"AYU SAMVAD"

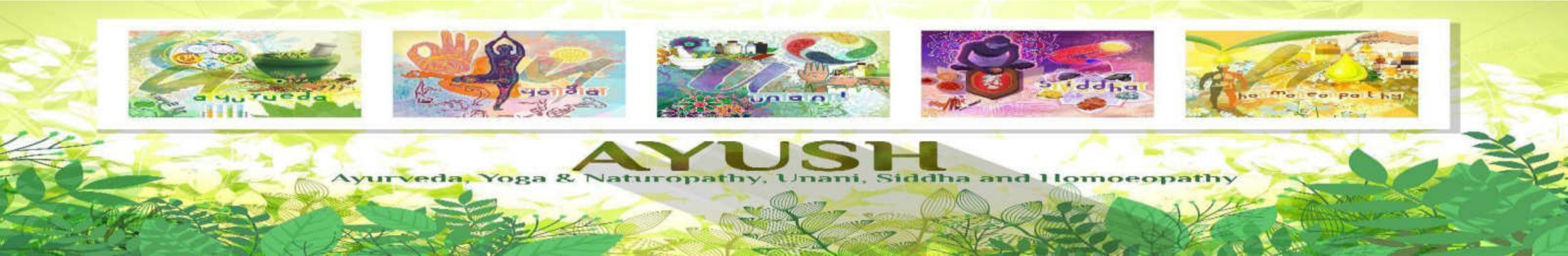
Ayurveda for Covid 19

"My Health My Responsibility"

माझे स्वास्थ्य,माझी जबाबदारी

ALL INDIA INSTITUTE OF AYURVEDA

An autonomous Institute under
Ministry of AYUSH,
Government of India, New Delhi



NABH Accredited Tertiary care Hospital and Post Graduate Teaching and Training Institute in Ayurveda.

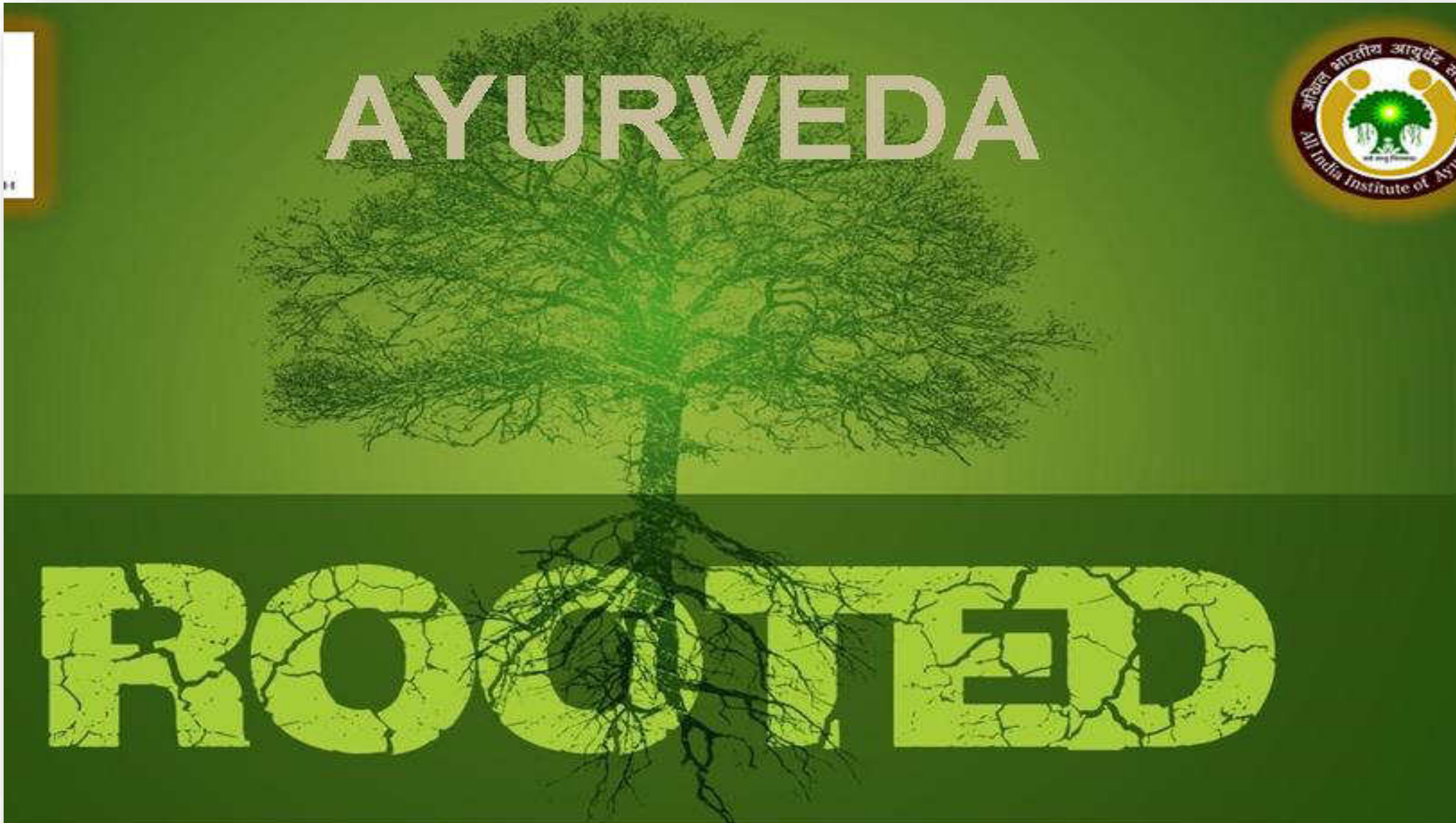
"आयुर्वेद" ?

