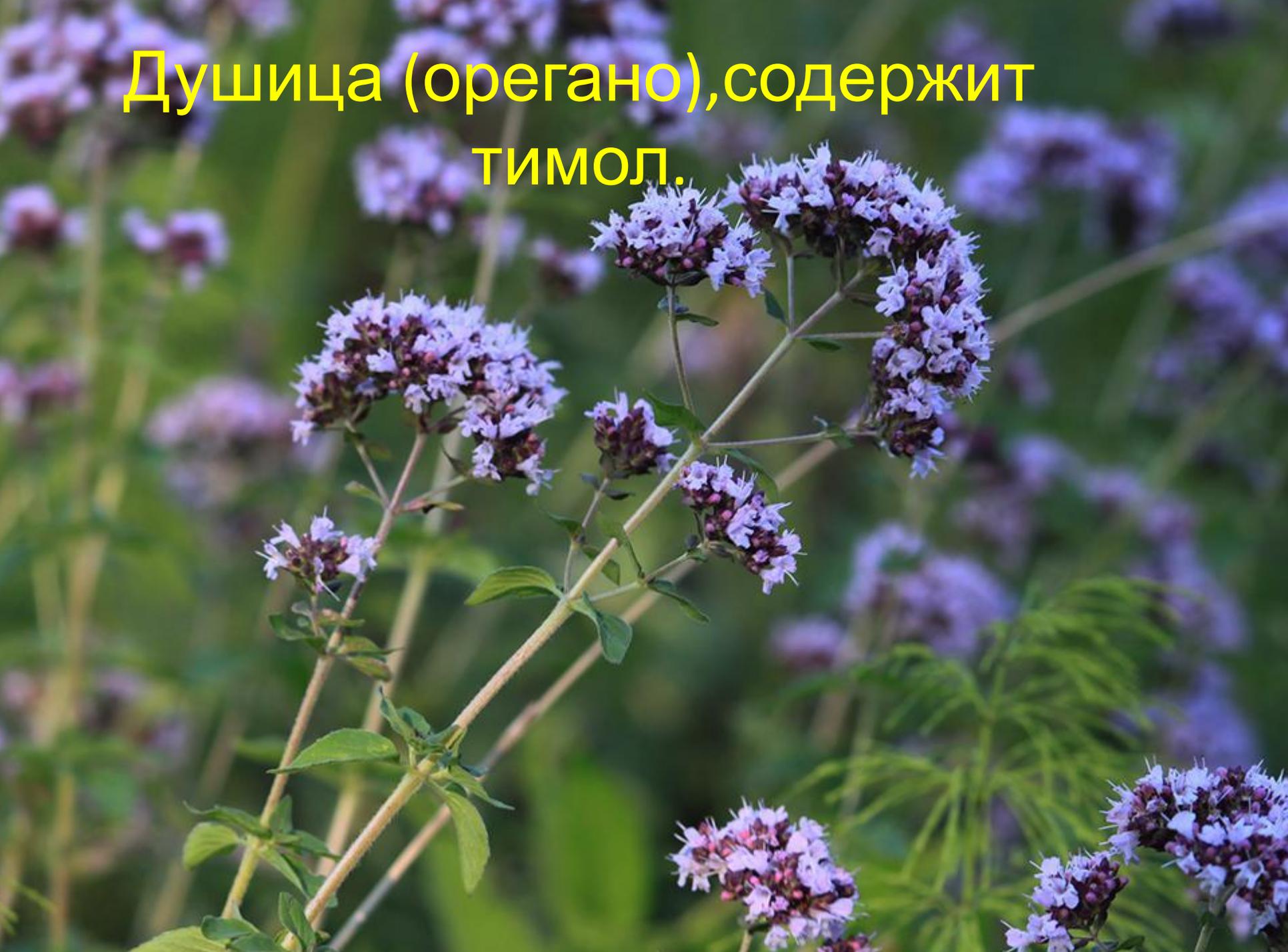
- Про лечебные свойства имбиря давно и много написано.
- Имбирь повышает температуру тела, оптимизирует иммунную систему, помогает выводить токсины из организма.
- Он также очищает лимфатическую систему, «канализацию» тела человека.
- Он также хорошее противовоспалительное средство и полезен при диабете.



