

कोरोना विषाणु संक्रमण-काल (द्वितीय लहर) में
सुरक्षित एवं स्वस्थ रहने के लिए कुछ सुझाव



निसर्गोपचार केन्द्र

विनोबा आश्रम, गोत्री, वडोदरा

फ़ोन - 0265-2371880 वेबसाइट - www.nisargopachar.org

कोरोना की द्वितीय लहर का कहर बढ़ता जा रहा है, अस्पतालों में बेड खाली नहीं है, रेमडेसीवर प्राप्त नहीं हो पा रहे हैं, ऑक्सीजन की कमी है, लेबोरेटरी में टेस्ट के लिए प्रतीक्षा सूची है, स्मशानो में भी अंतिम क्रिया हेतु प्रतीक्षा सूची चल रही है। इन परिस्थितियों में यदि ज्वर या कोरोना के कोई लक्षण दिखाई दे तो व्यक्ति डर जाए यह स्वाभाविक है, परंतु डर कोरोना के लक्षणों को और उग्र बनाता है।

कोरोना महामारी फैल रही है यह निर्विवाद है। आयुर्वेद शास्त्र के अनुसार वसंत ऋतु में कफ का प्रकोप होता है। कफ पिघलने से शरीर में क्लेद अधिक मात्रामें उत्पन्न होता है और ऐसा क्लेद वाला शरीर विभिन्न जंतुओं को पनपने के लिए अनुकूल वातावरण उपलब्ध कराता है और शरीर में जंतुमय बीमारियों का फैलाव बढ़ जाता है।

कोरोना वायरस के लिए कौन सी दवाई काम करती है? एंटीबायोटिक दवाई ली जाए या नहीं? क्या अस्पताल में भर्ती हों? घर पर किन सावधानियों का पालन किया जाए? कैसा आहार लें, कैसा न ले? ऐसे कई प्रश्न मन को परेशान करते हैं।

निसर्गोपचार केंद्र में स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए आधुनिक विज्ञान और पारंपरिक आरोग्य शास्त्र के समन्वय द्वारा विविध पहलुओं को समन्वित करते हुए सर्वांगीण दृष्टिकोण को अपनाते हुए कार्य किये जाते रहे हैं। मौजूदा परिस्थितियों में स्वास्थ्य रक्षा और रोग की चिकित्सा के लिए आधुनिक विज्ञान और परंपरागत आरोग्य शास्त्र के समन्वय से किन किन बातों का ध्यान रखा जाए इस आशय से हमने एक आलेख तैयार किया है। इसे तैयार करने में हमारी सूझबूझ एवं अनुभव के अलावा वैद्य श्री.मदनमोहनभाई पटेल तथा आर्युवेद क्षेत्र के अन्य विशेषज्ञों, वनस्पति औषधि के क्षेत्र में प्रसिद्ध विद्वान डॉ. मीनुभाई परबिया तथा समत्वम् के डॉ. बी.एम.पलाण के अनुभव एवं ज्ञान की मदद ली गयी है।

गत वर्ष भी ऐसा ही एक आलेख तैयार किया गया था। इस वर्ष आधुनिक विज्ञान के माध्यम से मिली नवनीतम जानकारी एवं आयुर्वेद आधारित ज्ञान को अधिक महत्व दिया गया है। आशा है यह आलेख सभी को उपयोगी बनेगा। इस आलेख में दर्शायी गई जानकारी स्वास्थ्य को संभालने में उपयोगी बने, इस आशय से यह तैयार किया गया है। यह जानकारी डॉक्टर के परामर्श के विकल्प में नहीं है, इसे अवश्य संज्ञान में लिया जाना चाहिए। किसी भी मामले में डॉक्टर के परामर्श के अनुसार आगे बढ़ना आवश्यक है। व्यक्ति के लिए अपने दीर्घकालीन आहार आयोजन के लिए विशेषज्ञ का परामर्श अवश्य लेना चाहिए।

२९ अप्रैल, २०२१

डॉ. भरत शाह

कोरोना वायरस के रोग को रोकने हेतु सुझाव

(I) वायरस के संक्रमण को फैलने से रोकने संबंधी सुझाव :

