

# РАСТЕНИЯ ПРОТИВ ВИРУСОВ

## PLANTS AGAINST VIRUSES

### **Фидельман Татьяна**

Доктор технических наук, Институт интеграции и профессиональной адаптации. Эксперт. Нетания, Израиль. +972-54-540-78-99, hipalt45@gmail.com

### **Fidelman Tatyana**

Doctor of Technical Sciences, Institute of Integration and Professional Adaptation. Expert. Netanya, Israel. +972-54-540-78-99, hipalt45@gmail.com

**Аннотация.** Во время пандемии коронавируса кроме активного средства защиты — вакцинации - и пассивного средства защиты — масок — существуют натуральные средства защиты от вирусов и микроорганизмов — эфирные масла ароматических растений, проверенные против более чем 10 вирусных и микробных инфекций. Действенны они в концентрации 0,008 — 0,009%. Могут применяться совместно с маской, либо в виде ингаляций, массажа и в ингаляторах для дезинфекции помещений. При нанесении на руки и лицо разбавленных в базовом масле эфирных масел совместно с маской можно обеспечить защиту на 7 — 8 часов и способствовать повышению иммунитета. Дополнительное средство активной защиты от инфекций — пищевые добавки с иммуностимулирующим действием: ламинария, кордицепс, ежовик гребенчатый (*hercium erinaceus*), кошачий коготь и другие природные иммуностимуляторы.

**Ключевые слова.** Коронавирус, пандемия, растения, композиции, синергизм и антагонизм эфирных масел, иммунитет.

**Abstract.** During a coronavirus pandemic, in addition to an active remedy – vaccination – and a passive remedy – masks – there are natural remedies against viruses and microorganisms – essential oils of aromatic plants, tested against more than 10 viral and microbial infections. They are effective at a concentration of 0,008 - 0,009%. Can be used in conjunction with a mask, or in the form of inhalation, massage and inhalers for disinfection of premises. When applied to hands and face diluted in base oil essential oils together with a mask can provide protection for 7 – 8 hours and help to improve immunity. An additional means effective protection against infections are nutritional supplements with an immunostimulating effect: kelp, cordiceps, Lion s Name (*hercium erinaceus*), cat s claw and other natural immunostimulants.

**Key words.** Coronavirus, pandemic, plants, compositins, synergism and antagonism essential oils immunity.

Тема этой статьи продиктована постоянно расширяющимися размерами пандемии коронавируса. Специфических фармакологических препаратов против вирусных заболеваний нет, но в натуральной медицине они имеются в достаточно заметном количестве и я хочу Вас с ними познакомить в доступной форме.

На сегодняшний день достаточно большое количество врачей склоняются к мысли, что вирусы в организме невозможно уничтожить полностью, а можно только «придавить». Причиной таких выводов стало то, что вспышки респираторных заболеваний возникают в закрытых группах - геологических экспедициях, удалённых деревнях, экипажах судов в плаваниях. Вирусы пробуждаются при переутомлениях, обострениях хронических заболеваний, переохлаждениях. Антибиотиками вирусные заболевания не лечатся, а вот экстракты растений либо заметно улучшают состояние человека, либо позволяют предупредить заболевание. Применяться экстракты могут как дома, так и в больнице. Это ароматические эфирные масла, и направление их использования получило название

## «АРОМАТЕРАПИЯ».

Основное применение эфирных масел — ингаляции, массаж, дезинфекция помещений, простое смазывание рук, запястий и шеи, распыление диффузором в помещении.

Условно эфирные масла сгруппированы в 3 группы: противовирусные и антибактериальные, иммуностимулирующие и антистрессовые.

Наиболее популярные из них:

Противовирусные и антибактериальные: розмарин, шалфей, эвкалипт, герань, мирт, тимьян (чебрец), кипарис, мелисса, чайное дерево, ромашка, пихта.

Иммуностимуляторы: жасмин, кипарис, розмарин, тимьян, шалфей, апельсин.

Антистрессовые: розмарин, лимон, апельсин, мандарин, кедр, шалфей, ромашка, роза, лаванда, герань.

Часть ароматических масел повторяется в разных группах - такие масла обладают широким спектром действия и зачастую являются также и противовоспалительными, обезболивающими.

