



सत्यमेव जयते



"आयु संवाद" कोविड -१९ करीता आयुर्वेद

“माझे आरोग्य माझी जवाबदारी”

अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान
आयुष मंत्रालय , नवी दिल्ली अंतर्गत कार्यरत
स्वायत्त संस्था





एन.ए.बी.एच. मानकीकृत आयुर्वेदीय
टर्शियरी केअर आरोग्यसेवा रुग्णालय व
पदव्युत्तर शिक्षण व प्रशिक्षण संस्थान





आयुर्वेद म्हणजे काय



आयुर्वेद हा शब्द
"आयु" - म्हणजे दीर्घायुष्य व
"वेद" - म्हणजे ज्ञान यापासून बनला आहे

आयुर्वेद
आरोग्यसंपन्न व सुखी जीवनाची ज्ञान प्रणाली





आयुर्वेद



मूळ

ROOTED

समाजात



सार्वजनिक आरोग्यात

सर्वांना आरोग्य व स्वास्थ्य प्रदान करण्याचे सामर्थ्य



आयुर्वेदाचे प्रयोजन



संरक्षण

प्रोत्साहन

देखभाल

आरोग्याचे रक्षण

रोगांची चिकित्सा

आहार

निद्रा

ब्रह्मचर्य

व्यक्तिसापेक्ष सर्वकष दृष्टिकोण



आयुर्वेदाचे सामर्थ्य / बलस्थान





सत्यमेव जयते
Ministry of AYUSH

आयुर्वेदाचे सामर्थ्य / बलस्थान



- आरोग्याची परिपूर्ण व्याख्या
- समाजाद्वारे स्वीकृत
- आरोग्याचे रक्षण व रोगांची चिकित्सा यावर भर
- आहार व जीवनशैलीचे महत्व
- आरोग्याबाबत सर्वकष दृष्टिकोन
- व्यक्तिसापेक्ष दृष्टिकोन
- सार्वभौम दृष्टिकोन
- सार्वजनिक आरोग्य व सुप्रजनन यावर भर
- नैसर्गिक पदार्थांचा वापर
- चिकित्सालयीन सामर्थ्याची अनेक क्षेत्रे
- उपचारचा वैशिट्यपूर्ण दृष्टीकोन