# Душица

- Душица, или орегано.
- Душица обыкновенная растет в России в лесах, а лекарственные сорта орегано – за границей.
- Их перегоняют для извлечения эфирного масла, в котором сохраняются его целебные соединения.
- Масло орегано лучше некоторых антибиотиков, без вредных побочных эффектов.
- Орегано содержит два мощных соединения, карвакрол и тимол, которые имеют мощные антибактериальные и противогрибковые свойства.
- Карвакрол лечит вирусные инфекции, а также аллергии, опухоли, паразитов и другие болезни, вызывающие воспаление.

Душица (орегано), содержит  
ТИМОЛ.



Чабрец (тимьян) Содержат тимол



# Календула (ноготки).

- 
- Цветочные лепестки растения **календулы**, которые иногда называют ноготки, были использованы в лечебных целях еще с 12-го века.
- Это растение обладает большим количеством противовирусных флавоноидов, которые как антиоксиданты защищают клетки от повреждений свободными радикалами; оно также борется с вирусами, воспалением и бактериями.
- Высушенные лепестки растения используются в настойках и мазях, которые используют для лечения инфекций, ожогов, ран и быстрого заживления порезов.
- По данным медицинского центра Университета штата Мэриленд, ушные капли, содержащие календулу, иногда используются для лечения ушных инфекций у детей, и научные исследования не обнаружили никаких побочных эффектов.



# Чеснок.

- Эксперименты показали, что химические соединения, найденные в чесноке, являются весьма эффективным средством уничтожения бесчисленных микроорганизмов, ответственных за некоторые из самых распространенных и редких инфекций, включая туберкулез, пневмонии, молочницы и герпеса.
- Из-за его противовирусных свойств, чеснок может быть использован для лечения глазных инфекций и отита.
- Он обладает, по мнению ученых и другими преимуществами для здоровья, которые сейчас исследуются.
- Это его способность снижать риск рака, контроль над гипертонией, сердечно-сосудистыми заболеваниями и борьба с потерей волос.

**Чеснок (фитонциды, селен),  
порошок из чеснока**



# Оливковые листья

- Оливковые листья имеют противовирусные свойства, то есть они могут лечить простуду и различные болезни в том числе:
- менингит,
- гонорею,
- гепатит В,
- малярию,
- туберкулез,
- пневмонию,
- симптомы кандиды.
- Оливковые листья обладают антибактериальными и противогрибковыми свойствами.
- Применяются для лечения инфекций в стоматологии, отоларингологии и мочевыводящих путей.
- Кроме того, оливковые листья являются природным средством для лечения опоясывающего лишая.
- Исследования показывают, что экстракты листьев оливкового дерева могут эффективно бороться против ряда болезнетворных микробов, в том числе некоторых вирусов, которые вызывают грипп и другие респираторные инфекции.
- Мощные соединения, найденные в оливковых листьях, уничтожают вирусы, не позволяют им реплицироваться и вызвать инфекцию.



# **Микронутриенты в растениях**

- Только в лекарственных и пищевых растениях содержатся флавоноиды, фитонциды, полифенолы, пектины, пищевые волокна, органические кислоты, микроэлементы, антиоксиданты, антигипоксанты и другие редкие микронутриенты, необходимые для иммунной защиты.**

# **Витаминные комплексы на всех этапах эпидемии**

- Ежедневно нужны  
витамины – любые  
витамино-минеральные  
комплексы по выбору  
(начиная с ундевита)**