कोरोना वायरस का संक्रमण हवा के माध्यम से फैलता है ऐसे कई प्रमाण हैं, इसलिए इस वायरस के संक्रमण को फैलने से रोकने के महत्वपूर्ण उपायों में से कुछ निम्नानुसार हैं।

- चेहरे पर पूरी तरह फिट हो ऐसा अच्छी गुणवत्ता वाला मास्क पहनें
- अन्य व्यक्ति से कम से कम एक मीटर (इच्छनीय है की दो मीटर की) दूरी बनाए रखें
- भीड़ एकत्रित होती हो ऐसे स्थानों या समारोह आदी में जाने से बचें।
- खांसी या छींक आने पर हाथ के कोहनी वाला हिस्सा या फिर टिशू पेपर का प्रयोग करें। और टिशू पेपर का उचित निकाल करे। टिशू पेपर ना हो तो रुमाल का इस्तमाल करें।
- बिना हाथ धोएं मुंह, आंख या नाक को न छूएं।

(II) बसंत ऋतु में आहार विहार :

बसंत ऋतु में कफ का प्रकोप होता है इसलिए कफ उत्पन करनेवाले आहार से बचें। ऋतुओं के अनुसार आहार विहार अपनाने से संबंधित ऋतुओमे में होने वाली बीमारियों से बचा जा सकता है।

- पाचन की दृष्टि से भारी, तेल वाला आहार, तला हुआ, मिठाई, मांसाहार न लें।
- फ्रिज का पानी, ठंडे पेय, ठंडा आहार बिलकुल ही न लें।
- दूध, दही, मक्खन, चीज़ न ले। दूध लेना आवश्यक हो तो हल्दी, तुलसी, अदरक अथवा सोंठ डालकर और पानी मिलाकर उबाल कर लें।
- बाजरी, रागी, ज्वार, मकई, जव, कोदरी आदि अनाज, धाणी, भुने हुए चने लेना फायदेमंद होगा। अब गर्मियां शुरू हो गई हैं। इसलिए चावल, गेहूं, जव का मिश्रण लिया जा सकता है।
- अनार, सेब, पपीता, पके आम, मोसंबी, आँवला, किशमिश, खजूर आदि फल लिए जा सकते हैं।
- सब्जी में करेला, परवल, लौकी, सहजन आदि बहुत अच्छे हैं।
- लहसुन, प्याज, लींड़ी पीपर, अजवाइन, सोंठ, अदरक, हल्दी जैसे कफनाशक तथा जीरा, धनिया जैसे मसाले उपयोगी रहेंगे। अब गर्मी शुरू हो गई है इसलिए काली मिर्च तथा गरम मसाले का अधिक उपयोग ठीक नहीं होगा।
- कड़वा, तीखा रस उपयोगी हैं। पाचन की दृष्टि से हल्का और सुखा आहार उपयोगी माना गया है (पाचन की दृष्टि से हल्का या भारी आहार के संदर्भ के लिए परिशिष्ट-3 देखें)

- पीने के लिए सौंठ डालकर उबला हुआ पानी पीना चाहिए । अब गर्मियां शुरू हो गए हैं इसलिए व्यक्तिगत दिन की पानी की आवश्यकता अनुसार एवं प्रकृति अनुसार पानी में आधा चम्मच या एक चम्मच सौंठ और एक चम्मच धनिया पावडर तथा अगर मिलता है तो आधा चम्मच खस डालकर उबला हुआ पानी पूरे दिन इस्तमाल करना हितावह होगा।
- दोपहर की नींद्रा त्यागना उचित होगा।

(III) रोग प्रतिकार शक्ति बढ़ाने के लिए सुझाव :

इसके लिए आहार विहार एवं मनोव्यापार इन तीनों को समन्वित करते हुए सर्वांगीण जीवन शैली पर ध्यान दिया जाना जरूरी है।

आहार :