प्रतिबंधात्मक
प्रोत्साहनात्मक
अनुमानात्मक
सहभागात्मक
रोगनिवारक

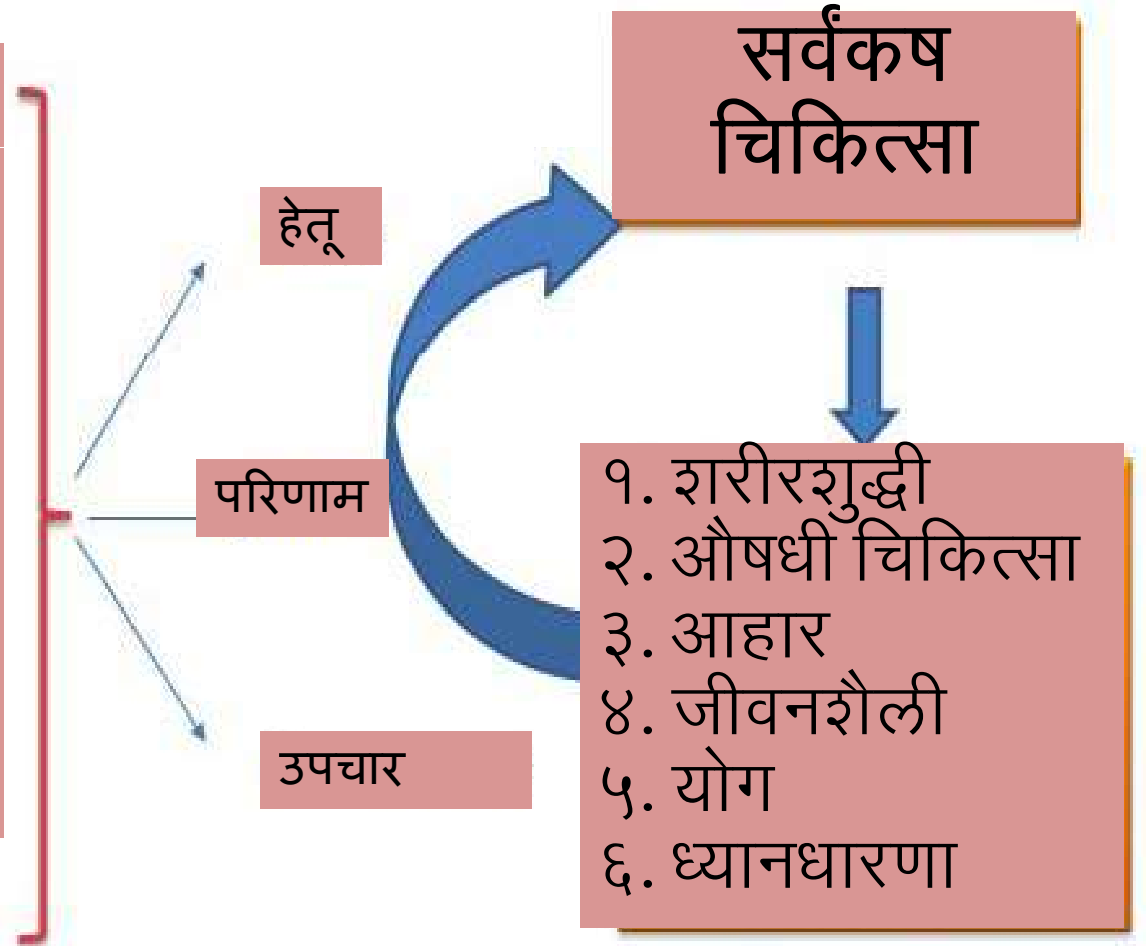


आयुर्वेद आरोग्यसंपन्न व सुखी जीवनाची ज्ञान प्रणाली



अष्टांग आयुर्वेद - आठ चिकित्सालयीन शाखा

१. काय चिकित्सा
२. बालरोग चिकित्सा/ कौमारभृत्य
३. मानस रोग चिकित्सा/ भूतविद्या
४. शालाक्यतंत्र
५. शल्यतंत्र
६. विष चिकित्सा / अगद तंत्र
७. रसायन चिकित्सा
८. वाजीकरण चिकित्सा



आयुर्वेदात साथीच्या रोगांचे / महामारीचे वर्णन



जनपदोर्ध्वंस रोग (चरक संहिता)

संपूर्ण समाज प्रभावित होतो



औपसर्गिक रोग (सुश्रुत संहिता)

प्रसंगात गात्रसंस्पर्शात् निःश्वासात् सहभोजनात् ।
सहशय्यासनात् चापि वस्त्रमाल्यानुलेपनात् ॥





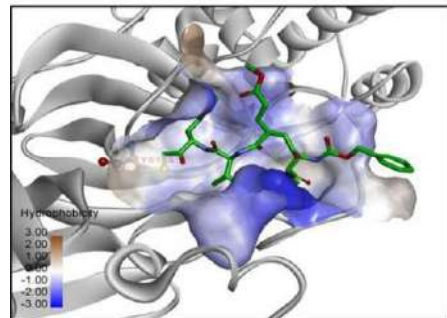
आयुर्वेदात अनुक्त व्याधी



विकारनामा अकुशलो न जिहरियात कदाचन ।
न हि सर्वविकाराणाम नामतो अस्ति ध्रुवा स्थितीः ॥

– आचार्य चरक

डेंग्यू, चिकनगुन्या, झिका वायरस, सार्स, कोविड ई.
हे नवीन शोध लागलेले वायरस जन्य रोग आहेत