आयु – दीर्घ आयुष्य

वेद- विज्ञान

आयुर्वेद
स्वस्थ व आनंदी आयुष्याचे गमक

अनारोग्य → आरोग्य → सुख



सामुदायिक

सार्वजनिक आरोग्य

आरोग्यसंपदा आणि सुख मिळवण्याचे साधन

सत्यमेव जयते
Ministry of AYUSH

आयुर्वेदाचे प्रयोजन

अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान
All India Institute of Ayurveda

प्रतिबंध

प्रचार

रक्षण

स्वास्थ्य रक्षण

रोग व्यवस्थापन

आहार

निद्रा

ब्रम्हचर्य

वैयक्तिक व सर्वांगीण दृष्टिकोन

आयुर्वेदाची बलस्थाने

सत्यमेव जयते
Ministry of AYUSH

अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान
All India Institute of Ayurveda

प्रतिबन्ध
उपचार
पूर्वस्थिति

- प्रभावी खर्च
- गुणवत्ता, सुरक्षा व प्रभावीपणाची हमी
- पंचकर्म
- योग
- समग्र एकत्रित उपाय
- कायाकल्प
- रोगप्रतिकारक
- कालमानाने सिद्ध
- उपशामक औषधी
- चिकित्सेचे विविध विकल्प
- मानसिक आणि आध्यात्मिक स्वास्थ्य

Ministry of AYUSH

आयुर्वेदाची बलस्थाने

1. स्वास्थ्या ची व्यापक परिभाषा
2. सामुदायिक स्वीकृती
3. आरोग्याबाबत जागरूकता व रोगप्रतिबंधकता चे महत्व
4. आरोग्य विषयी सर्वांगीण संकल्पना
5. वैयक्तिक दृष्टिकोन
6. वैश्विक दृष्टिकोन
7. सार्वजनिक आरोग्य आणि संबंधित क्षेत्रावरील तान
8. नैसर्गिक उत्पादनांचा वापर
9. वैद्यकीय सामर्थ्याचे विविध क्षेत्र
10. अद्वितीय उपचारात्मक दृष्टिकोन

↓

प्रतिबंधात्मक
प्रचारात्मक
अनुमानात्मक
सहभागी
उपचारात्मक

सत्यमेव जयते
Ministry of AYUSH

निरोगी व आनंदी जीवनाची ज्ञान प्रणाली

अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान
All India Institute of Ayurveda

अष्टांग आयुर्वेद-अष्टविध चिकित्सा पद्धती

1. कायचिकित्सा
2. बालरोग
3. ग्रह/मानसिक चिकित्सा
4. शालाक्य तंत्र
5. शल्यतंत्र
6. अगद तंत्र
7. रसायन
8. वाजीकरण

- हेतू
- प्रभाव
- व्यवस्थापन

संपूर्ण व्यवस्थापन

1. जैव शुद्धीकरण
2. मुखाद्वारे औषधी आहार
3. जीवनशैली
4. योग
5. चिंतन

आयुर्वेदातील संक्रमण जन्य व्याधी

जनपदोध्वंस जन्य व्याधी (चरक संहिता)

सामुदायिक प्रभाव

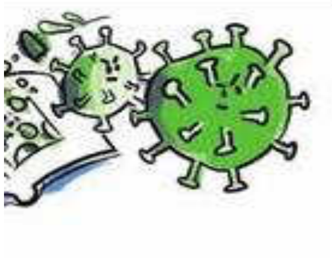
औपसर्गिक रोग (सु.नि.५/३३)

प्रसङ्गाद्गात्रसंस्पर्शान्निश्वासात्सहभोजनात्।
सहशय्यासनाच्चापि वस्त्रमाल्यानुलेपनात॥.