Кроме ароматических масел используют также экстракты и травяные чаи, они тоже обладают противовирусными и иммуностимулирующими свойствами. Но, как правило, для получения эффекта при их применении требуется больше времени.

Ароматерапия известна более 4-х тысяч лет.

Самыми древними ароматическими маслами были настои в оливковом масле эвкалипта, розмарина, розы, жасмина, базилика, гвоздики, имбиря, лавра, тимьяна, ладана.

Используют аромамасла, в первую очередь, при бронхите, респираторных заболеваниях, фарингите, ангине, пневмонии, ларингите, астме — это более 25 наиболее популярных растений в виде аромамасел и в 2 раза больше в виде настоев и чаёв.

Из самых распространённых масел в клиниках и магазинах натуральной медицины есть готовые смеси — композиции масел «Доброе утро», «Добрый день»,

«Спокойной ночи», афродизиаки «Ночь любви». Для концентрации внимания есть смесь аромамасел «Для водителей». Эта смесь желательна также для студентов, перед экзаменами, сложными совещаниями и стрессами.

В целом подбор аромамасел для отдельного человека — это в РАВНОЙ СТЕПЕНИ ИСКУССТВО и НАУКА. Поэтому всегда лучше обратиться к специалисту.

Насколько много растений является лекарственными лучше всего расскажет история. Например, как проводится выпускной экзамен врача в тибетских монастырях. Выпускник получает пустой мешок и напутствие: «У тебя месяц срока, пойди и принеси не лекарственное растение». Выпускник возвращался с мешком листьев, о каждом рассказывал и в конце говорил: «Не лекарственное не нашёл». Когда в Европе и Америке всерьёз начали изучать тибетскую медицину, увидели, что они используют одни и те же растения.

Но ещё 45 лет назад тибетские монахи приезжали в Западную Сибирь с просьбой о сборе и выращивании лекарственных растений — Тибет высох и площади под дикорастущими растениями постоянно сокращаются.

Наиболее популярными эфирными маслами являются: эвкалипт, чайное дерево, розмарин, ромашка голубая, жасмин, лимон, апельсин, мандарин, тимьян, лавр благородный, равенсара, дягиль, гвоздика, горький апельсин, перец, нероли, шалфей, мята перечная, сосна, базилик, пихта, можжевельник, бергамот, иссоп, анис.

При респираторных заболеваниях ароматические масла оказались на первом месте благодаря тому, что при ингаляциях они поступают непосредственно к месту атаки инфекцией и действуют прямо на поражённые ткани.

Об эффективности ароматических масел очень хорошо рассказано в фильме профессора Владимира Дадали [1]. Коротко о фильме. В поликлинике возле регистратуры, где постоянно проходит поток больных, расставили чашки с питательной средой. Возле чашек положили салфетки, смоченные по отдельности эфирными маслами: мятой, эвкалиптом, можжевельником; против одной чашки положили салфетку, смоченную смесью эфирных масел (салфетки меняли каждые 3-4 часа) и одну чашку оставили «без опеки». Незащищённая маслами чашка покрылась сплошной сетью колоний микроорганизмов, в

чашках возле отдельных эфирных масел колоний микроорганизмов было мало, а возле смеси эфирных масел их практически не было. Действие ингаляций эфирных масел очень хорошо помогло детям, часто болеющим респираторными заболеваниями — три и более раз в год. Половину детей — 50 человек, лечили традиционным способом — антибиотиками, а другая половина получала ингаляции эфирных масел. Через полгода дети, получавшие ингаляции эфирных масел, стали болеть гораздо меньше и даже если болели, до применения антибиотиков дело не доходило. В фильме приняли участие Елена Ковригина, доцент кафедры педиатрии медицинского университета им. Пирогова, Майя Циппель — доктор химических наук из Гамбурга, доктор наук Роман Анютин.

Пользоваться эфирными маслами можно по разному в различных ситуациях. Для индивидуальной защиты — положить рядом платочек, смоченный эфирным маслом или их смесью. Такая защита действует на 3 квадратных метра. Выходя из дома смазать руки, запястья, щёки, крылья носа смесью базового растительного масла (облепихи, виноградных косточек, сладкого миндаля, авакадо, на крайний случай подойдёт подсолнечное) с добавкой 2-4% эфирного масла. Такой приём куда удобнее перчаток — Вы не перенесёте инфекцию с одного предмета на другой. Можно капнуть 1 каплю эфирного масла на маску. Но при этом будет сильный запах и эфирное масло довольно быстро испарится.