1. विटामिन ए, विटामिन सी, फलेवोनाइड्स तथा अन्य एंटी ऑक्सीडेंट हो ऐसे फलों व सब्जियों का उचित मात्रामे उपयोग करते हुए संतुलित आहार लें। इस ऋतु में पपीता, अनार, पक्के आम, चीकू, मोसंबी, आँवले जैसे फल लेना अच्छा है।
2. आवश्यकता से ज्यादा आहार लेने से बचें, भूख एवं पाचन शक्ति से अधिक आहार न लें।
3. बार-बार खाते रहने से बचें। दिन में तीन या चार बार से अधिक आहार लेने से पाचन शक्ति मंद हो जाती है।
4. सुपाच्य आहार ले, पाचन की दृष्टि से भारी आहार लेने से बचें। (पाचन की दृष्टि से भारी एवं हल्के आहार के संदर्भ हेतु परिशिष्ट-३ देखें)
5. भोजन के समय में नियमितता बनाए रखें। शाम को सूर्यास्त से पहले भोजन कर लें।
6. बाहर का खाना न खाएं। घर का बना हुआ ताजा, गरम एवं सुपाच्य खाना खाने से रोग प्रतिकार शक्ति बनी रहती है।
7. आइसक्रीम, ठंडे पेय, फ्रिज का पानी, एवं अन्य पेय पदार्थ, दही, ठंडे एवं बासी आहार, मैदे की बनी वस्तुएं, बेकरी के बने खाद्य पदार्थ, तला हुआ, पैक किया हुआ या जंक फूड आदि खाने से बचें।

विहार :

1. पर्याप्त आराम लें और जरूरी नींद पूरी करें।
2. रात को देर तक न जगें, दिन में खासकर दोपहर के भोजन के बाद तुरंत न सोएं।
3. नियमित व्यायाम करें।
4. तम्बाकू, धूम्रपान, शराब, ड्रग्स जैसे नशे की लत से दूर रहे ।

5. दिन में दो बार 3-4 मिनट के लिए दीर्घ श्वसन (लम्बी सांस लेने) का अभ्यास करें, अगर आपने सीखा हो तो कपाल-भाति या प्राणायाम भी कर सकते हैं।
6. हर सुबह नाक की दोनों नासिकाओं में हल्का गर्म की हुई तिल के तेल या घी के दो-दो बूंदें डालें और उँगलियों से दोनों नासिकाओं में लगाएं।
7. घर में पर्याप्त मात्रा में हवा और सूर्य-प्रकाश आए ऐसी व्यवस्था करें।
8. सुबह की हल्की धूप में थोड़े समय के लिये शरीर के ऊपर सूर्य की किरणें पड़ने दें। सूर्य-स्नान करें।

मनोव्यापार :

मन के विचार और हृदय की भावनाएं शरीर पर बहुत गहरा असर करते हैं, इस में कोई संदेह नहीं है। मानसिक तनाव और असुरक्षा या डर जैसी नकारात्मक भावनाएं शरीर और उसकी रोग-प्रतिरोधक शक्ति पर नकारात्मक असर करती हैं। कोरोना विषाणु जैसी तेजी से फैलती महामारी लोगों में मानसिक और भावनात्मक तनाव पैदा करे यह स्वाभाविक है।

मानसिक और भावनात्मक तनाव के लक्षण:

1. चिंता होना, डर लगना, निष्क्रियता बढ़ना।
2. गुस्सा आना, चिड़चिड़ापन बढ़ना।
3. भूख न लगना।
4. नींद आने में तकलीफ होना, कम नींद आना, डरावने सपने आना।
5. एकाग्रता बनाये रखने में तकलीफ होना।
6. थकान लगना।
7. पाचन सम्बंधित तकलीफ होना।
8. सिर या शरीर में दर्द होना।
9. जो व्यक्ति रक्त-चाप (ब्लड-प्रेसर) या मधुमेह (डायबिटीज) जैसी लम्बे समय की समस्या से घसीत हैं, उनकी तकलीफ बढ़ना।

तनाव को नियंत्रित करने के लिए क्या किया जा सकता है?