Stades

Stade 5
Exclusivement humain

Stade 4
Epidémie prolongée

Stade 3
Epidémie limitée

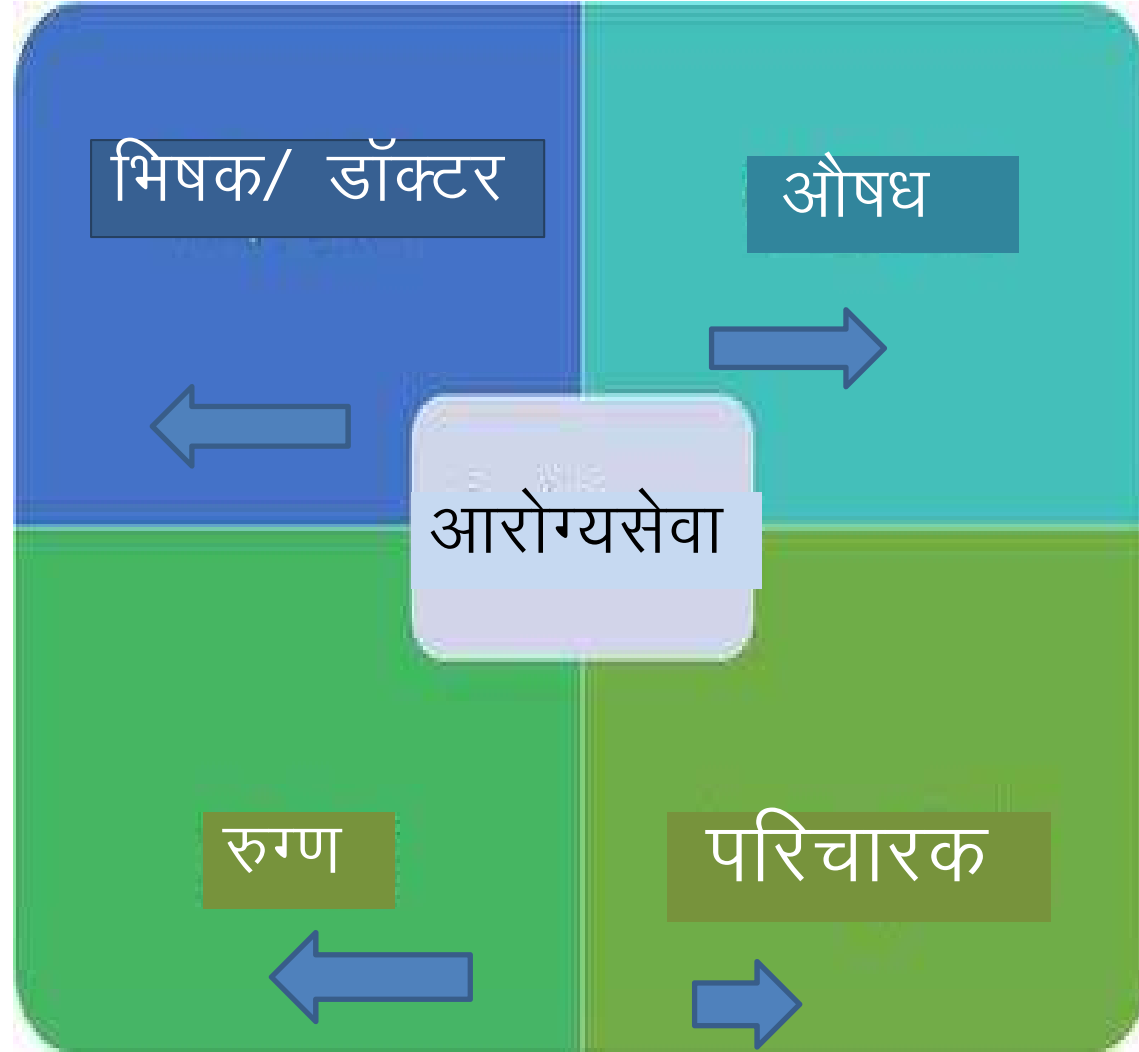
Stade 2, infection
primaire

Stade 1





आरोग्यसेवा व्यवस्थापनेचे चतुर्विध घटक (चिकित्सा चतुष्पाद)



“माझे आरोग्य माझी स्वतःची जवाबदारी आहे”



कोविड -१९



कोरोना वायरसेस हा एक वायरसेस चा मोठा कुटुंब समूह असून त्यांच्यामुळे सर्दी पासून अधिक गंभीर स्वरूपाचे असे विविध रोग होतात. जागतिक आरोग्य संघटनेने कोविड - १९ ला जागतिक महामारी म्हणून घोषित केले आहे.

उद्ध्वन कालावधी

- २-१४ दिवस (लक्षणे उद्ध्वण्याचा सरासरी काळ ५-७ दिवस)
- अचानकपणे अल्प ते मध्यम स्वरूपाच्या सततच्या तापाची सुरुवात

रुग्ण संवेद्य लक्षणे

- खोकला, श्वास घेण्यास त्रास
- ताप, मांसपेशी दुखणे
- डोके दुखणे , घसा खवखवणे, वास न येणे , चव न समजणे
- जुलाब , पोट दुखणे व नाक वाहणे

तपासणी दरम्यानची लक्षणे

- तीव्र श्वासगती , ऑक्सिजन सॅच्युरेशन कमी होणे, अनेक अवयव निकामी होणे



कोविड -१९ उपचाराचे सिद्धांत



वायरसला शरीर
कोशिकांमध्ये
प्रवेशित न होऊ
देणे

कोशिकांमध्ये प्रवेशित
झाल्यास त्याचे
रेप्लिकेशन थांबवणे

आपल्या शरीरास
होणारी
हानी कमी करणे



आयुर्वेदीय
प्रतिबंधात्मक
उपाय



लाक्षणिक
आयुर्वेदिक
चिकित्सा



रसायनाद्वारे
पुनः स्थापना

PROPHYLATIC MEASURES



Ayurvedic Immunity Promoting Measures

- 

Take Chyavanprash 10gm (1tsf) in the morning. Diabetics should take sugar free Chyavanprash.
- 

Drink herbal tea / decoction (Kadha) made from Tulsi (Basil), Dalchini (Cinnamon), Kalimirsch (Black pepper), Shunthi (Dry Ginger) and Munakka (Raisin) - once or twice a day. Add jaggery (natural sugar) and / or fresh lemon juice to your taste, if needed.
- 

Golden Milk- Half tea spoon Haldi (turmeric) powder in 150 ml hot milk - once or twice a day.





General Measures

- 

Drink warm water throughout the day.
- 

Daily practice of Yogasana, Pranayama and meditation for at least 30 minutes as advised by Ministry of AYUSH
- 

Spices like Haldi (Turmeric), Jeera (Cumin), Dhaniya (Coriander) and Lahsun (Garlic) are recommended in cooking.