Если у Вас насморк, если чувствуете, что заболели респираторным заболеванием, капните в чашку с горячей водой 3-5 капель эфирного масла: эвкалипта, розмарина, кедра, пихты, накройтесь и подышите паром хотя бы 10-15 минут. Когда вода остыла, перелейте её в ингалятор и включите ингалятор рядом. Ингаляция действует, пока Вы чувствуете запах масла — обычно это 3-4 часа. Ингалятор позволяет дезинфицировать 15-17 квадратных метров помещения при небольшом расходе сырья — используя 3-5 капель эфирного масла.

Если человек уже заболел, лучше пользоваться ингалятором с маской.

Если есть насморк, постарайтесь дышать носом, вы почувствуете облегчение дыхания.

Если есть хрипы в лёгких, старайтесь дышать так, чтобы были задействованы все отделы лёгких. Все упражнения есть в интернете, либо обратитесь к массажисту, который совмещает массаж с дыхательной гимнастикой. При респираторном заболевании хорошо помогает массаж груди, шеи, спины горячим базовым маслом с добавками 2-4% эфирных масел. **НАНОСИТЬ НЕРАЗБАВЛЕННЫЕ ЭФИРНЫЕ МАСЛА НА КОЖУ НЕЛЬЗЯ.** Может быть раздражение. Обучиться такому массажу можно за 1-2 занятия у массажиста. При массаже расход эфирных масел и вовсе минимальный.

Приготовленную смесь масел нужно хранить в холодильнике и желательно недолго.

За время использования ароматерапии накопилось достаточно много удачных смесей масел, в первую очередь противовирусных и антибактериальных:

- масло пихты, сосны, можжевельника, розмарина с добавками цитрусовых
- эвкалипт + тимьян + лаванда
- чайное дерево + тимьян
- чайное дерево + эвкалипт
- эвкалипт + лимон — его бактерицидное и противовирусное действие в 20 раз превышает действие отдельных масел, что ставит эту смесь в разряд сильных антисептиков.
- шалфей, базилик, иссоп, фенхель, дягиль, тимьян, лавр, анис, эвкалипт обладают отхаркивающим действием и их хорошо добавлять в смеси при бронхите и при заложенности носа и горла в индивидуальный или комнатный ингалятор.
- эвкалипт + лимон + лаванда
- чайное дерево + лимон + бергамот
- или та же смесь + эвкалипт (4:6:6:6)
- смесь масел: чёрный перец + чайное дерево + горький апельсин + ромашка голубая — сильная противоэпидемическая смесь, останавливает практически любую эпидемию, но ею должно пользоваться достаточно большое количество людей
- эвкалипт + базилик (или вместо него монарда) дают бактерицидный эффект в 20 раз сильнее по сравнению с чистым маслом эвкалипта [2].

Масло чайного дерева обладает не только противовирусным и антибактериальным

действием, но и хорошим ранозаживляющим действием, поэтому им хорошо пользоваться для ингаляций выздоравливающим от пневмонии.

Цитрусовые хорошо сочетаются с хвойными.

Лаванда + лимон — смесь для водителей для повышения скорости реакции в критических условиях [4].

Особо тщательно нужно подбирать смеси масел для астматиков, больных хроническим тонзиллитом, фарингитом, астматическим бронхитом, хроническим бронхитом и хронической пневмонией.

При использовании смеси базового масла с эфирными маслами и в маске Вы снижаете вероятность инфицирования до минимума и маску можете использовать весь день — эфирные масла предохранят и Вас и маску.

Но в ароматерапии есть и ограничения. Плюсов без минусов не бывает. Ароматерапия не повод для отказа от похода к врачу.

Если у Вас пневмококковая крупозная пневмония, стафилококковая пневмония, клебсиелла или легионелёзная инфекция — обязательно обращаться к врачу, а отхаркивающие ингаляции — только дополнение.