सत्यमेव जयते
Ministry of AYUSH

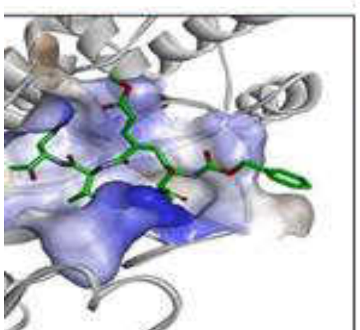
आयुर्वेदातील अनुक्त व्याधी

अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान
All India Institute of Ayurveda



विकारनामाकुशलो न जिह्रीयात् कदाचन ।
न हि सर्वविकाराणां नामतोऽस्ति ध्रुवा स्थितिः॥
-च.सू.१८/४४

नव्याने सापडलेले विषाणूजन्य रोग-
डेंग्यू,चिकनगुनिया,जिका वायरस,सार्स कोविड इ.



सत्यमेव जयते
Ministry of AYUSH

चिकित्सेचे चतुष्पाद

All India Institute of Ayurveda

" माझे स्वास्थ्य,माझी जबाबदारी "

कोविड-19

- कोरोना विषाणू व्हायरसचे एक मोठे कुटुंब आहे ज्यामुळे सामान्य सर्दीपासून गंभीर रोगांपर्यंत आजारपण उद्भवते.
- जागतिक आरोग्य संघटनेने कोविड-19 ला महामारी घोषित केले आहे.

उद्भवन कालावधी

- 2-14 दिवस (सरासरी पाच ते सात दिवस लक्षणांची सुरुवात)
- लघु ते मध्यम स्वरूपाच्या सतत येणाऱ्या तापेचा अचानक उद्भव

लक्षणे

- खोकला श्वास घेण्यास त्रास ताप स्नायू दुखणे डोके दुखणे घसा खवखवणे चव,गंध न समजणे
- अतिसार, पोट दुखी आणि नाक वाहणे

चिन्ह

- श्वास गती जलद होणे
- रक्तातील ऑक्सिजनचे प्रमाण कमी होणे
- विविध अवयवांचा समावेश होणे

Ministry of AYUSH

कोविड-19 व्यवस्थापन सिद्धांत

Preventing the virus entering to our cells.

Stopping its replication if it gets inside the cells.

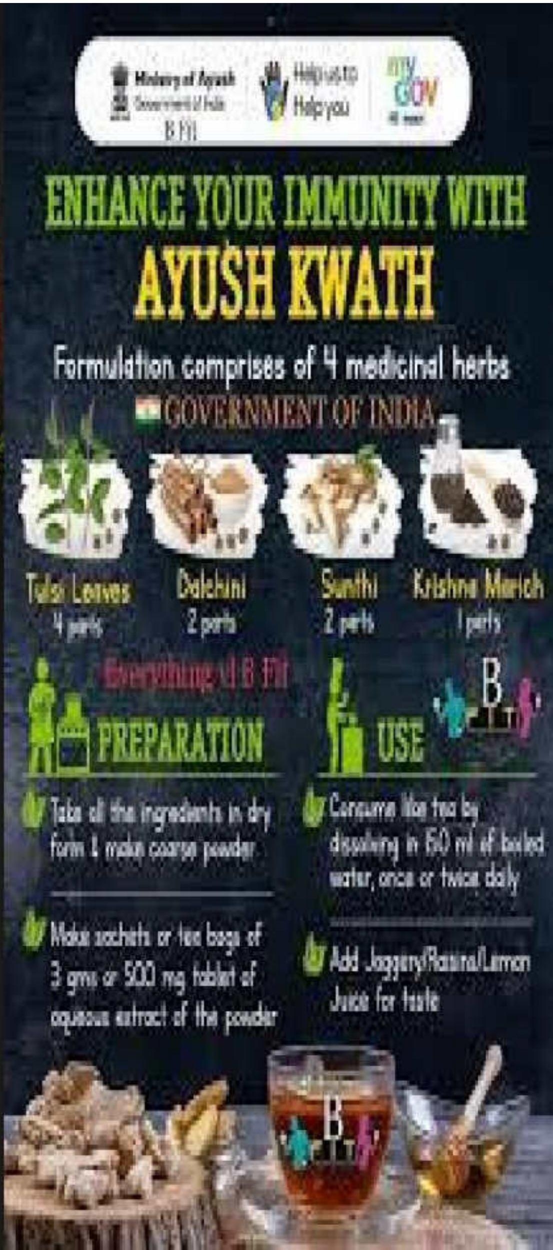
Reducing the damage that occurs to our tissues.

