

# Натуральная защита от вирусов



# Чем отличается вирус от бактерии?

## Бактерия

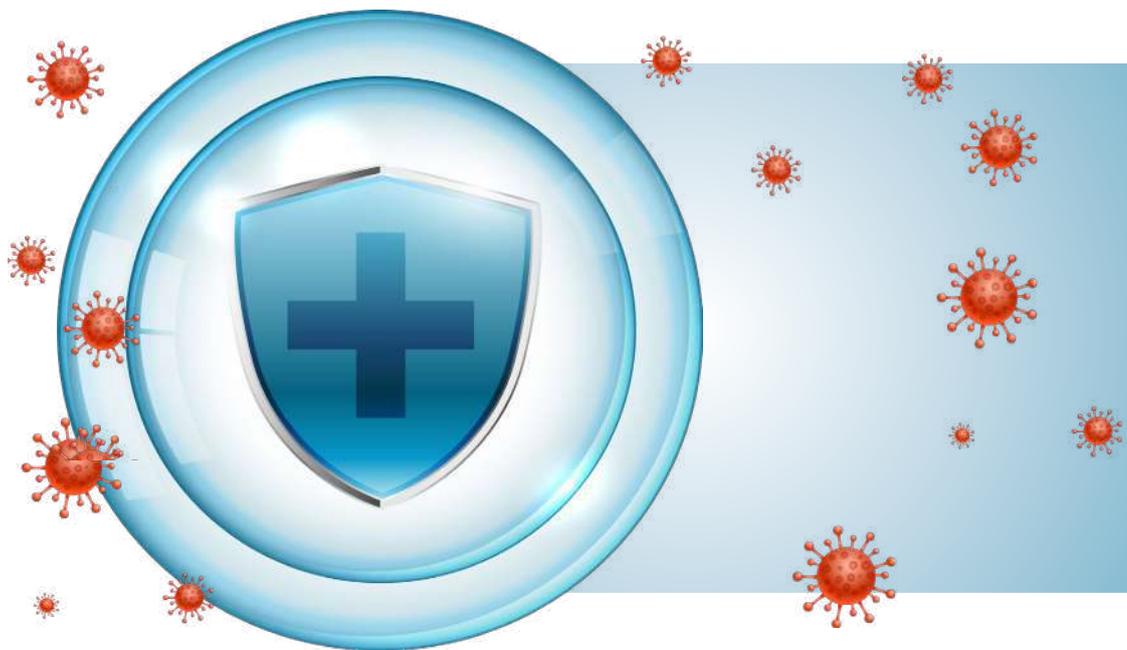
- микроскопический клеточный живой организм;
- способен жить и размножаться сам по себе;
- не нужен «хозяин».

## Вирус

- неклеточная форма жизни;
- не может жить вне клетки человека или животного;
- мельчайший паразит.

## Как защититься?

- не дать вирусу закрепиться на клеточной стенке;
- не дать вирусу размножиться после попадания в клетку.



## «Противовирусное» питание

Продукты, которые должны быть в вашем рационе

### Морепродукты, морские водоросли ламинария и фукус

- Цинк. Стабилизирует и укрепляет клеточные мембраны. Благодаря этому вирусу сложнее преодолеть барьер.



### Морские водоросли ламинария и фукус

- Фукоидан. Изменяя свойства клеточной поверхности, не дает вирусу на ней закрепиться.



### Корень солодки

- Глицирризиновая кислота. Тормозит и прерывает реакции, при которых вирус воспроизводит свою ДНК;
- Халконы – флавоноиды, активные противовирусные агенты в отношении герпесвирусной и полиовирусной инфекций.



## Орегано (душица)

- Карвакрол. Угнетает развитие вирусной инфекции после попадания ДНК вируса в клетку.



## Кокос

- Монолаурин. Органический «растворитель», «смывающий» защитную липидную мембрану вируса, состоящую из жиров (липидов).



## Куркума

- Куркумин. Связывается с протеазой — ферментом, позволяющий вирусу размножаться в организме и тормозит этот процесс.



При информационной поддержке  
• ФГАОУ ВО Первый МГМУ имени И.М. Сеченова Минздрава России  
• РБК. Стиль

Использованы данные официального публичного ресурса National Library Of Medicine, USA