ENHANCE YOUR IMMUNITY WITH AYUSH KWATH

Formulation comprises of 4 medicinal herbs

GOVERNMENT OF INDIA

			
Tulsi Leaves 4 parts	Dalchini 2 parts	Shunthi 2 parts	Krishna Marich 1 part

Everything is B.P.I.

	
PREPARATION	USE
<ul style="list-style-type: none"> Take all the ingredients in dry form & make coarse powder. Make sachets or tea bags of 3 gms or 500 mg tablet of aqueous extract of the powder. 	<ul style="list-style-type: none"> Consume like tea by dissolving in 150 ml of boiled water, once or twice daily. Add Jaggery/Raisins/Lemon Juice for taste.





कोविड-१९ दरम्यान मानसिक स्वास्थ्यासाठी योगाभ्यास



- सूक्ष्म व्यायाम (पूर्वतयारी) सर्व सांध्यांसाठी शिथिलकरणात्मक व्यायाम
- बैठी आसने
- उत्तान शयन स्थितीतील योगासने
- पोटावर झोपलेल्याय स्थितीतील योगासने
- विश्रांतीच्या स्थिती - शवासन , मकरासन
- प्राणायाम - दीर्घ श्वसन
- ध्यान : १० मिनिटे



कोविड -१९ दरम्यान स्वसुरक्षेसाठी आयुर्वेदीय रोग प्रतिकार शक्ती वर्धक उपाय.



नस्य



आयुष क्वाथ



गंडूष/ गुळण्या



सुवर्ण दुग्ध



वाफ घेणे



योग





सामान्य उपाय

गरम पाणी प्यावे



श्वसन संस्थेच्या रोगांत थंड पाण्यापेक्षा गरम पाणी पिणे
हितकारक आहे

REFERENCE - Saketkhoo K, Januszkiewicz A, Sackner MA. Effects of drinking hot water, cold water, and chicken soup on nasal mucus velocity and nasal airflow resistance. Chest. 1978 Oct;74(4):408-10. doi: 10.1378/chest.74.4.408. PMID: 359266.



मसाले



अन्न शिजवताना हळद, जीरे , धणे व लसूण यासारखे मसाले वापरावेत



स्वयंपाकघर हि प्राथमिक औषधी निर्माण शाळा आहे, मसाले हे सर्वोत्तम औषधे आहेत, ते दैनंदिन स्वयंपाकात योग्य दर्जाचे व योग्य प्रमाणात वापरल्यास रोग प्रतिबंधासाठी औषधांप्रमाणे कार्य करतात.



च्यवनप्राश



कोशिका स्तरावर डेंडरायटीक कोशिका, मॅक्रोफाजेस , नॅचरल किलर सेल्स ई .
रोगप्रतिकार शक्तीशी निगडित कोशिकांना संप्रेरित करण्याचे महत्वाचे कार्याचे
माध्यमाने , च्यवनप्राशाचा रोगप्रतिबंधक गुणधर्म सिद्ध झाला आहे.



आवळा हा नित्य सेवन केल्यास तो रोगप्रतिकारशक्ती वाढीस खूप फायदेशीर
आहे व तो सर्दी खोकला प्रतिबंधास पण मदत करतो



आयुष क्वाथ



तुलसी (ऑसिमम सेन्क्टम)



मनुका (वायटीस वायनिफेरा)



दालचिनी
(सिन्नामोमम वेरम)



काळी मिरी
(पायपर नायग्रम)



शुंठी
(झिनझिबेर ऑफिसिनेल)





आयुष क्वाथ



तुलसी (ऑसिमम सेन्क्टम), मनुका (वायटीस वायनिफेरा), दालचिनी (सिन्नामोमम वेरम) काळी मिरी (पायपर नायग्रम), शूठी (झिनझिबेर ऑफिसिनेल) हे आयुष क्वाथाचे (चहा) घटक आहेत , या काढ्याचे नित्य सेवन हे सर्दी, खोकला व ताप यात फायदेशीर आहे .

- ❖ चवीप्रमाणे लिंबू किंवा गूळ मिसाळता येतो
- ❖ आयुष काढा दिवसातून १-२ वेळा प्यावा .
- ❖ ज्या व्यक्तींना अमल्पित्त / ऍसिडिटी विकाराचा त्रास आहे , त्यांनी आयुष क्वाथाचे सेवन करण्यापूर्वी वैद्याचा सल्ला घ्यावा.

३ ग्रॅम / १ छोटा चमचा आयुष काढा चूर्ण हे १५० मिली पाण्यात मिसळावे.

- ❖ त्याला उकळू द्यावे, तदनंतर गॅस बंद करावा.
- ❖ ते भांडे झाकणीने झाकावे व २-३ मिनिटे ठेवावे.
- ❖ काढा गाळावा व कोमट असताना प्यावा .





सुवर्ण दुग्ध / हळदीयुक्त दूध



१५० मिली गरम दुधात अर्धा चमचा हळद मिसळून
दिवसातून एकदा किंवा दोनदा सेवन करावे



+



=



हळद हि रोगप्रतिकारशक्ती वाढीसाठी व
रोग प्रतिबंधासाठी अतिशय उपयुक्त आहे.