आयुर्वेदीय प्रतिबंधात्मक उपाय

लाक्षणिक आयुर्वेदिय व्यवस्थापन

रसायनद्वारे आरोग्य स्थापन

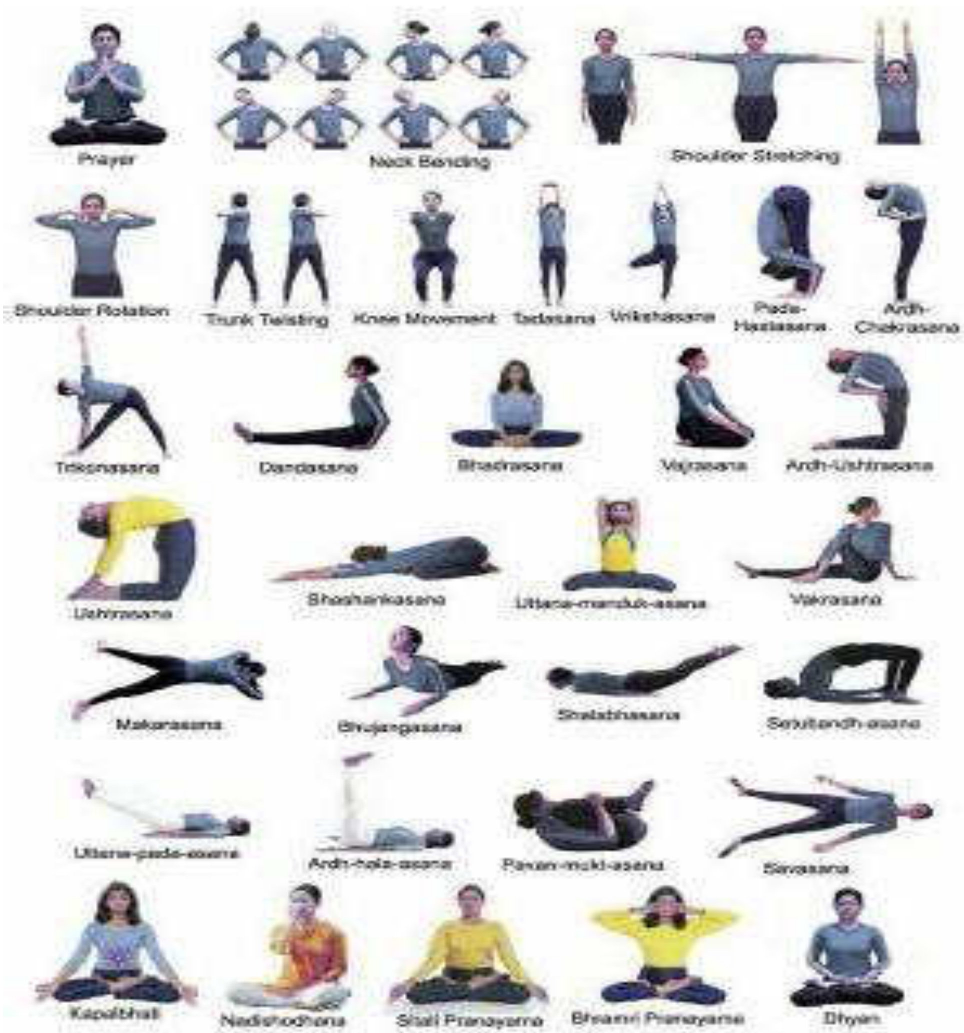
प्रतिबंधात्मक उपाय



सत्यमेव जयते
Ministry of AYUSH

कोविड-19 दरम्यान मानसिक स्वास्थ्याकरिता योगाभ्यास

अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान
All India Institute of Ayurveda



- सूक्ष्म व्यायामाद्वारे शिथिलीकरण
- बैठक स्थितीतील आसन
- शयन स्थितीतील आसने-
- पाठीवर झोपून करावयाची आसने
- पोटावर झोपून करावयाची आसने
- आरामदायी आसने
- शवासन मकरासन
- प्राणायाम दीर्घ श्वसन
- चिंतन 10 मिनिटे

सत्यमेव जयते
Ministry of AYUSH

आयुर्वेदीय रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविण्याचे उपायोजना

अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान
All India Institute of Ayurveda

नस्य

गुळण्या

आयुष काढा

वाफ घेणे

हळदीचे दूध

योग

Ministry of AYUSH

सामान्य उपाय

गरम पाणी पिणे

ऊर्ध्व श्वसन संस्थेच्या विकारांमध्ये थंड पाण्यापेक्षा गरम पाणी पिणे उपयुक्त समजले जाते.

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.

मसाल्याचे पदार्थ

स्वयंपाकामध्ये हळद,जिरे,धने,लसुन या मसाल्याच्या
पदार्थांचे जास्तीत जास्त वापर करावे.

दररोज स्वयंपाक करताना योग्य गुणवत्तेचे आणि प्रमाणात मसाल्याचे पदार्थ वापरले जाते तेव्हा स्वयंपाकघर हे औषध उपलब्धीचे प्राथमिक स्थान असून संसर्ग टाळण्यासाठी सर्वोत्तम औषधे आहेत.