# Витамины- капилляропротекторы

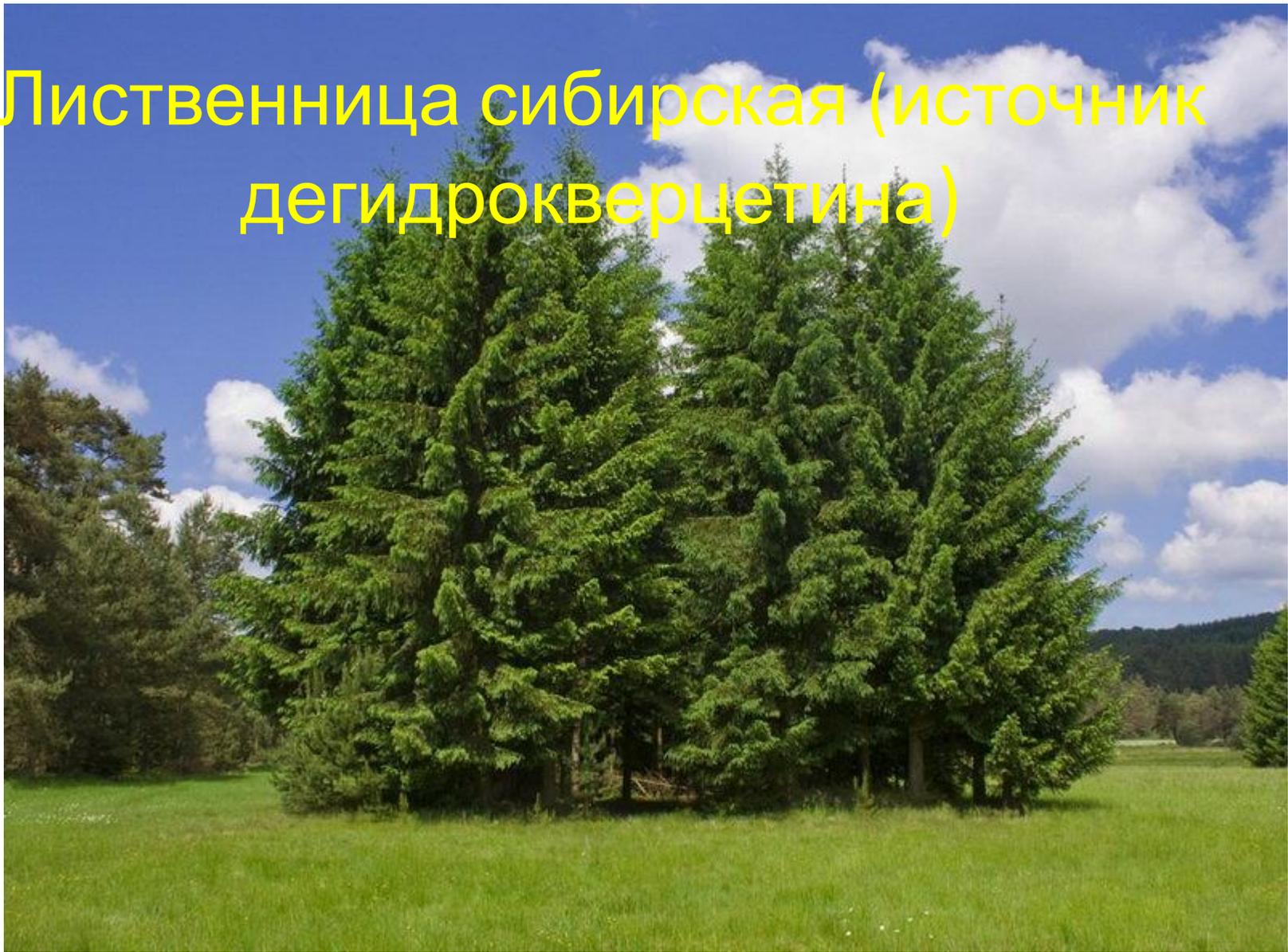
- Какие витамины препятствуют развитию **геморрагического синдрома и капилляротоксичности при вирусемии?**
- В эпидемически опасный период дополнительно полезен прием аскорбиновой кислоты. **Суточная доза витамина С - 100 мг (2 драже).**
- Проницаемость капилляров снижают также дегидрокверцетин, рутин, аскорутин.
- Их источником является шиповник в виде отвара из 50 граммов сухого сырья в день.
- Шиповник содержит, кроме аскорбиновой кислоты и бета-каротина, десятки полезных биологически активных веществ (БАВ).

# Шиповник как лимфокинетик

- Плоды шиповника (содерж. витамины С, А, В1 В2, Е, К, РР, биофлавоноиды, каротиноиды, органические кислоты, микроэлементы).
- Ускоряют дренирование лимфатической системы .