NASYA



नस्य - प्रतिदिन सकाळ सायंकाळ दोन्ही नाकपुड्यांमध्ये तीळ तैल/ खोबरेल तेल किंवा तूप याचे २ थेंब लावावे (प्रतिमर्श नस्य)



याचा प्रतिदिन प्रयोग, विशेषतया घरातून निघण्यापूर्वी व झोपण्यापूर्वी करावा

बोटावर अणू तेलाचे १-२ थेंब घ्यावेत व ते दोन्ही नाकपुड्यांमध्ये टाकावेत

अणू तेल हे नाकपुड्यांमध्ये आगन्तु पदार्थ व सूक्ष्म जंतू यांचेकरिता भौतिक व नैसर्गिक अडथळ्याचे काम करते.

नियमित वापर केल्यास ते वायरसच्या प्रवेशाविरुद्ध व पुनर्जननाविरुद्ध बायोमास्क प्रमाणे प्रतिबंधक स्तर म्हणून कार्य करू शकते



वाफ घेणे



वाफ घेणे

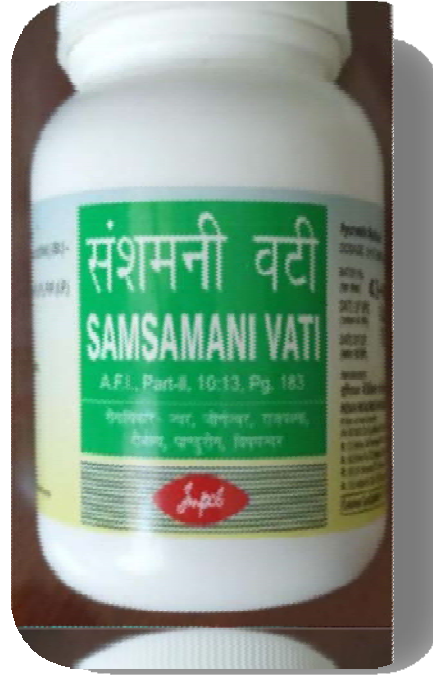
ताजी पुदिन्याची पाने किंवा ओवा हे पाण्यासोबत दिवसातून एकदा वापरावे. याचा प्रयोग विशेषतया कोरडा खोकला / घसा खवखवणे यात करावा.



संशमनी वाटी



तापा करीता



❖ दोन गोळ्या
दिवसातून दोन
वेळा (सकाळ व
संध्याकाळ) कोमट
पाण्यासोबत

□ यातील प्रमुख घटक आहे
गुडुची/गुळवेल (टिनोस्पोरा
कार्डिफोलिया) व याचा
नित्य वापर हा
रोगप्रतिकारशक्ती वाढीसाठी
हितकर आहे व संक्रामक
रोगांच्या उद्भवनास प्रतिबंध
करतो.