REFERENCE- https://www.ayush.gov.in/

सत्यमेव जयते
Ministry of AYUSH

All India Institute of Ayurveda

च्यवनप्राश

रोगप्रतिकारक शक्ती राखून ठेवण्यात च्यवनप्राश ची महत्वाची भूमिका -

आवळ्यामध्ये रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविण्याचे गुणधर्म आहेत.
त्याचे सेवन केल्याने आपण सर्दी आणि खोकल्या पासून दूर राहू शकतो.

REFERENCE - Madaan A, Kanjilal S, Gupta A, Sastry JL, Verma R, Singh AT, Jaggi M. Evaluation of immunostimulatory activity of Chyawanprash using in vitro assays. Indian J Exp Biol. 2015 Mar;53(3):158-63. PMID: 25872246.

आयुष काढा

तुळस

मनुका

दालचीनी

काळे मिरे

सुंठ

REFERENCE- https://www.ayush.gov.in/

आयुष काढा

तुळस, दालचीनी, सुंठ, मनुका, काळे मिरे –आयुष काढ्याचे घटक द्रव्य
नियमीत या काढ्याच्या सेवनाने सर्दी , खोकला व ताप या आजारांवर याचा फ़ायदा होतो.

❖ चवीनुसार , लिंबु / गुळ सुध्दा मिसळु शकतो.
❖ आयुष काढा दिवसातुन १-२ वेळा घेणे.
❖ ज्या लोकांना अम्लपित्त किंवा अम्लपित्तासारखे पोटाचे आजार आहेत त्यांनी वैद्याच्या सल्ल्यानुसार आयुष काढ्याचे सेवन करावे.

- १५० मिली पाण्यामध्ये ३ ग्राम किंवा १ चमचा आयुष काढ्याची पावडर टाकावे.
- त्याला उकळुन घ्यावे व त्यानंतर गॅस बंद करावा.
- काढ्याच्या पातेल्यावर झाकण ठेवुन त्याला २-३ मिनीट ठेवावे.
- काढा गाळुन घ्यावा आणि कोमट असतांना सेवन करावा.

हळदीचे दुध

अर्धा चमचा हळद पावडर १५० मिली दुधामध्ये टाकुन – दिवसातुन १ किंवा २ वेळा सेवन करावे .

+

=

हळद हे रोगप्रतिकार शक्ती वाढवण्यासाठी आणि इतर संसर्गाचे प्रतिबंध करण्यासाठी खुप फ़ायदेशीर ठरते.

REFERENCE - Gautam SC, Gao X, Dulchavsky S. Immunomodulation by curcumin. Adv Exp Med Biol. 2007;595:321-41. doi: 10.1007/978-0387-46401-5_14. PMID: 17569218.

नस्य

नियमीत दोन थेंब तिळ तेल / खोबरेल तेल/ तुप दोन्ही नाकपुड्यांमध्ये (प्रतिमर्श नस्य) सकाळी आणि संध्याकाळी टाकावे.

रोज घराबाहेर पडण्यापुर्वी आणि झोपण्यापुर्वी नस्याचा प्रयोग करणे आवश्यक आहे

१-२ थेंब अणुतेल बोटावरती घ्यावे आणि नाकपुड्यांमध्ये टाकावे.

अणुतेल हे दोन्ही नाकपुड्यांच्या ठिकाणी बाह्य घटकांच्या प्रवेशास अडथळा निर्माण करुन जिवजंतु पासुन रक्षण करते.

नियमीत नस्य केल्याने ते प्रतिबंधात्मक स्तर निर्माण करुन विषाणु चा प्रवेश तसेच उत्पादन होऊ देत नाही व ते बायो- मास्क प्रमाणे कार्य करते.

REFERENCE- https://www.ayush.gov.in/

वाफ़ घेणे

पुदीन्याची ताजी पान किंवा ओवा उकळत्या पाण्यामध्ये टाकुण दिवसातुन एकदा वाफ़ घ्यावी.
विशेषतः कोरडा खोकला असतांना ही वाफ़ फ़ायदेशीर ठरते.

