कोविड-19 महामारी के लिये

आयुर्वेद, युनानी एवं होमिओपॅथी विषयक

मार्गदर्शक सूचना

महाराष्ट्र शासन
वैद्यकीय शिक्षण व औषधी द्रव्ये विभाग

आयुष संचालनालय
महाराष्ट्र राज्य

सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

टास्कफोर्स ऑन आयुष फॅार कोविड-19

(वैद्यकीय शिक्षण एवं औषधी द्रव्ये विभाग, महाराष्ट्र शासनद्वारा निर्गमित)

सामान्य प्रतिबंधक उपाय

१) व्यक्तिगत स्वच्छता का व्यवस्थित पालन करें।

२) बारबार साबुन से हाथ बीस सेकंद तक धोएं।

३) श्वसनसंबंधी नियमोंका पालन करें - खांसने या छींकने पर अपना मुँह ढक लें।

४) ऐसे लोगों के साथ निकट संपर्क से बचें जो अस्वस्थ हैं, या जिनमें खांसी जुकाम इ. जैसे बीमारी के लक्षण दिख रहे हैं ।

५) जीवित पशुओंके संपर्क से और कच्चे/अधपके मांस के सेवन से बचे ।

६) पशुपालन गृह, जानवरों के बाजार/बिक्री केंद्र तथा कसाई खाना ऐसी जगह न जायें ।

इसके अतिरिक्त, निम्नलिखित विशिष्ट आयुष उपायोंका पालन करें ।

- भोजन ताजा, गर्म, पचने में आसान होना चाहिए, जिसमें छिलकेसहित अनाज एवं मौसम के अनुसार सब्जियां आदि शामिल हो ।
- तुलसी के पत्ते,पिसा हुआ अदरक और हल्दी इन द्रव्योंको पानी में उबालकर उस पानी को बार-बार पिना फायदेमंद है।
- सर्दी और खांसी के लिए एक चुटकी काली मिरी पाउडर शहद के साथ देना फायदेमंद है।
- उपरोक्त लक्षणों में तुलसी (Ocimum sanctum), गुडुची (Tinospora cordifolia), अदरक (Zingiber officinale) और हलदी (Curcuma longa) यह सामान्य औषधीयाँ भी उपयुक्त है ।
- ठंडे, फ्रिज में रखे हुए और पचने मे भारी खादय पदार्थोंका सेवन ना करना हितकर है ।
- ठंडी हवा के सीधे संपर्क में आने से बचना हमेशा फायदेमंद होता है ।
- उचित आराम और समय पर नींद लेना हितकारक है।
- प्रशिक्षीत योग तज्ञ के मार्गदर्शन में योगासन और प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए ।
- मुंग का सुप/पानी - मुंग दाल को पानी में उबालकर तैयार कीया गया गरम सुप / पानी पीये, ये पोषक एवं पथ्यकर है ।
- सुवर्ण दुग्ध/दुध - १५० मिली गर्म दूध में आधा चमच हल्दी पाउडर एवं आधा चमच सौंठ पाउडर मिलाकर दिन में एक या दो बार सेवन करे।

I. रोगप्रतिकार क्षमता बढाने के लिये एवं रोग प्रतिबंध के लिए आयुर्वेद, युनानी एवं होमिओपॅथी उपचार

अ) आयुर्वेदिक औषधी

१) संशमनी वटी (५०० मिलीग्राम):- १ गोली दिनमें २ बार १५ दिनों के लिए ।

२) आयुष क्वाथ -' तुलसी ४ भाग , सुखी अदरक /सौंठ २ भाग, दालचिनी २ भाग और काली मिरी १ भाग ' इन द्रव्योंके भरड चूर्ण के साथ फांट तयार करें ।

उपरोक्त औषधीयों का ३ ग्राम भरड चूर्ण १०० मिली लिटर उबले हुए पानीमें मिलाकर ५ से ७ मिनीट तक ढककर रखें और छांनकर वो गरम पानी/फांट पिये। इस फांट/गरम पानी को सुबह शाम ताजा बनाकर १५ दिनों तक सेवन करे ।

३) च्यवनप्राश १० ग्राम -१ बडा चमच सुबह सेवन करे। मधुमेही रोगियों को शक्कररहित /शुगर फ्री च्यवनप्राश सेवन करना चाहिए।