आहार



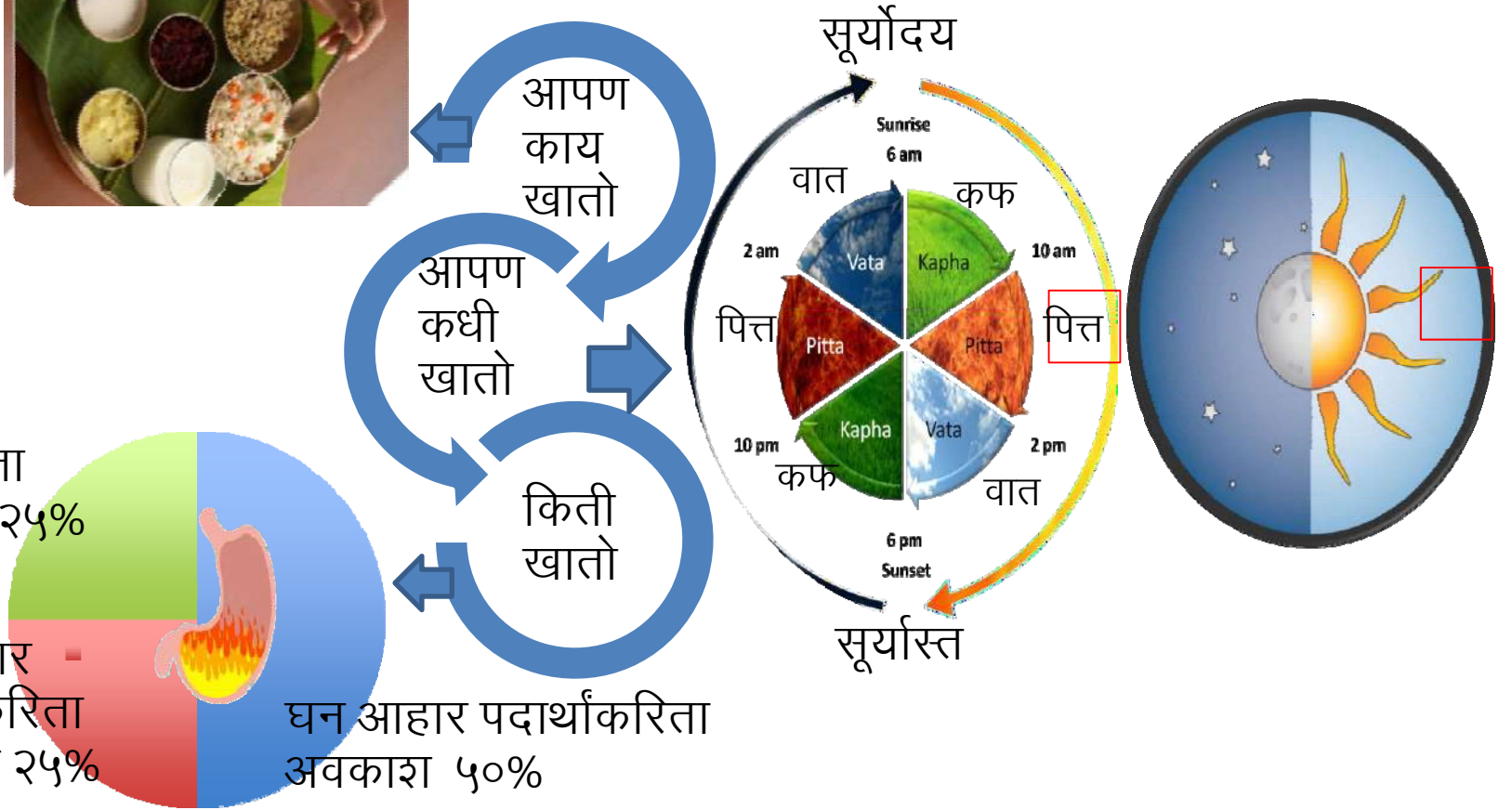
षड्रसांनी
युक्त
परिपूर्ण
आहार



वायुकरिता
अवकाश २५%

द्रव आहार -
पदार्थाकरिता
अवकाश २५%

घन आहार पदार्थाकरिता
अवकाश ५०%





कोविड -१९ उपचारातील आहार नियम

- जेवणाचे १५-२० मिनिटांपूर्वी भूक वाढीसाठी चिमूट भर सेंधव मिठासह आल्याचा तुकडा चघळावा .
- हलका सुपाच्य आहार घ्यावा जसे :
- मूग डाळीचे किंवा तूर डाळीचे कढण /सूप
- भाज्यांचे सूप , मांसाचे सूप.
- तांदूळ व मूग डाळीची खिचडी.
- गाईच्या तुपासोबत फुलका.
- दुधी भोपळा, दोडके, भिंडी, चक्की /लाल भोपळ्याचा प्रकार
- जिरे, काळी मिरी, लसूण, धणे , आले, ओवा यांसारखे मसाले वापरावेत.
- भूक वाढल्यावर नेहमीप्रमाणे व भुकेनुसार प्रमाणात भोजन सेवन करावे



कोविड -१९ उपचारातील जीवनशैलीतील बदल

१. सकाळी लवकर , साधारण ५ ते ५:३० वाजता उठावे .
२. उषःपान - तांब्याच्या भांड्यात साठवलेले १०० मिली ते ६४० मिली गरम पाणी प्यावे.
३. मल मूत्र विसर्जन करावे.
४. मुख व तोंड धुवावे.
५. कषाय /तुरट रसाच्या दन्त मंजन पेस्ट/पावडरने दात घासावेत, जीभ साफ करावी.
६. हळद व मीठ मिसळलेल्या गरम पाण्याने वारंवार गुळण्या कराव्या.
७. गरम पाण्याने मुख धुवावे.
८. प्रत्येक नाकपुडीत २ थेम्ब अणू तेल टाकावे.
९. प्रायः आठवड्यातून एकदा संपूर्ण अंगाला व प्रतिदिन कमीतकमी डोके, कान , पाय व पायाच्या तळव्यांना तेलाने मालिश करावी.
१०. हलका शारीरिक व्यायाम करावा .