संशमनी वटी

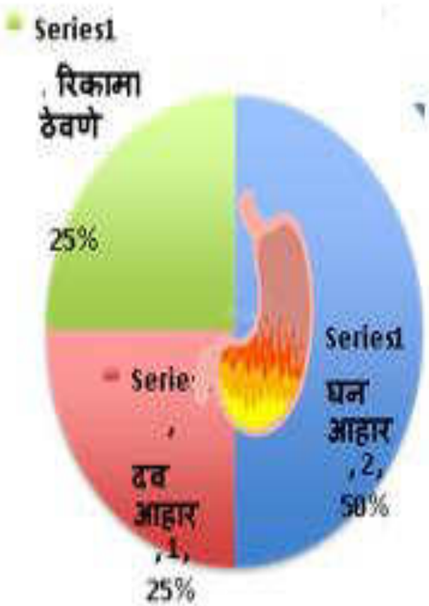
तापासाठी

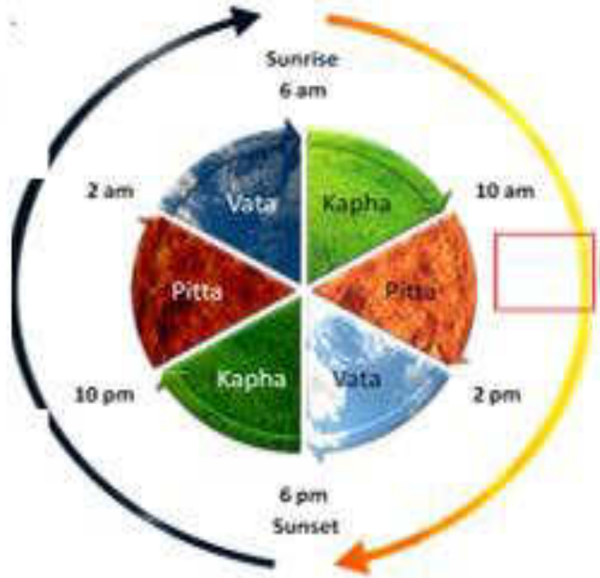
दिवसातून २ गोळ्या २ वेळा घेणे.
(सकाळी आणि संध्याकाळी)
कोमट पाण्यासोबत

यामध्ये गुळवेल हे मुख्य घटक आहे. याच्या सेवनाने प्रतिकारक्षमता वाढते आणि संसर्गजन्यव्याधी होण्याचा धोका टळतो..

आहार

सहा रसांनी (गोड,आंबट, खारट,तिखट, कडु,तुरट) युक्त पौष्टिक आहार





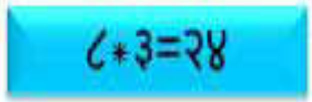
कोविड व्यवस्थापनात आहार संबंधी मार्गदर्शक तत्वे

- भूक वाढविण्यासाठी जेवणा आधी १५-२० मि. आर्द्रकचा छोटा तुकडा चिमुटभर सैंधव मीठासह चघळणे.
- **पचण्यास हलका आहार.**
  - ➢ मूग किंवा मसूर डाळीचे सूप.
  - ➢ पालेभाज्या व मासांचे सूप.
  - ➢ तांदुळ आणि मूग डाळीची खिचडी.
  - ➢ फूलक्यासोबत गायीचे तूप.
  - ➢ पालेभाज्या जसे की घोसाळे, दोडके, भेंडी इ.
- मसाल्याचे पदार्थांचा - जिरे, मिरे, लसूण , धणे, आर्द्रक, ओवा.
- भूक आणि पचन सुधारल्यानंतर भूकेनुसार सामान्य आहार प्रमाणात सुरू करा.

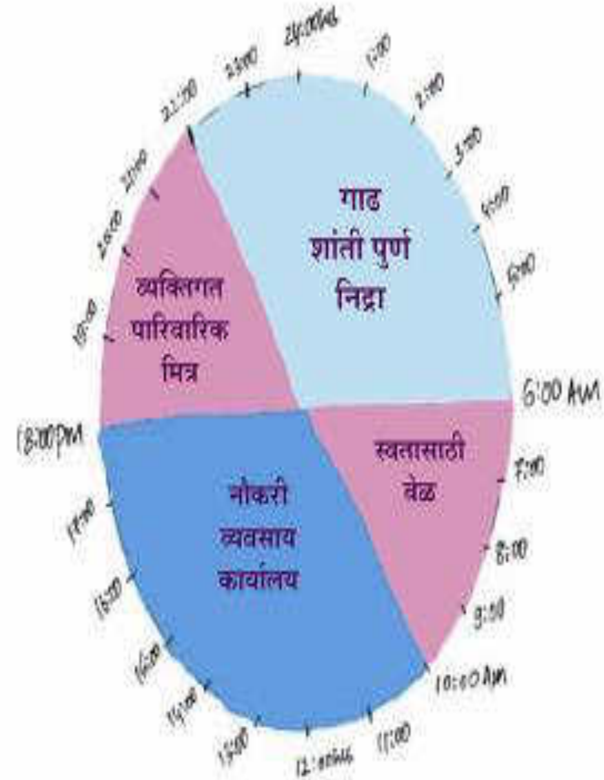
कोविड व्यवस्थापनामध्ये जीवनशैलीबाबत करावयाचे बदल

१.सकाळी ५-५:३० वाजता उठावे.
२. रात्रभर तांब्याच्या पात्रामध्ये ठेवलेले पाणी सकाळी १००-६४० मि.ली घ्यावे.
३. प्रातः विधीस जाणे (मल मुत्र विसर्जन)
४. चेहरा आणि तोंडाची आतून स्वच्छता करणे.
५. तूरट रसांच्या दंतमंजनाचा उपयोग करून दंत घासणे. जीभ स्वच्छ करणे.
६. मीठ व हळद टाकून गरम पाण्याने वारंवार गुळण्या करणे.
७. कोमट पाण्याने चेहरा धुणे.
८. दोन थेंब अणु तैल दोन्ही नाकपुड्यांमध्ये टाकणे.
९. रोज डोक्याला कानाला आणि तळपायांना तेल लावणे तसेच आठवड्यातून किमान एकदा संपूर्ण शरीरांस मालीश करणे.
१०. स्वतःच्या क्षमतेनुसार नियमित हलका व्यायाम करणे.