Всегда нужно проверять подходит ли Вам выбранная ароматическая смесь. Сделать чуточку смеси, понюхать. Нравится запах — подходит. Не нравится — поискать другую.

Поэтому всегда лучше обратиться к специалисту.

Неразбавленные базовым маслом ароматические масла нельзя наносить на кожу и принимать внутрь, например, жасмин и особенно эвкалипт. Эвкалипт — не более 1% в облепиховом масле. Жасмин нельзя применять при гипотонии, внутрь при гастрите и язве и в первые 4 месяца беременности. Но в целом жасмин исключительно мощное растение, иммуномодулятор Т и В-иммунитета, антиканцерогенное, повышает уровень кортикостерона и тестостерона, хорошо помогает при ОРЗ и гриппе. Гвоздику можно употреблять с 12-ти лет. Чай с имбирем ( не более 1\4 части чайной ложки имбиря на стакан) у некоторых людей открывает верхний сфинктер желудка и может вызвать рвоту, но это ни в коей мере не отравление, просто личная чувствительность. А засахаренный имбирь в этом не замечен.

При повышенном давлении нельзя применять чебрец и шалфей, при астме - розмарин, при заболеваниях мочеполовой системы - пихту, жасмин, розмарин, можжевельник применять в малых дозах с осторожностью [2]. Детям показаны ингаляции с 3-х лет, масло розмарина - с 6-ти лет.

При беременности, грудным детям и с эпилепсией эфирные масла нежелательны. После 3-х недель применения сильно действующих эфирных масел необходимо сделать перерыв или перейти на более деликатные и мягко действующие масла.

Иван-чай противопоказан при тромбозе и варикозном расширении вен. Детям можно с 6-ти лет.

Жень-шень поднимает кровяное давление [4].

Кроме синергизма ароматические масла обладают антагонизмом.

Лаванда и розмарин подавляют друг друга [3].

Ароматерапия не сочетается с гомеопатией и цветочной терапией.

Эффективность действия эфирных масел по сравнению с антибиотиками очень внимательно исследовали. В Париже есть клиника натуральной медицины [5 ], в которой работают не только врачи-практики, но и исследователи и аналитики. Они опубликовали данные по действию эфирных масел на вирус SARS-CoV, 4 вида птичьего гриппа, псевдочуму птиц, анти инфекционный бронхит, E.Coli, вирус Джунина (геморрагическая лихорадка). Более всего исследован эвкалипт — для микроорганизмов смертельная доза оказалась 0,008 — 0,009%. А в смесях эфирных масел действующая концентрация ещё ниже. И в этих исследованиях принимали участие учёные из разных стран.

На эфирные масла обратили пристальное внимание ещё и потому, что за всё время существования антибиотиков при лечении постоянно приходилось повышать дозы и разрабатывать новые. Если 70 лет назад были дозы 50-100 тысяч единиц, сейчас это 10 миллионов. Микробы приспосабливаются к антибиотикам быстрее, чем идёт разработка

новых. Достаточно давно, примерно 40 лет назад, проскользнуло сообщение, что разработан антибиотик, убивающий в организме всё одноклеточное, но тут же пришёл ответ — антибиотик уничтожал и весь иммунитет человека. И то, что антибиотики снижают иммунитет, заметили тоже очень давно.

В каком же положении мы сейчас в борьбе с вирусной и микробной инфекцией?

Джеральд Леруа-Моню - исследователь инфекционных болезней в Имперском колледже Лондона, написал: «Мы будем иметь 10 миллионов смертей в год от инфекционных заболеваний, если все микробы приспособятся к антибиотикам». [6], а это 1\7 часть всех смертей — то есть микробы явно побеждают.

Получается, что в задаче о борьбе с вирусами и инфекциями участвуют 3 стороны.

Микробы приспособляются к антибиотикам.

Люди теряют иммунитет.

Растёт население городов — 4 миллиарда человек живут на 1% территории [7] — То есть плотность населения в городах в 400 раз выше, чем в среднем. И в 400 раз выше вероятность инфицирования.

Люди живут лучше, едят больше мяса, значит развивается животноводство. А все пандемии люди получают от животных. Далеко не на все факторы этой многосторонней задачи мы можем повлиять. На приспособляемость вирусов животных к воздействию на человека мы не повлияем.