# Лиственница сибирская (источник дегидрокверцетина)



# Лук и чеснок – источники селена и фитонцидов (растительных антибиотиков)



ТО

# Редька (лизоцим)



# Хрен (лизоцим)



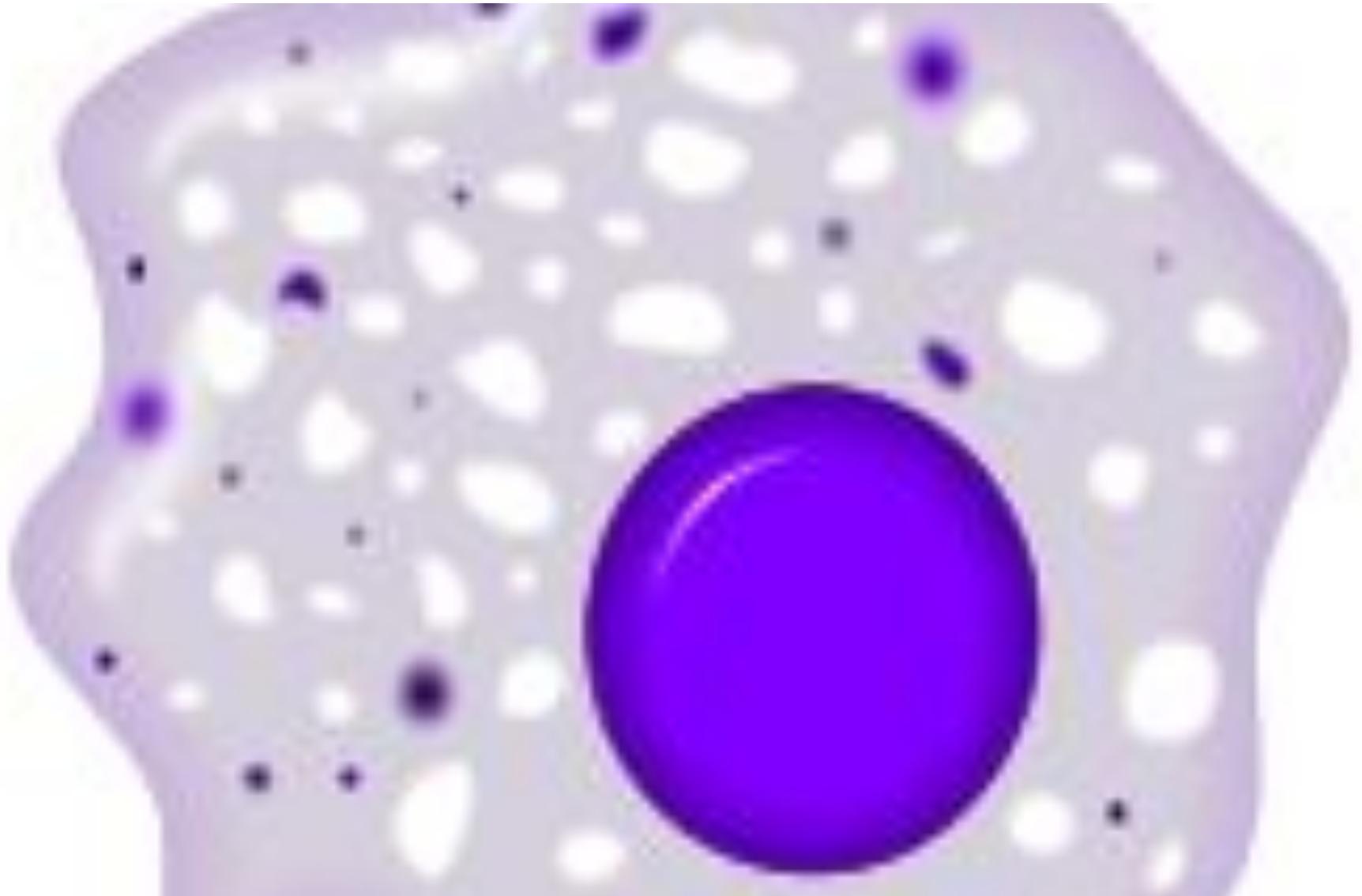
Свекла (лизоцим)



