कोविड 19 या साथीच्या रोगाकरीता आयुर्वेद, युनानी व होमिओपॅथी विषयक

मार्गदर्शक सूचना

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 व औषधी द्रव्ये विभाग महाराष्ट्र शासन द्वारा निर्गमित)

सामान्य प्रतिबंधात्मक उपाय

१) वैयक्तिक स्वच्छतेचे व्यवस्थित पालन करावे.

२) वारंवार साबणाने हात वीस सेकंद पर्यंत धुवावे.

३) श्वसनाविषयक नियम पाळावेत - खोकताना व शिंकताना तोंड झाकावे.

४) ज्या व्यक्ती आजारी आहेत किंवा ज्यांना सर्दी खोकला इत्यादी आजाराची लक्षणे आहेत अशा व्यक्तींशी जवळचा संपर्क टाळावा.

५) जिवंत प्राण्यांशी संपर्क व कच्चे न शिजवलेले मांस खाणे टाळा.

६) पशुपालन गृह तसेच जिवंत पशु विक्री केंद्र किंवा कत्तल खाने या ठिकाणी प्रवास टाळावा.

याशिवाय खालील नमूद विशिष्ट आयुष उपाययोजनांचे पालन करावे.

- भोजन हे ताजे उष्ण व पचायला हलके असावे. त्यात आख्खी धान्ये आणि ऋतूनुसार भाज्या इत्यादींचा समावेश असावा.
- तुळशीची पाने, ठेचलेले आले व हळद ही द्रव्ये पाण्यात उकळून ते पाणी वारंवार पिणे फायदेशीर आहे.
- सर्दी व खोकल्यासाठी चिमूटभर काळीमिरी चूर्ण मधातून सेवन करणे फायदेशीर आहे.
- तसेच उपरोक्त लक्षणांमध्ये तुळस (ऑसीमम सँक्टम), गुडुची / गुळवेल (टीनोस्पोरा कॉर्डीफोलीया), आले (झिंझीबेर ऑफीसिनेल) आणि हळद (करकूमा लाँगा) या सामान्य औषधी वनस्पती उपयुक्त आहेत.
- थंड, फ्रिजमध्ये ठेवलेले व पचायला जड पदार्थ टाळणे हितकारक आहे.
- थंड वा-याचा थेट संपर्क टाळणे हे नेहमी फायदेशीर आहे.
- पर्याप्त विश्रांती व वेळेत झोपणे हितकारक आहे.
- प्रशिक्षित योग तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली योगासने व प्राणायाम यांचा सराव करावा.
- मुगाचे कढण / सुप / पाणी - मुग डाळ पाण्यात उकळवून तयार केलेले मुगाचे गरम कढण / सुप / पाणी प्यावे, ते पोषक व पथ्यकर आहे.
- सुवर्ण दुग्ध/दूध - १५० मिलीलिटर गरम दुधात अर्धा चमचा हळद व अर्धा चमचा सुंठीचे चुर्ण मिसळून हे दूध दिवसातून एकदा किंवा दोनदा प्यावे.

I. रोगप्रतिकार शक्ती वाढीसाठी व रोग प्रतिबंधासाठी आयुर्वेद, युनानी व होमिओपॅथी उपचार

अ) आयुर्वेदिक औषधी

१) संशमनी वटी (५०० मिली ग्रॅम) - १ गोळी दिवसातून दोनदा - १५ दिवस

२) आयुष क्वाथ - तुळस ४ भाग, सूंठ दोन भाग, दालचिनी दोन भाग व काळीमिरी १ भाग या द्रव्यांच्या भरड चुर्णाने फांट तयार करणे.(वरील औषधींचे ३ ग्रॅम भरड चुर्ण १०० मिलीलिटर उकळलेल्या पाण्यात मिसळून ५ ते ७ मिनीटे झाकून ठेवणे व गाळून ते पाणी/फांट पिणे. हा फांट सकाळ व संध्याकाळ ताजा बनवून १५ दिवसांसाठी सेवन करावा.

३) च्यवनप्राश १० ग्रॅम (१ मोठा चमचा) सकाळी सेवन करावे. मधूमेही रुग्णांनी साखर विरहित/शुगरफ्री च्यवनप्राश सेवन करावे.