А что же с иммунитетом? За иммунитет в организме человека отвечают белки плазмы — иммуноглобулины — специальные антитела, нейтрализующие микробы, вирусы, токсические вещества \9\ . Их 5 основных классов: Ig A, Ig G, IgM, IgD, IgI. IgM- мембранный рецептор — первичный иммунный ответ организма. При первичном инфицировании он реагирует первым. Ig G- это вторичный ответ, если инфекция уже была, то первым реагирует Ig G и очень быстро. В разных странах заболеваемость Ковид-19 различна (привожу данные на середину января 2021 года). От 7% населения в США, в большинстве стран - 4-5% (там, где можно доверять статистике). А в Китае - 0,07%, в Японии - 0,25%. В Израиле в целом - 4,5 - 5%, но если отдельно учесть ультра религиозную часть населения, где заболеваемость в 8 раз выше, чем в среднем по стране, получается, что светское население имеет только 0,5% заболевших.

В Японии был нестандартный иммунный ответ - первым отреагировал Ig G иммуноглобулин. Неужели в Юго-Восточной Азии циркулировал похожий вирус гриппа, которого не заметили? Причём 80% коронавирусных больных никого не заражало, а 20% были «сверхзаразителями». Но там возможен и другой вариант — иммунитет создаёт стереотип питания(у японцев в повседневном рационе присутствуют продукты усиливающие иммунитет), а дополняет культура поведения. Японцы носили маски при простуде ещё 100 лет назад. Но при второй волне коронавируса заболеваемость полезла вверх, но сами японцы считают, что причиной роста заболеваемости стало присутствие в офисах сотрудников — на это не обратили внимания.

От чего же зависит иммунитет?

И кого же можно признать людьми с пониженным иммунитетом?

Что служит причиной снижения иммунитета?

Начнём с последнего вопроса.

Причин снижения иммунитета много, но на первом месте оказываются пять.

- контакт с токсическими веществами, особенно постоянный
- контакт с носителями инфекций — в первую очередь это касается врачей. При массивной инфекции иммунитет падает
  - неправильный образ жизни, неправильное питание —это по сути дела, неблагоприятное состояние кишечника — дисбактериоз, наличие паразитов
  - тяжелые хронические заболевания или тяжёлые перенесенные заболевания
  - стрессы.

Контакт с токсическими веществами есть у очень многих людей. Один из примеров — превышение допустимых норм угарного газа и окислов азота от автомобильных выхлопов,

особенно в крупных городах, и хлорированная вода. Далеко не везде воду обеззараживают озоном. А также — работают многочисленные химические производства.

Дисбактериозом сейчас больны около 80% населения и лечится он очень трудно. Врач после приёма антибиотиков обязательно порекомендует месячный курс пробиотиков. Только вот беда — далеко не у всех они приживаются. Встречаются люди, которые выпили пробиотиков столько, что хватило бы на 10 курсов, а дисбактериоз с места не сдвинулся. И их немало. Действует замкнутый круг — при дисбактериозе пища плохо переваривается, свободных аминокислот, необходимых для роста собственной микрофлоры, недостаточно, микрофлора не растёт — и мы опять вернулись в начало процесса — ей не на чем расти.

Где же «живёт» иммунитет в организме? Около 80% всех иммунокомплектных клеток организма локализовано в кишечнике [15]. Около 25% слизистой оболочки кишечника состоит из иммунологически активной ткани, участвует в реализации защитных функций организма против бактерий и многих неорганических веществ. Каждый метр кишечника содержит около 10 лимфоцитов. А уже лимфоциты вырабатывают иммуноглобулины. Иммунитет — вещь очень многоликая, на реакции иммуноглобулинов М и G дело не заканчивается. И врачи рекомендуют около 20-ти различных иммуномодуляторов натуральных растительных и синтетических [8].

Кого сразу можно записать в число людей с пониженным иммунитетом?