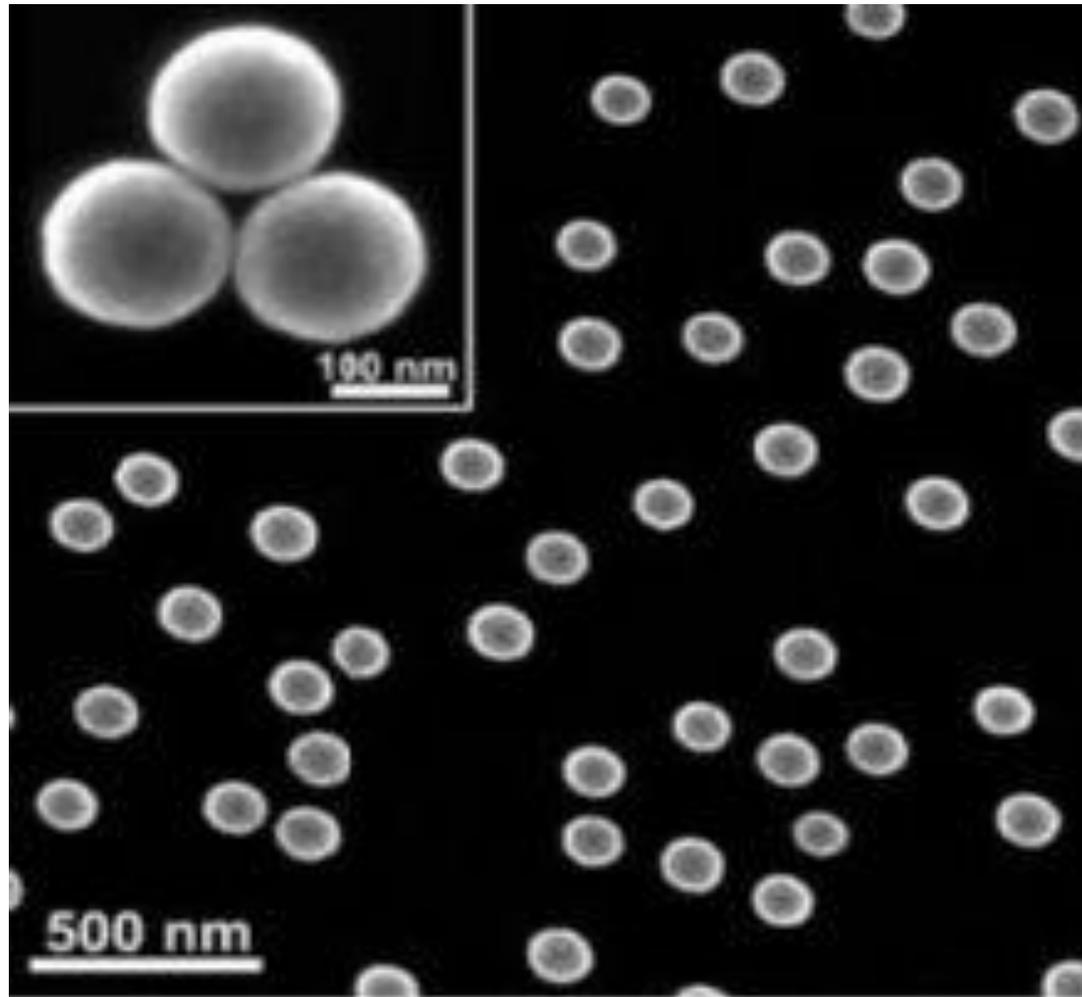
# Глютаминовая кислота (табл.0,25) индуктор фагоцитоза

- Экспериментальные и клинические исследования подтверждают высокую активность глютаминовой кислоты (ГК) как стабилизатора клеточных мембран макрофагов; функциональная активность последних во многом определяет тяжесть течения вирусной инфекции у пациента.
- ГК является в организме универсальным метаболитом – антиоксидантом, ноотропом, основным поставщиком небелкового азота, участвует в цикле трикарбоновых кислот.
- Суточная потребность в ГК – 16 граммов. При приеме **в течение двух недель по 2 таблетки 0, 25 за 15-30 минут до еды 2 раза в день** ГК
- Лечебный эффект сохраняется в течение месяца, что позволяет делать прерывистые курсы несколько раз в году. Во время лихорадки ГК нужно отменить.

- **Макрофаги –клетки «чистильщики».**



# Размеры макрофага



# Ароматерапия

- В рабочих и жилых помещениях могут применяться стимуляторы выработки лизоцима - **анисовое, гвоздичное, гераниевое, кориандровое, лавандовое, пихтовое, розмариновое эфирные ароматические масла.**
- Содержат лизоцим соки лука, редьки, хрена.
- Эфирные масла **эвкалипта, чайного дерева, хвойных пород** обладают **доказанным противовирусным,** противогрибковым и антибактериальным действием. В эвкалиптовых рощах **стерильный воздух** (листья испаряют эфирное масло).
- Лук и чеснок также рекомендуют нарезать в стеклянную емкость и вдыхать испаряющийся сок.
- Прополис применяется в виде шариков для рассасывания. Ароматические и фитонцидные растения за счет выделения компонентов эфирного масла бронхиальными, потовыми железами, почками, повышают фагоцитарную активность лейкоцитов и макрофагов, интерфероновую защиту, потоотделение, диурез.