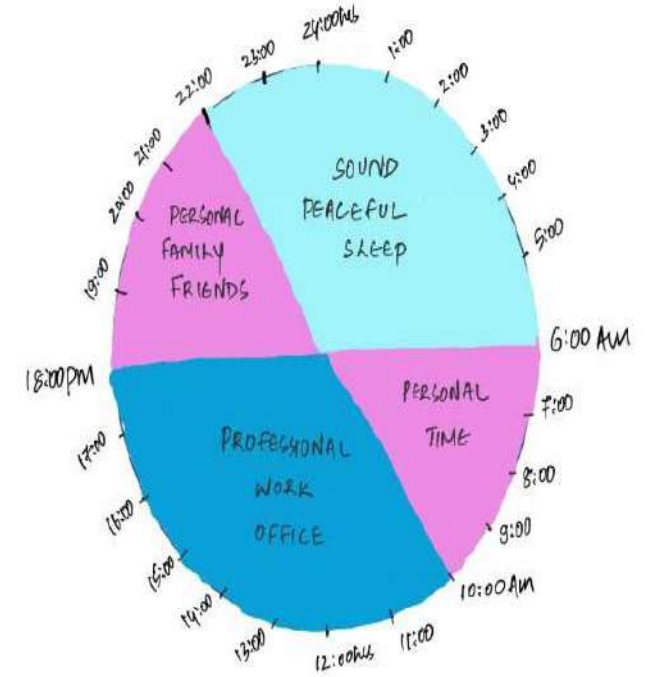


दीर्घायु - एक जीवन पद्धती “ माझे आरोग्य माझी जबाबदारी ”



$$८ * ३ = २४$$

- ◆ भोजन, पोषण
- ◆ व्यायाम
- ◆ अभ्यंग/मालिश
- ◆ योग, ध्यान
- ◆ कामकाज व जीवनाचा सम
- ◆ मनाची प्रसन्नता
- ◆ पर्याप्त विश्रांती- झोप
- ◆ ऋतूनुसार पंचकर्म (शोधन उपचार)
- ◆ पुनरुज्जीवित करणाऱ्या औषधी





वारंवार विचारण्यात येणारे प्रश्न

- कोविड -१९ च्या प्रतिबंधासाठी व उपचारासाठी काही पारंपरिक औषधे किंवा उपचारपद्धती आहेत का ?
- कोविड -१९ उपचारासाठी आयुर्वेद व योग यावर आधारित नॅशनल क्लिनिकल मॅनेजमेंट प्रोटोकॉल कोणी तयार केला आहे ?
- या प्रोटोकॉल मध्ये समाविष्ट औषधींना निवडण्यामागे काही वैज्ञानिक कारणमीमांसा आहे का ?
- आयुर्वेद मध्ये इम्युनिटी/ रोग प्रतिकारशक्ती म्हणजे काय ?
- सुचविण्यात आलेली औषधे निरपायकारक आहेत ना ?
- आयुष काढा प्रतिदिन घेणे यकृतास हानिकारक आहे का?
- प्रोटोकॉल मध्ये वर्णित औषधी रोग प्रतिकारशक्ती वर्धक आहेत ना ?

13th September, 2020

Government of India
Ministry of Health & Family Welfare
Directorate General of Health Services
(EMR Division)

Post COVID management protocol

Annexure I

Immunity promoting AYUSH medicine (to be prescribed only by practitioners permitted under law for prescribing the medicine/therapy under specific stream)

Ayush Kwath (150 ml; 1 cup) daily, Samshamani vati twice a day 500 mg (1 gm per day) or Giloy powder 1 -3 grams with luke warm water for 15 days, Ashwagandha 500 mg twice a day (1 gm per day) or Ashwagandha powder 1-3 grams twice daily for 15 days and Amla fruit one daily/Amla powder 1-3 grams once daily.

- Mulethi powder (in case of dry cough) 1- 3 gram with luke warm water twice daily
- Warm Milk with ½ teaspoonful Haldi in (morning/evening)
- Gargling with turmeric and salt
- Chyawanprash 1 teaspoonful (5 mg) once daily in morning (as per directions from Vaidya)

It is also suggested by the Ministry of AYUSH that the use of **Chyawanprash** in the morning (1 teaspoonful) with luke warm water/milk is highly recommended (under the direction of Registered Ayurveda physician) as in the clinical practice Chyawanprash is believed to be effective in post-recovery period.



GUIDELINES
for
AYURVEDA
PRACTITIONERS
for
COVID 19



**NATIONAL CLINICAL
MANAGEMENT
PROTOCOL**
BASED ON
AYURVEDA AND YOGA
FOR MANAGEMENT OF
COVID-19

AYUSH



कोविड च्या विविध अवस्थांमधील सर्वकष उपचार दर्शक संक्षिप्त तक्ता



आयुर्वेदिक उपचार	संक्रमणाची अवस्था				तीव्र लक्षणे	उपशय पुनर्वसन
	संक्रमण पूर्व काल	अलाक्षणिक	सौम्य लक्षणे	मध्यम लक्षणे		
	अ. आयुर्वेदिक उपचार					
हळद व मिठ मिश्रित पाण्याने गुळण्या करणे	दिवसातून २ वेळा	दिवसातून ३ वेळा	३-४ वेळा प्रतिदिन		उपचार करू नये , उच्चतर आरोग्य केंद्राकडे रुग्णास पाठवावे	आमलकी गुडूची गोक्षुर (रसायन चूर्ण)
गुडूची + पिप्पली चूर्ण	दिवसातून २ वेळा			-		
आयुष काढा (आयुष मार्गदर्शक नियमावलीनुसार)	दिवसातून २ वेळा	दिवसातून २ वेळा	दिवसातून ३ वेळा	-		
संशमनी वाटी	दिवसातून २ वेळा	दिवसातून २ वेळा	दिवसातून ३ वेळा	-		
सुदर्शन घनवटी	-	-	-	दिवसातून ३ वेळा		
अणू तेल (प्रतिमर्श नस्य) (नाकात थेंब टाकणे)	दिवसातून २ वेळा	-	-	-		
तुलसी, पुदिना व ओवा यांनी युक्त वाफ घेणे	दिवसातून २ वेळा	दिवसातून ३ वेळा	३-४ वेळा प्रतिदिन			
बिल्वादि गुटिका	-	-				
व्योषादी वटी	-	-	आवश्यकतेनुसार			