- дети, болеющие ОРЗ и другими инфекционными заболеваниями 3 и более раз в год
- взрослые, болеющие ОРЗ и другими инфекционными заболеваниями 2 и более раз в год
- люди с хроническими тяжёлыми заболеваниями, том числе с онкозаболеваниями и после тяжёлых заболеваний
- врачи и медсёстры, работающие в инфекционных отделениях или часто контактирующие с инфекционными больными
- люди, проживающие на экологически неблагоприятных территориях — возле химических заводов и на радиационно неблагоприятной территории
- больные псориазом и другими кожными болезнями, люди с частыми высыпаниями на коже.

Во время пандемии таким людям иммуностимуляторы особенно необходимы.

А также всем людям, которым приходится общаться с большим количеством людей.

При эпидемиях гриппа в России часто предлагают лавомакс: он облегчает состояние и ускоряет выздоровление, но его невозможно применять для длительной защиты организма, так как «хвост» последствия у него всего 2 недели. Это российская разработка и за рубежом к ней относятся скептически.

Натуральные растительные и животные иммуностимуляторы действуют медленнее, требуют достаточно длительного времени применения. Нужно минимум 3 недели для получения заметного результата, но имеют очень длительное последствие — месяцы и даже годы, особенно если Вы периодически пьёте их после окончания основного курса хотя бы в небольших дозах [8].

Имуностимуляторы не показаны людям с аутоиммунными заболеваниями и принимающим иммунодепрессанты.

Самые известные из иммуностимуляторов: кордицепс, кошачий коготь, жень-шень, элеутерококк, аралия, радиола розовая, иван-чай, бобровая струя, мумиё, пантокрин, эхинацея и целый ряд приготовленных из неё препаратов. Есть ещё 2 иммуностимулятора, которыми много веков пользуются в Японии и в Китае и иммуностимуляторами не считают — там это продукт питания — это морская капуста — ламинария- и гидролизат мидий.

А в России их сразу заметили и в список иммуностимуляторов заслуженно включили.

Ещё одно совершенно замечательное растение — ежовик гребенчатый, растёт в средней полосе, но он рекомендован [8] к применению в сухом виде — по 1/4 чайной ложки в день в сухом виде или в капсулах. Но он очень плохо экстрагируется в желудочно-кишечном тракте и это приводит к большому перерасходу ценного сырья. Правильно приготовленный экстракт действует в несколько раз эффективнее. Ежовик гребенчатый и кордицепс — грибы и показаны только людям не имеющим аллергии на грибы.

Для серьёзного подъёма иммунитета при применении ежовика гребенчатого достаточно 1 чайной ложки готового экстракта 1 РАЗ в НЕДЕЛЮ или 2 КОФЕЙНЫХ ЛОЖЕЧКИ в НЕДЕЛЮ готового экстракта в течение полугода. Изменение ситуации Вы почувствуете примерно через 3 недели. Например, проходит небольшой хронический насморк, не болеете ОРЗ, повышается трудоспособность, перестаёт беспокоить горло, может исчезнуть конъюнктивит, если он Вас беспокоил, исчезают расстройства желудка. Как правило, иммунитет держится годами, но нужно учесть, часто ли Вы подвергаетесь действию вредных факторов. Если через какое-то время появились недомогания, повторите курс в половинной дозе. Цена экстракта пока не велика — пока об этом средстве не знают и она доступна каждому. Доза жидкого экстракта кордицепса — 1 кофейная ложка в день в течение не менее 3-4 месяцев. Но он значительно дороже.

Ещё один мощнейший иммуностимулятор — рыба «морской конёк». Первоначальные рекомендации были — для лечения мочеполовой системы. И тоже — в капсулах, что неверно, нужен готовый экстракт и применение в микродозах. У морского конька есть серьёзное ограничение в применении — только с 16 — 18 лет, так как он сильно стимулирует либидо.

В морской капусте самой ценной частью являются органические соединения йода, а консервированная с уксусом потеряла 90% своих ценных свойств. Лучше покупать её сублимированной, она продаётся. Слегка замоченная, она быстро набирает влагу и годится в салат — но отдельно очень невкусная. 1 чайной ложки в день более чем достаточно. Когда-то в Китае вся выловленная морская капуста закупалась Министерством Здравоохранения для производства «Морского Эликсира» - очень эффективного средства против атеросклероза, камней в почках и радиационных поражений. И это только те её свойства, которые стоят на первом месте.