# Эвкалипт



# Адаптогены

- В периоде после контакта с больным, при угрозе заражения, эффективны адаптогены: препараты **элеутерококка**, левзеи, родиолы, лимонника, **женьшеня**.
- Последний особенно эффективен осенью и зимой.
- Доказано, что применение адаптогенов в течение 5-10 дней стимулирует иммунитет, повышает активность лимфоцитов и нейтрофилов, усиливает фагоцитоз и индукцию интерферона.
- Нецелесообразен прием адаптогенов во время подъема температуры, остропротекающей патологии, кровотечениях, при артериальной гипертензии, опухолях, беременности, эпилепсии.

# Пищевые ароматические растения

- В рационе могут присутствовать пищевые растения (редька, хрен, лук, чеснок) и специи для каждодневного применения (барбарис, **имбирь**, **лавр**, майоран, мелисса, **орегано**, **базилик**, чабер, эстрагон, **анис**).
- Можно принимать настой (1:30) из листьев эвкалипта 2-3 раза в день.

# **Селен на всех этапах эпидемии**

- **Незаменимым биоэлементом антиоксидантной защиты является селен.**
- **В реабилитационном периоде стимулирующими регенерацию тканей являются препараты: льняного масла, подорожника сок, алоэ сок, мумие, экстракта чаги березовой.**

# Норма сна установлена

- **Нужно больше спать не менее 53 часов в неделю**
- **Помещения, где находится человек, регулярно проветривают и проводят ароматизацию эфирными маслами с высокой противовирусной и антибактериальной активностью: эвкалипта, сосны, пихты, лимона.**

# **ОМЕГА 3,6,9 – это наше всё**

- Пнжк ОМЕГА 3,6,8 необходимы в построении мембраны клетки**
- В течение всего года показаны: рыбный жир, льняное масло, оливковое, горчичное, тыквенное, кукурузное, масло расторопши**
- Пищевые продукты: печень трески, рыба холодных морей семейства скумбриевых (сельдь, скумбрия).**

# Диетотерапия

- Зеленый чай с молоком без сахара (флавоноиды),  
черный шоколад без сахара (антиоксиданты),  
клюквенный морс (полифенолы), облепиховый морс  
(бета-каротин, витамины К,А,Д), чеснок (селен, фитонциды),  
лук (аллиин, фитонциды), отвар плодов шиповника  
(аскорбиновая кислота, бета-каротин), соевые коктейли  
(белок), семя кунжута (кальций), растительные масла (ПНЖК  
омега 3,6,9), фитосборы и фиточаи из  
фармакопейных растений (флавоноиды и БАВ).
- Фрукты, овощи, злаки, молочные продукты, бульон из  
курицы или индейки, яйца, т.д.

# Сокотерапия

- Свежевыжатые соки полезней.
- Пакетированные соки могут содержать сахар, красители, ароматизаторы, консерванты, загустители.
- Свежевыжатые соки можно принимать в смеси, разводя водой

# И. Мечников о макробиоте



- Предположил в 1908г, что кисломолочные бактерии могут оказывать благоприятное влияние на организм
- Высказал гипотезу, что лактобациллы важны для здоровья и долголетия
- Рекомендовал «здоровое питание»: йогурт, кисломолочные продукты

# Можно всё

- **БАДы:** селен, поливитамины, аскорбиновая кислота, аскорутин, рутин, дегидрохверцетин, глютаминовая кислота, продукты пчеловодства, пробиотики, облепиховое масло.
- **С собой на работу.** Черный шоколад с высоким содержанием какао-бобов, йогурты, мечниковская простокваша, зеленый чай, орехи, соевые коктейли, галеты, хлебцы, бульонные кубики (глутамат натрия), сухофрукты, поливитамины, пакетированные фиточаи из фармакопейных растений.
- **Диетотерапия.** Есть народные традиции, поддерживающие лечебное голодание, хотя бы один раз в неделю, или малокалорийную диету.
- **Диетотерапия дома.** Бульон из курицы или индюшки, каша, яйцо, зеленый чай с молоком без сахара, клюквенный морс, облепиховый морс, чай из шалфея, чеснок, лук, злаки, каши, растительные масла, отвар плодов шиповника, свежевыжатые соки.