कोविड पश्चात उपद्रव



हृदय

हृदयाच्या पेशींची हानी , हृदय उपघात

फुफ्फुस

फुफ्फुस उतींची हानी , फुफ्फुस उपघात

मेंदू व मज्जा संस्था

वासाचे ज्ञान न होणे

रक्ताच्या गुठळ्यांमुळे उपद्रवरूप पल्मनरी एम्बोलिज्म (फुफ्फुसातील उपद्रव), हृदय विकाराचा झटका , पक्षाघात आकलन शक्ती कमी होणे (उदा. स्मृती व एकाग्रता)

मानसिक स्वास्थ्य

चिंता, अवसाद , आघातोत्तर तणावजन्य मानसिक विकार , निद्रा विकार

मांसपेशी, अस्थी, संधी व इतर

मांस पेशी व सांधे दुखणे , थकवा



कोविड पश्चात उपचार व्यवस्था



- ❖ आयुष काढा- १५० मिली प्रतिदिन
- ❖ संशमनी वाटी- ५०० मिलिग्रॅम दिवसातून २ वेळा
- ❖ अश्वगंधा चूर्ण - १ ते ३ ग्रॅम २ वेळा प्रतिदिन कोमट पाण्यासोबत १५ दिवस घेणे
- ❖ आवळा चूर्ण- १ ते ३ ग्रॅम प्रतिदिन
- ❖ ज्येष्ठमध चूर्ण- १ ते ३ ग्रॅम २ वेळा प्रतिदिन कोमट पाण्यासोबत
- ❖ च्यवनप्राश- १ छोटा चमचा (५ ग्रॅम) दिवसातून १ वेळा

(उपरोक्त सर्व औषधी तज्ञ आयुर्वेद वैद्याच्या सल्ल्यानुसार घ्यावीत .)

आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालय , महानिदेशक आरोग्यसेवा , भारत सरकार
मार्गदर्शक सूचना दिनांक १३ सप्टेंबर २०२०



प्रायः विचारले जाणारे प्रश्न ?



- रोग प्रतिकारशक्ती वाढ करण्यात रसायनाचे काय महत्व आहे ?
- सुचविण्यात आलेली औषधे सुरक्षित आहेत ना ?
- कोविड-१९ संबंधित आयुष मध्ये काही संशोधन झाले आहे का ?
- मंत्रालयाने झालेल्या संशोधनाच्या दर्जाबाबत खात्री केली आहे का?
- मार्गदर्शक सूचित गुडुचीचा अंतर्भाव कशाचे आधारे केला आहे ?
- मार्गदर्शक सूचित अश्वगंधाचा अंतर्भाव कशाचे आधारे केला आहे ?
- प्रतिबंधक उपाययोजकांकरिता आयुष मध्ये मोठ्या प्रमाणावर संशोधन झाले आहे का?



रसायन- रोग प्रतिकार शक्ति वाढविण्याचा मार्ग



गुडूची (टिनोस्पोरा कोरडीफोलिया)



अश्वगन्धा (विठानिया साँम्निफेरा)



हरिद्रा (कुरकुमा लोंगा)



आमलकी (एम्ब्लीका ऑफिसिनॅलिस)



शतावरी (ऐसपरागस रसिमोसस)



द्राक्षा (वायटीस वायनिफेरा)



आमचे ब्रीद वाक्य - सहानुभूतीपूर्वक आरोग्यसेवा



- अडचणरहित प्रवेश प्रक्रिया
- आय.सी.यु. सह सुसज्ज ४० रुग्णशय्या
- प्रगत आधुनिक नैदानिक तंत्रज्ञान सामग्री उपलब्ध
- सौम्य व मध्यम कोविड-१९ लक्षण युक्त रुग्णांकरिता आयुर्वेदाद्वारे सर्वकष उपचार योजना
- २४ तास समर्पित वैद्यकीय तज्ञ, विशेषज्ञ व परावैद्यकीय कर्मचारी पथक
- एकही मृत्यू ना होता ७०० पेक्षा अधिक रुग्णांवर उपचार



कोविड हेल्थ सेंटर -
(सी.एच.सी.)-
ए.आय.आय. ए.



आरोग्य सेवा
कर्मचारी करिता
योग

सर्वकष उपचार
व्यवस्थापन



धन्यवाद



सत्यमेव जयते

Ministry of AYUSH