

Растения против Коронавируса (Краткая версия, 19.04.20)

Эта информация должна служить в качестве поддержки для пациентов и врачей при принятии решений о терапии. Она ни в коем случае не заменяет совет врача. Автор: Илья Риб, дипломированный специалист по питанию (nutrition scientist). По вопросам обращайтесь: iljarieb@gmail.com.

Наряду с текущими исследованиями медикаментов, уже есть первые предположения, что некоторые растительные вещества, представленные также в отдельных продуктах питания, должны эффективно тормозить коронавирусную инфекцию – независимо от роли иммунной системы. Конечно, самую главную роль в борьбе против вирусов играет иммунитет и стоит его поддерживать с помощью всевозможных средств (список растений, укрепляющих иммунитет, по запросу).

Данный список составлен на основе проведённого в феврале 2020 г. на суперкомпьютерах анализа трёхмерной структуры составных частей вируса SARS-CoV-2 и инструментов клетки, которые он использует для размножения.

При этом анализе было проведено сравнение в банке данных, какие из 2924 фармацевтических препаратов и какие из 1066 природных веществ могут противодействовать размножению вируса по принципу «ключ-замок» на основании их структурных и химических особенностей. При этом, стратегией является останавливать вирус на всём его пути развития в клетке. К этому относятся: блокировка присоединения вируса к рецепторам клетки (белкам на её поверхности, позволяющие вирусу проникнуть в клетку), предотвращение копирования вирусной генетической информации (РНК) в клетке, торможение размножения вируса в целом. Статью исследования вы найдёте здесь: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211383520302999>

В результате, следующие растительные вещества [в скобках примеры растений] могут целенаправленно помочь против вируса SARS-CoV-2:

1. Гесперидин и неогесперидин растения *Citrus aurantium* [кожура горького апельсина/померанца, а также других цитрусовых (пожалуйста, применяйте, по возможности, продукты из органического производства, так как иначе их кожура обработана несколькими химическими веществами); гесперидин есть также в красной паприке и сливах]
2. 14-deoxy-11,12-didehydroandrographolide / 14-деокси-11,12-дидегидроандрографолид растения *Andrographis paniculate* [андрографис метельчатый, кальмег]
3. Рутин (также, например, в кожуре цитрусовых)
4. Phyllaemblicin B, Phyllaemblicin G7, Phyllaemblinol / филлаэмблицин B, филлаэмблицин G7 растения *Phyllanthus emblica* [амла, индийский крыжовник, Emblica officinalis]
5. Флаваноиды, ликофлаванол растения *Glycyrrhiza uralensis* [солодка уральская]
6. Cosmosiin / космосиин и Wogonoside / вогонозид растения *Scutellaria baicalensis* [шлемник байкальский]
7. Мангостин растения *Garcinia mangostana* [мангостан]
8. Piceatannol / пикееатаннол растения *Vitis vinifera* [виноград культурный]
9. Vitexin / витексин растения *Vitex negundo* [прутняк китайский]
10. Кверцетин [например, в луке, капусте листовой курчаволистной, зелёной фасоли, брокколи, и яблоках (со шкуркой)]
11. Куркумин [в куркуме]
12. Oleuropein / олеуропеин [в оливковом масле или в экстракте оливковых листьев]

Дополнительная информация: коронавирус угрожает жизни, среди прочего, из-за нехватки воздуха, а также повышения давления, когда происходит воспаление лёгких! Поэтому важно обращать внимание на то, чтобы кровяное давление было в норме. Также трудно получить достаточно калия при коронавирусной инфекции, если организм теряет много жидкости. При этом, калий нужен для нормальной работы сердца. Много калия содержится в овощных соках, а также в картофеле и его отваре.