४) सोपे आयुर्वेदीक चिकित्सा उपक्रम -

अ) नस्य/नाका वाटे औषध टाकणे - सकाळ व संध्याकाळ दोन्ही नाकपुडयांमध्ये तिळतेल/खोबरेल तेल किंवा तूप हे बोटाने लावावे/ प्रतिमर्श नस्य करावे.

ब) तेलाने गंडुश/गुळण्या व गरम पाण्याने गुळण्या करणे - तोंडामध्ये 1 मोठा चमचा तिळतेल/खोबरेल तेल घ्यावे. हे तेल न गिळता 2 ते 3 मिनीटे गुळण्या कराव्यात व त्यानंतर हे तेल थुंकावे व गरम पाण्याने चुळ भरावी. असे दिवसातून एकदा किंवा दोनदा करावे. गरम पाण्याने देखील एकदा किंवा दोनदा गुळण्या कराव्यात .

ब) युनानी औषधी

१) काढा/जोशंदा - (घटक द्रव्ये - बिहीदाना,उन्नाब, सपीस्तान, करंजवा) -बिहीदाना ०५ ग्रॅम, बर्गे गावजबान ०७ ग्रॅम, उन्नाब ०७ दाणे, सपीस्तान ०७ दाणे,दालचिनी ०३ ग्रॅम, बनपशा ०५ ग्रॅम यांचा काढा/जोशंदा. या घटकद्रव्यांना २५० मिलीलिटर पाण्यामध्ये १५ मिनीटे उकळवावे व गरम असताना चहाप्रमाणे दिवसातून ०१ किंवा ०२ वेळा १५ दिवसांकरिता सेवन करावे.

२) खमीरा मरवारीद - दुधासोबत ०५ ग्रॅम दिवसातून दोनदा सेवन करावे.

क) होमिओपॅथीक औषधी

अर्सेनिकम अल्बम 30 - ४ ग्लोब्युल्स /गोळया उपाशीपोटी दिवसातून दोनदा, असे तीन दिवस सलग सेवन करावे. एका महिन्याच्या अंतराने पुन्हा हा तीन दिवसांचा औषधाचा कोर्स करावा.

(वरील सर्व उपक्रम हे आपआपल्या सोयीनुसार शक्य तेवढे पालन करावे.)

II. कोविड १९ समान लक्षणे असणाऱ्या रोगांसाठी आयुर्वेद, युनानी व होमिओपॅथी उपचार

अ) आयुर्वेदिक औषधी

१) टॅबलेट आयुष ६४ -(५०० मिली ग्रॅम) - २ गोळया दिवसातून २ वेळा १५ दिवस सेवन करणे.

२) अगस्त्य हरीतकी - ५ ग्रॅम दिवसातून २ वेळा गरम पाण्यासोबत १५ दिवस सेवन करणे.

३) अणूतेल/तीळतेल - दोन थेंब प्रतिदिन सकाळी प्रत्येक नाकपुडीत टाकणे.

४) ताजी पुदीन्याची पाने किंवा ओवा पाण्यात उकळून त्याची वाफ दिवसातून एकदा / दोनदा घेणे.

५) खोकला व घसा खवखवणे याकरीता नैसर्गिक साखर अथवा मध यामध्ये लवंगचुर्ण मिसळून दिवसातून २ ते ३ वेळा घेणे.

ब) युनानी औषधी

१) अर्के अजीब (अर्धा ग्लास पाण्यामध्ये ०५ थेंब औषध मिसळून गुळण्या कराव्या) हा उपक्रम १५ दिवस करावा. हे मिश्रण घरीदेखील प्रत्येकी ०५ ग्रॅम सत्ते (सत्व) अजवाइन,सत्ते (सत्व) पुदीना व सत्ते (सत्व) कपूर/कफूर एकत्रित करुन तयार करता येते.