Самый первый и простой шаг к защите Вашего иммунитет – исключите из рациона говяжий и бараний жир и жирные торты — они сильно снижают выработку ферментов в кишечнике и, соответственно, ухудшают условия жизни микрофлоры в кишечнике и, следовательно, и иммунитет. Разделяйте в рационе мясные и молочные блюда — правила кашрута написаны отнюдь не на пустом месте. В желудочно-кишечном тракте вырабатываются ферменты, перерабатывающие либо молоко, либо мясо. И очень много взрослых людей уже потеряли «молочные» ферменты. Если замечаете, что из-за молочных продуктов у Вас намечается расстройство желудка, их лучше исключить из рациона, хотя бы на время пандемии и эпидемий гриппа.

Из-за того, что самый опасный объект атаки — лёгкие, нужно употреблять в пищу свиное сало [10] настоящее и толстое. В нём содержатся жирные кислоты с полностью насыщенными связями — это незаменимый материал для строительства лёгочной ткани. Много не требуется, но 10-15 грамм в день вполне кстати. А у мусульман и евреев с этим беда. Чечено-Ингушетия — мусульманская республика — потребляла во времена СССР в 4 раза больше пенициллина, чем в среднем по стране. Фармацевт из Пятигорска (тоже мусульманский край) делилась со мной наблюдениями: «С мусульманскими детишками прямо бедствие — бронхиты и пневмонии. Наши покрепче — они сало едят».

Похожая беда в Индии с туберкулёзом из-за их вегетарианства. Туберкулёз — самая старая пандемия на Земле — ей около 5000 лет и сейчас инфицировано туберкулёзом примерно 25% населения, в основном в беднейших странах. И сидящая в организме инфекция вносит свой вклад в атаку на иммунную систему человека и в пандемию ковид-19.

Когда же прекращается пандемия? Из медицины катастроф и истории эпидемий известно, что эпидемия кончается, если переболело или привито не менее 60% населения.

В начале 2020 года пандемия уже признавалась, но серьёзные опасения её тяжести были не очень заметны. Профессор А.М.Горелов [11] в первую очередь говорил о личной гигиене и дистанционировании, советовал менять маски каждые 1 — 2 часа, об интенсивной работе над вакцинами. Настораживало то, что уже говорилось о возникновении аутоиммунной реакции в тяжёлых случаях. Затем прогнозы скорого окончания пандемии не публиковались и появились опасения перехода вирусов в дикую природу.

Но в целом природа вирусов заставляет их эволюционировать в направлении более лёгкого протекания болезни, и вирусы ковид-19 присоединятся к группе вирусов уже не досаждающих нам заболеваниями с серьёзными последствиями [12].

Однако за год появились ещё 3 штамма вирусов — аналогов Ковид-19. И они могут продолжить эволюционировать.

Спустя год с набором статистики заболеваний надёжность прогнозов опять упала.

«Человечество не сможет в 2021 году за счёт вакцинации получить коллективный иммунитет от COVID-19 -ВОЗ» Это информация из Швейцарии на 10 языках от 11 января 2021 года [13].

Пока самый вероятный источник пандемии — Китай . Сотрудники института в Ухане заразились при сборе образцов. Сбирать их должны будут и дальше — изучать их необходимо, так как это резервуар последующих возможных инфекций [14].

Есть ли надежда на то, что пандемию остановят соединёнными усилиями - прививками и применением эфирных масел?

Эфирные масла производятся во многих странах, в основном в субтропических и тропических и общее производство — 250 тысяч тонн в год. 17% - это масло эвкалипта и 12% масел цитрусовых [16]. Но при пересчёте на душу населения это составляет несколько граммов в год на человека. Но если в первую очередь обеспечить врачей, людей с многочисленными контактами и часто болеющих, то такая надежда есть.

К тому же эфирные масла разного качества и разного назначения. У ароматерапии есть конкуренты: пищевая промышленность, парфюмерия и косметика.

И сейчас более чем достаточно оснований для того, чтобы обратить внимание всех людей в первую очередь использование их в профилактике коронавируса.

Я благодарю всех фитотерапевтов, опубликовавших и публикующих сейчас свои наблюдения по эффективности аромамасел и экстрактов, часто без упоминания своей фамилии, это коллективный труд многих лет.