दिर्घायु जगण्याचा मार्ग
माझे आरोग्य माझी जबाबदारी



- आहार ,पोषकद्र्व्य
- व्यायाम
- मालिश
- योगा व प्राणायाम ,ध्यानधारणा
- दैनंदिन कार्याचे संतुलन
- मनाची प्रसन्न स्थिति
- पुरेशी विश्रांती व निद्रा
- ऋतुनुसार पंचकर्म (शरिरशुद्धी उपाय)



वारंवार विचारले जाणारे प्रश्न

- कोविड १९ ला (प्रतिबंधित) किंवा बरे करु शकेल असे कोणते पारंपारिक औषधोपचार आहेत का?
- कोविड १९ च्या व्यवस्थापनासाठी आयुर्वेद आणि योगावर आधारित राष्ट्रिय चिकित्सिय व्यवस्थापन मार्गदर्शक तत्वे कोणी तयार केले आहेत ?
- मार्गदर्शक तत्वांमध्ये समाविष्ट औषधांच्या निवडीमागील काही तर्क आहे का ?
- आयुर्वेदानुसार रोगप्रतिकारशक्ती म्हणजे काय आहे ?
- शिफ़ारस केलेले औषध सुरक्षित आहे का ?
- आयुष क्वाथ नियमितपणे सेवन करणे यकृतासाठी हानिकारक आहे का ?
- मार्गदर्शक तत्वांमध्ये वर्णन केलेली औषधी ही रोगप्रतिकारशक्ती वाढविणारी आहेत का ?

भारत सरकार
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
स्वास्थ्य सेवा संचालक.

कोविड पश्चात व्यवस्थापन मार्गदर्शक तत्वे.

रोगप्रतिकारशक्ती वाढविण्यास उपयुक्त आयुष औषधी (विशिष्ट रुग्ण उपचार पध्द्ती / वैद्यकीय व्यवसाय कायद्यातंर्गत नोंदणीकृत वैद्यांनी विहीत केलेली असावी

- **आयुष क्वाथ (150 मि.ली.) 1 कप दररोज.**
- **संशमनी वटी-500 मि.ग्रा. दिवसातुन 2 वेळा (1 ग्र. प्रतिदिवस)**
- **किंवा गुळ्वेल चूर्ण 1 -3 ग्राम कोमट पाण्यासोबत – 15 दिवसांकरीता.**
- **अश्वगंधा -500 मि.ग्रा. दिवसातुन 2 वेळा (1 ग्र. प्रतिदिवस)**
- **किंवा अश्वगंधा चूर्ण 1 -3 ग्राम पाण्यासोबत – 15 दिवसांकरीता.**
- **आणि आवळा – 1 फळ दररोज / आवळा चूर्ण चूर्ण 1 -3 ग्राम दररोज 1 वेळा**

- **जेष्ठ मध चूर्ण (कोरडा खोकला असेल तर..) कोमट पाण्यासोबत दिवसातुन 2 वेळा**
- **अर्धा चमचा हळद + कोमट दुध. (सकाळ / संध्याकाळ.)**
- **च्यवनप्राश 1 चमचा (5 ग्रा.) रोज सकळी एक वेळा (वैद्यांच्या सल्ल्यानूसार)**
- **आयुष मंत्रालयाने असे सुचवले आहे की कोमट पाणी / दुध यासोबत 1 चमचा च्यवनप्राश सेवन (सकाळी) (वैद्यांच्या सल्ल्यानूसार) याचा कोविड पश्चात चिकीत्सेत उपयोग अत्यंत प्रभावी आहे.**