४) सरल आयुर्वेदिक चिकित्सा उपक्रम-

I) नस्य /नाक मे औषधी डालना - सुबह शाम तिल तेल / नारियल तेल या घी को दोनों नथुनीयोंमे उंगली से लगाये/ प्रतिमर्श नस्य करे ।

II) तेल से गंडुष / कुल्ला करना और गरम पानी से कुल्ला करना - १ बडा चमच तिल या नारियल का तेल मुंह में लें। इस तेल को बिना निगले २ से ३ मिनीट तक कुल्ला करे और उसके बाद तेल को थुंककर गरम पानी से कुल्ला करे । ऐसा दिनमें १ या २ बार करे । गरम पानी से भी दिन में १ या २ बार कुल्ला करे ।

ब) युनानी औषधी

१) काढा/जोशंदा -- (घटक द्रव्य - बिहीदाना,उन्नाब, सपीस्तान, करंजवा) -बिहीदाना ०५ ग्रॅम, बर्गे गावजबान ०७ ग्रॅम, उन्नाब ०७ दाना, सपीस्तान ०७ दाना, दालचिनी ३ ग्रॅम, बनपशा ०५ ग्रॅम इनका काढा/जोशंदा।
इन घटक द्रव्यांकों २५० मिलीलिटर पानीमें १५ मिनीट उबाले और गरम रहतेही चायकी तरह दिनमें १ या २ बार १५ दिनों तक सेवन करे ।

२) खमीरा मरवारीद - दुध के साथ ०५ ग्रॅम दिनमें दो बार सेवन करे (मधुमेही रुग्ण इसे सेवन नही करे)।

क) होमिओपॅथीक औषधी

आर्सेनिकम अल्बम (३०) - लगातार तीन दिनों के लिए प्रतिदिन दो बार, ४ गोलियाँ खाली पेट खाये। उपर दिये तीन दिनों के कोर्स को १ महीने के बाद दोहराया जाना चाहिए।

(उपरोक्त सभी उपक्रमोंका अपने सहुलीयत के नुसार जितना हो सके पालन करे।)

II. कोविड-१९ के समान लक्षणवाली अन्य बिमारीयों के लिए आयुर्वेद, युनानी एवं होमिओपॅथी उपचार

अ) आयुर्वेदिक औषधी

१) टॅबलेट आयुष ६४ - (५०० मिली ग्रॅम) - २ गोली दिनमें दो बार १५ दिन सेवन करे।

२) अगस्त्य हरीतकी - ५ ग्रॅम दिनमें दो बार गरम पानी के साथ १५ दिन सेवन करे।

३) अणूतेल/तीलतेल - दो बुंद प्रतिदिन सुबह दोनो नथुनीयोमें डाले।

४) ताजे पुदीने के पत्ते अथवा अजवाइन पानीमें उबालकर उसकी बाफ दिनमें एक बार/ दो बार ले।

५) खांसी या गले की खराश इसके लिए नैसर्गिक शक्कर अथवा शहद में लौंग का चूर्ण मिलाकर दिनमें २ से ३ बार सेवन करे।

ब) युनानी औषधी

१) अर्के अजीब (आधा गिलास पानीमें ०५ बुंद औषध मिलाकर कुल्ला करे) यह उपक्रम १५ दिन करे।
यह मिश्रण घरमें भी सत्ते (सत्व) अजवाइन,सत्ते (सत्व) पुदीना व सत्ते (सत्व) कपूर/कफूर - प्रत्येक द्रव्य ०५ ग्रॅम लेकर एकत्रित करके तयार किया जा सकता है।

२) तिर्यक अर्बा- हब्बुल घर (लॉरस नोबीलीस फल), ज्युन्तीआना (ज्येन्शीआना ल्युटीयाना मूल),मूर (कॉम्मीफोरा माईर गोंद), झरवंद तवील (ॲरीस्टोलोकीया लाँगा मूल)- तयार करने की विधी - सभी घटकद्रव्योंका चूर्ण करके घी में भूंने, तथा शहद गरम करके उसमें इन औषधीयों को मिश्रीत करें। इसका उपयोग चूर्ण के रुप में भी किया जा सकता है। ०१ चमच चूर्ण सुबह सेवन करे। इस औषध को १५ दिन सेवन करे।