# Можно всё

- Таким образом, при профилактике и лечении вирусной инфекции возможно проведение витаминотерапии, диетотерапии, акватерапии, ароматерапии, микроэлементной терапии, мумиотерапии, минералотерапии, пробиотиков, фитотерапии отечественными средствами безрецептурного отпуска.

# Госфармакопея разрешает

- Сочетаются все лекарственные формы (микстуры, настойки, отвары, драже, таблетки, экстракты, фитосборы).
- Все лекарственные средства и пищевые продукты входят в Госфармакопею РФ
- Доступны для населения во всех регионах.

.

- **Наиболее экономичные природные методы, средства и продукты**

# Экономичные природные методы, средства и недорогие

- Повышают эндорфины «ТРИ-ЭС» – СПОРТ, СЕКС, СОН
- Ундевит + аскорбиновая кислота ежедневно
- Чай зеленый, чай каркаде, чай из молотого имбиря
- Хрен, редька, свекла
- Злаки, крупы, другие источники пищевых волокон
- Соль морская вместо поваренной (микроэлементы)
- Вода талая, минеральная
- Отвар шиповника, лавра, чай из шалфея, другие фиточаи и фитосборы

# **Экономичные природные методы, средства и пищевые продукты**

- **Растительное масло, орехи (пнжк Омега)**
- **Какао и какао-порошок (вместо шоколада)**
- **Морковь тертая (или сок)**
- **Лук, чеснок ежедневно (селен и фитонциды), специи (душица, базилик, имбирь, анис)**
- **Сельдь. Скумбрия малосоляная домашнего приготовления (пнжк Омега)**
- **Ароматерапия с пихтовым и эвкалиптовым маслом**
- **Бульонные кубики с глутаматом натрия (1-2 в день)**
- **Исключить кондитерские изделия, маргарин, майонез**

# МЧС Германии сообщает

- Немецкие чиновники из федерального ведомства защиты гражданского населения и помощи при катастрофах определили список необходимых продуктов.
- По их мнению, во время десятидневного карантина в доме стоит иметь 20 литров питьевой воды на человека, 3,5 килограмма крупы, хлеба, картофеля, макарон и риса, 2,5 килограмма консервированных овощей и орехов, четыре килограмма сухофруктов и консервированных фруктов, 2,6 килограмма молока и молочных продуктов, 1,5 килограмма мяса, рыбы, яиц или яичного порошка, 0,4 килограмма жиров и растительного масла.
- При необходимости стоит запастись сахаром, медом, мукой, кубиками для бульона, шоколадом и печеньем.

•

• **Благодарю за  
внимание**

# **Голод как средство лечения инфекционных и других болезней**

- Малоимущие малообразованные слои населения использовали голод как средство народной медицины**
- Впоследствии, в 1960-70-х годах РДТ (разгрузочно-диетическая терапия) стала научным методом (проф. Ю.С.Николаев и др.)**
- Метод РДТ разрешен Минздравом**

4. Ланкин В.З., Тихазе А.К., Беленков Ю.Н. Свободнорадикальные процессы в норме и при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. - М., 2000. - 69 с.

5. Ловкова М.Я., Рабинович А.М., Пономарева С.М., Бузук Г.Н., Соколова С.М. . Почему растения лечат. – М.: Наука, 1989.- 254 с.

6. Пастушенков Л.А., Лесиовская Е.Е. Фитофармакотерапия: основы и фитотерапии. : Учебник. – СПб.: СПбФУ, 1995. – В 2 частях.

7. Сеифуллы Р.Д., Стружонкина Э.И., Шилова Н.М. и соавт., Теоретические и практические аспекты применения антиоксидантов для повышения работоспособности и ускорения восстановления в спорте высших достижений. - Сборн. научн. трудов ВНИИФК, 2000. - М.:Издательство ВНИИФК, 2001.- С.232-236.

# А. Дольский. А одиночество прекрасней