२) तिर्यक अर्बा - हब्बुल घर/ (लॉरस नोबीलीस फळ), ज्युन्तीआना (ज्येन्शीआना ल्युटीयाना मूळ), मूर (कॉम्मीफोरा माईर डींक), झरवंद तवील (ॲरीस्टोलोकीया लॉंगा मूळ). तयार करण्याचा विधी - या सर्व घटकद्रव्यांचे चूर्ण तयार करुन तूपामध्ये परतावे व मध गरम करुन त्यामध्ये ही औषधे मिसळावीत. याचा वापर चूर्ण स्वरुपातही केला जावू शकतो. ०१ चमचा चूर्ण सकाळी घ्यावे. हे औषध १५ दिवस घ्यावे.

क) होमिओपॅथीक औषधी

अर्सेनिकम अल्बम 30 - ४ ग्लोब्युल्स /गोळया उपाशीपोटी दिवसातून दोनदा, असे तीन दिवस सलग सेवन करावे. एका महिन्याच्या अंतराने पुन्हा हा तीन दिवसांचा औषधाचा कोर्स करावा.

तसेच ब्रायोनिया अल्बा (Bryonia alba),-हस टॉक्सीको डेन्ड्रान (Rhus toxico Dendron), बेलॉडोना जेलसेमियम (Belladonna Gelesemium), युप्याटोरियम परफॉलिएटम (Eupatorium perfoliatum), हि औषधे देखील सर्दी खोकला/फ्लू समान रोगांमध्ये चिकित्सेसाठी उपयुक्त ठरली आहेत.

(उपरोक्त सर्व औषधे तज्ञ आयुर्वेदिक, युनानी व होमिओपॅथीक डॉक्टरांच्या सल्यानंतरच घ्यावीत)

III. कोविड १९ पॉझीटीव्ह अलाक्षणिक, चिकित्सालयीन तपासणीनुसार स्थिर (क्लिनीकली स्टेबल) असणाऱ्या व इतर वर्तमान गंभीर व्याधी (प्रि एक्झीसटींग को-मॉरबीडीटीज) रहित रुग्णांकरीता प्रस्थापीत चिकित्सेला पुरक आयुर्वेद व होमिओपॅथी उपचार

अ) आयुर्वेदिक औषधी

१) टॅबलेट आयुष ६४ - ५०० मिली ग्रॅम - २ गोळया दिवसातून दोन वेळा १५ दिवस सेवन करणे

किंवा

टॅबलेट सुदर्शन घनवटी - २५० मिलीग्रॅम - २ गोळया दिवसातून २ वेळा १५ दिवस सेवन करणे.

२) अगस्त्य हरीतकी - ५ ग्रॅम दिवसातून २ वेळा गरम पाण्यासोबत १५ दिवस सेवन करणे.

३) सोपे आयुर्वेदिक चिकित्सा उपक्रम -

अ) नस्य/नाका वाटे औषध टाकणे - सकाळ व संध्याकाळ दोन्ही नाकपुडयांमध्ये तिळतेल/खोबरेल तेल किंवा तूप हे बोटाने लावावे/ प्रतिमर्श नस्य करावे.

ब) तेलाने गंडुश/गुळण्या व गरम पाण्याने गुळण्या करणे - तोंडामध्ये १ मोठा चमचा तिळतेल/खोबरेल तेल घ्यावे.हे तेल न गिळता २ ते ३ मिनीटे गुळण्या कराव्यात व त्यानंतर हे तेल थुंकावे व गरम पाण्याने चुळ भरावी. असे दिवसातून दोनदा / तीनदा करावे. गरम पाण्याने देखील दोनदा/तीनदा गुळण्या कराव्यात .

क) गरम पाण्याची वाफ दिवसातून दोनदा / तीनदा घ्यावी.

(उपरोक्त सामान्य प्रतिबंधात्मक उपायांचे देखील पालन करावे.)

ब) होमिओपॅथीक औषधी

कोविड १९ समान रोगांच्या लक्षणांच्या चिकित्सेकरीता उपरोक्त नमूद औषधांचा वापर हा प्रस्थापित चिकित्सेस पुरक चिकित्सा म्हणून केला जावू शकतो.

(उपरोक्त सर्व औषधे तज्ञ आयुर्वेदिक व होमिओपॅथीक डॉक्टरांच्या सल्यानंतरच घ्यावीत)

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 व औषधी द्रव्ये विभाग महाराष्ट्र शासन द्वारा निर्गमित)

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