क) होमिओपॅथी औषधी

आर्सेनिकम अल्बम (३०) - लगातार तीन दिनों के लिए प्रतिदिन दो बार, ४ गोलियाँ खाली पेट खाये ।
उपर दिये तीन दिनों के कोर्स को १ महीने के बाद दोहराया जाना चाहिए।

सर्दी खासी/ फ्लू जैसी बीमारी के इलाज में उपयुक्त अन्य दवाएं है- ब्रायोनिया अल्बा (Bryonia alba), ह्रस टोक्सिको डेंड्रोन (Rhus Toxico Dendron), बेलाडोना जेल्सेमियम (Belladonna Gelsemium), यूपेटोरियम परफॉलिएटम (Eupatorium perfoliatum)।

(उपरोक्त सभी औषधी तज्ञ आयुर्वेदिक, युनानी एवं होमिआओपॅथीक डॉक्टरों की सलाह से ले।)

III. कोविड-१९ पॉझीटीव्ह अलाक्षणिक, चिकित्सालयीन जाँच के नुसार जो स्थिर है (क्लिनीकली स्टेबल) तथा वर्तमान गंभीर व्याधी (प्रि एक्झीसटींग को-मॉरबीडीटीज) रहित रुग्णों के लिए प्रस्थापित चिकित्सा कों पुरक आयुर्वेद एवं होमिओपॅथी उपचार

अ) आयुर्वेदिक औषधी

१) टॅबलेट आयुष ६४ - (५०० मिली ग्रॅम) - २ गोली दिनमें दो बार १५ दिन सेवन करे

या

टॅबलेट सुदर्शन घनवटी (२५० मिलीग्राम)- २ गोली दिन में दो बार १५ दिन सेवन करे।

२) अगस्त्य हरीतकी - ५ ग्रॅम दिनमें दो बार गरम पानी के साथ १५ दिन सेवन करे।

३) सरल आयुर्वेदिक चिकित्सा उपक्रम-

I) नस्य /नाक में औषधी डालना - सुबह शाम तिल तेल/नारियल तेल या घी को दोनों नथुनीयोंमे उंगली से लगाये/प्रतिमर्श नस्य करे।

II) तेल से गंडुष/कुल्ला करना और गरम पानी से कुल्ला करना - १ बडा चमच्च तिल या नारियल का तेल मुंह में लें। इस तेल को बिना निगले २ से ३ मिनीट तक कुल्ला करे और उसके बाद तेल को थुंककर गरम पानी से कुल्ला करे। ऐसा दिन में २ या ३ बार करे। गरम पानी से भी दिन में २ या ३ बार कुल्ला करे ।

III) गरम पानी की बाफ दिनमें २ या ३ बार ले ।

(उपरोक्त सामान्य प्रतिबंधक उपायोंका भी पालन करे ।)

ब) होमिओपॅथीक औषधी

कोविड-१९ के समान लक्षणोवाले अन्य रोगोंके चिकित्सा के लिए उपरोक्त औषधीयोंका उपयोग प्रस्थापित चिकित्सा की पुरक चिकित्सा के रुप मे किया जा सकता है ।

(उपरोक्त सभी औषधी तज्ञ आयुर्वेदिक एवं होमिओपॅथीक डॉक्टरोंकी सलाहसे ले।)

उपरोक्त उपाय योजना "कोविड-१९" इस बिमारी के प्रतिबंध के लिए एवं अलाक्षणिक रुग्णोंमें पूरक उपचार के लिए फायदेमंद हो सकती है । तथापि, "कोविड-१९" इस संसर्गजन्य बिमारी के लक्षण महसूस होनेपर राज्य की आरोग्य यंत्रणाद्वारा तत्काल जाँच कराना एवं उनकी सलाहनुसार उपचार लेना आवश्यक है ।

महाराष्ट्र शासन
वैद्यकीय शिक्षण व औषधी द्रव्ये विभाग

आयुष संचालनालय
महाराष्ट्र राज्य

सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

टास्कफोर्स ऑन आयुष फॉर कोविड-19

(वैद्यकीय शिक्षण एवं औषधी द्रव्ये विभाग, महाराष्ट्र शासनद्वारा निर्गमित)

Design by State Health Information, Education and Communication Bureau, Pune