## **ВЫВОДЫ**

1. Надежд на достижение коллективного иммунитета с помощью прививок пока нет.
2. Основным средством предупреждения инфекции врачи считают правила дистанционирования и гигиены. Для эффективной защиты с помощью масок их рекомендовано менять каждые 1-2 часа.
3. Среди растительных экстрактов имеются достаточно действенные композиции эфирных масел и фитосборы, проверенные в исследованиях и в больницах, позволяющие предупредить вирусные заболевания и повысить иммунитет, в том числе у часто болеющих взрослых и детишек.
4. Рекомендации по их применению вполне могут быть использованы и предохранят от заболевания большое количество людей.
5. Сертификаты на эти растения имеются в США, Израиле и многих других странах.

## **БИБЛИОГРАФИЯ**

- 1.[ видеозапись, фильм Владимира Дадали, электронный ресурс]  
<https://play.boomstream.com/VVp1I1vK>  
-[https://www.youtube.com/watch?v=2ABAh6PQsds&t=38s&ab\\_channel=IgorLerner](https://www.youtube.com/watch?v=2ABAh6PQsds&t=38s&ab_channel=IgorLerner) [ ]
- 2 "Пахнет и лечит"[ ] [kuban24.tv/item/](http://kuban24.tv/item/)
3. Самусенко Алексей Леонидович Изучение зависимости антиоксидантной активности эфирных масел почеч гвоздики, лимонной травы, кардамона и ягод можжевельника от концентрации масла методом капиллярной газовой хроматографии Текст научной статьи по специальности «Фундаментальная медицина»  
Самусенко Алексей Леонидович Изучение зависимости антиоксидантной активности

эфирных масел лимона, мациса, фенхеля и чёрного перца от концентрации масла в системе методом капиллярной газовой хроматографии Научный журнал «Химия растительного сырья» №4 (2013) [электронный ресурс]<https://doi.org/10.14258/jcprm1304083>

4. “Ароматические масла при кашле и насморке” [электронный ресурс][detstvo-kaluga-new.ru](http://detstvo-kaluga-new.ru)

5. Эффективность эфирных масел на коронавирусную инфекцию (антиинфекционные свойства эфирных масел) [Ingrid-ghesquiere.com/efficient](http://Ingrid-ghesquiere.com/efficient)

6. “Коронавирус: поверхности, которые сами убивают микробы”[bbc.com/russian/vert-fut-52938703](http://bbc.com/russian/vert-fut-52938703)

7. Стефани Хегарти «Эпидемии в мире происходят всё чаще, но почему?» [bbc.com/russian/features-51295555](http://bbc.com/russian/features-51295555)

8. “Сезонная и экстренная профилактика гриппа и ОРВИ» Отдел охраны здоровья г. Магадана. [old.magadangorod.ru](http://old.magadangorod.ru)

9. Антитела. Что нужно знать. [nauka.tass.ru/nauka/9329087](http://nauka.tass.ru/nauka/9329087)

10. Доктор Мясников рассказал, почему врачи реабилитировали «вредную но вкусную еду». [Vesti.ru/article/2453913](http://Vesti.ru/article/2453913)

11. “Профессор: человечество недооценивает значение и возможности вирусов”. [RGRU/2020/02/17](http://RGRU/2020/02/17)

12. «Когда закончится пандемия коронавируса. Что будет дальше с SARS-Cov-2” [trends.rbc.ru/trends/social/5ec573599a7947557e77fc9e](http://trends.rbc.ru/trends/social/5ec573599a7947557e77fc9e)

13. «Человечество не сможет в 2021 году за счёт вакцинации получить коллективный иммунитет от COVID-19 -ВОЗ». [Swissinfo.ch](http://Swissinfo.ch) 11.01.2021

14. «Возможное происхождение вируса» <https://www.9tv.co.il/item/23637>

15. Ю.А. Копанев «Взаимосвязь функции местного иммунитета микробиоценоза кишечника. Возможности иммунокоррекции дисбактериоза.» Портал: «Лечащий врач»

16 «Мировое производство эфирных масел, самые востребованные масла». [Aromatnauki.ru/articles/393475](http://Aromatnauki.ru/articles/393475)