कोविड १९ च्या वेगवेगळ्या टप्प्यात समग्र व्यवस्थापनासाठी संक्षिप्त रेडी रेकनर

आयुर्वेद व्यवस्थापन			संसर्ग कालावधी			
	संसर्ग पूर्व	लक्षणे विरहीत	सौम्य लक्षणे	मध्यम लक्षणे	तीव्र लक्षणे	बरे करून पुनर्वसन करणे
आयुर्वेद चिकित्सा						
हळद व मिठाच्या पाण्याच्या गुळण्या करणे	दिवसातुन २ वेळा	३ वेळा दिवसातुन	३ ते ४ वेळा दिवसातुन		कोणतीही चिकित्सा नाही उच्च केन्द्राकडे पाठविणे	आवळा गुळवेल गोखरु (रसायन चुर्ण)
गुळवेल + पिंपळी चुर्ण	दिवसातुन २ वेळा					
आयुष काढा (आयुष सल्लागारानुसार)	दिवसातुन २ वेळा	दिवसातुन २ वेळा	दिवसातुन ३ वेळा			
संशमनी वटी	दिवसातुन २ वेळा	दिवसातुन २ वेळा	दिवसातुन ३वेळा			
सुदर्शन घन वटी				दिवसातुन ३ वेळा		
अणुतैल प्रतिमर्श नस्य (नाकातून औषध टाकणे)	दिवसातुन २ वेळा					
तुळस , पुदिना ओवा पाण्यात टाकुन वाफ घेणे	दिवसातुन २ वेळा	दिवसातुन ३ वेळा	दिवसातुन ३-४ वेळा			
बिल्वादी गुटिका व व्योषादी वटि				गरजेनुसार		

कोविड पश्चात आढळणारे उपद्रव

हृदय	हृदयाच्या स्नायुंची हानी व हृदयाच्या क्रिया बंद पडणे
फुफ्फुस	फुफ्फुसाच्या पेशींचे नुकसान व फुफ्फुस प्राकुत कार्यात बिघाड
मेंदु व मज्जा संस्थान	वास न येणे, रक्ताच्या गाठी बनुन परिणामाने हृदयाचा झटका येणे, फुफ्फुसामधील रक्तवाहिनिंमध्ये अडथळा
मानसिक आरोग्य	चिंता, औदासीन्य , आघातानंतर जाणवणारा ताण आणि झोप न येण्याबाबतच्या तक्रारी
Muscolo-skeletal and others	संधी वेदना आणि मांस पेशीचा थकवा

कोविड पश्चात व्यवस्थापन

- ❖ आयुष क्वाथ- १५० मि.लि. रोज.
- ❖ संशमनी वटी- ५०० मि. ग्रा दिवसातून दोन वेळा.
- ❖ अश्वगंधा चूर्ण- १-३ ग्रा. दिवसातून दोन वेळा कोमट पाण्यासह १५ दिवस घेणे.
- ❖ आवळा चूर्ण- १-३ ग्रा. दर रोज.
- ❖ ज्येष्ठमध चूर्ण- १-३ ग्रा. दिवसातून दोन वेळा कोमट पाण्यासह.
- ❖ च्यवनप्राश- १ चमचा (५ ग्रा.) दिवसातून १ वेळा.

* (वरील औषधी आयुर्वेद वैद्याच्या सल्ल्यानुसार घेण्यात यावी.)

*Ministry of H & FW, DGHS, GoI guidelines dated 13th Sept 2020

वारंवार विचारले जाणारे प्रश्न ?

- प्रतिकार शक्ति वाढविण्यासाठी रसायनाचे महत्त्व काय आहे ?
- शिफारस केलेली औषधी सुरक्षित आहेत का ?
- कोविड १९ साठी आयुषमध्ये काही संशोधन कार्य झाले आहे काय ?
- मंत्रालयाने संशोधन कार्याची गुणवत्ता कशी सुनिश्चित केली आहे ?
- मार्गदर्शक तत्वामंध्ये गुडूचीची शिफारस करण्याचा आधार काय आहे ?
- मार्गदर्शक तत्वामंध्ये अश्वगंधाची शिफारस करण्याचा आधार काय आहे ?
- रोगप्रतिबंधक औषधींकरिता आयुषमध्ये मोठ्या प्रमाणात संशोधन केले गेले आहे का ?

रसायन – रोगप्रतिकारकशक्ती वाढविण्याचे मार्ग

गुळवेल

अश्वगंधा

हळद

आवळा

शतावरी

द्राक्षा

आम्ही उभे आहोत – आस्थापुर्वक काळजी घेण्यासाठी

आरोग्य कर्मचाऱ्यांसाठी योगाभ्यास

- वादविवादमुक्त रुग्णभरती प्रक्रिया.
- 40 खाटा सुसज्ज अतिदक्षता विभागासह.
प्रगत आधुनिक नैदानिक उपकरणांची उपलब्धता.
- सौम्य आणि मध्यम कोविड 19 रुग्णांकरीता आयुर्वेदाच्या दृष्टीकोनातुन समुग्र व्यवस्थापन
- 24*7 समर्पित वैद्यकीय तज्ञ,
विशेष तज्ञ ,आणि पेरामेडीकल कर्मचारी.
- कोणत्याही मृत्युशिवाय 700 पेक्षा अधिक रुग्णांचे व्यवस्थापन केले आहे.

COVID HEALTH CENTRE (CHC) - AIIA

गुणकारी समुग्र व्यवस्थापन

धन्यवाद

सत्यमेव जयते
Ministry of AYUSH