1. स्वास्थ्यप्रद, संतुलित आहार लें, नियमित कसरत करें, पर्याप्त नींद लें।
2. अपने परिवारजनों या मित्रों के साथ चिंता या अन्य नकारात्मक भावनाएं या तकलीफें व्यक्त करें, शेयर करें।
3. खुशमिजाज और सकारात्मक सोच रखनेवाले मित्रों और सम्बन्धियों से फ़ोन पर बात करके मन को सकारात्मक बनाएं।
4. महामारी के समाचार देखना कम करें।
5. मनपसंद कामों में मन लगाएं। आनंद देनेवाली प्रवृत्तियों में व्यस्त रहें।
6. गहरी सांस लें। दीर्घ श्वसन करें।
7. योगासन एवं प्राणायाम करें।
8. श्वासन, योग-निद्रा, श्वास-निरिक्षण, क्रमिक स्नायु शिथिलीकरण, ध्यान जैसी किसी एक रिलैक्सेशन क्रिया का नियमित अभ्यास करें।
9. शरीर की रोग-प्रतिरोधक शक्ति को सशक्त बनाए रखने के लिए आत्म-सुझाव का उपयोग करें। शरीर और मन को विश्रान्ति की स्थिति में ले जाकर सकारात्मक और शक्तिदायक विचार देने के लिए आत्म-सुझाव, "Body Mind Relaxation for Strengthening Immunity" डॉ. बी. एम. पलान ने तैयार किया है, जिसकी जानकारी परिशिष्ट-१ में दी गई है।
10. प्रार्थना करें। जगत-नियंता के ऊपर श्रद्धा रखें, समस्त मनुष्यों और प्राणियों के साथ समग्र सृष्टि के सुख, शान्ति और कल्याण के लिए प्रार्थना करें।

योग - प्राणायाम

नियमित योग अभ्यास शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाये रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ओमकार, सूक्ष्मक्रिया, दीर्घश्वसन फेफड़े की क्षमता बढे ऐसे व्यायाम (दोनों हाथों को उपर उठाते हुए गहरी लंबी सांस लेना, दोनों हाथ बाजूं मे फैलाते हुए लंबी गहरी सांस लेना) या ऐसे आसन (ताडासन, गौमुखासन, अर्ध उष्ट्रासन, अर्ध चक्रासन, भुजंगासन, वक्रासन, सेतुबंध) कपालभाती, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी प्राणायाम तथा श्वासन आदि योग क्रियाएं उपयोगी हो सकती हैं।

औषधीय काढे

नीचे दिए गए विभिन्न काढो में से किसी भी एक काढे का प्रयोग किया जा सकता है। इसका उपयोग रोग प्रतिकार शक्ति को मजबूत बनाने के लिए तथा जुकाम, बुखार में इसका उपयोग किया जा सकता है। यह काढा कोरोना वायरस के संक्रमण की चिकित्सा हैतू है ऐसी गलतफहमी न रखें। बुखार, जुकाम, खांसी की तकलीफ में डॉक्टर के परामर्श से लेना जारी रखने में कोई आपत्ति न हो तो जारी रखा जा सकता है। किसी बीमारी या अन्य कोई दवाई चल रही है तो डॉक्टर के परामर्श से लिया जाना चाहिए। गिलोय रोग प्रतिकार शक्ति को संतुलित रखने में उपयोगी है ऐसे अध्ययन हुए हैं। नीचे दर्शाए गए काढो में से कोई एक तथा गिलोय का काढा अथवा गिलोय चूर्ण 1 से 3 ग्राम दिन में दो बार अथवा संमशमनी वटी (500 mg दिन में 3 बार) का उपयोग करें। सामान्यतः ऐसे औषधों का उपयोग एक महिना जैसे समय के लिए चालू रखने के सलाह दी जाती है। इस बारे में वैद्य या डॉक्टर से परामर्श कर निर्णय करें।

1. आरोग्य रक्षक काढा :

इस काढे में शामिल औषधिओ में से कुछ वनस्पतिओ में वायरस प्रतिरोधक, रोग प्रतिकारक शक्ति बढ़ाने तथा अन्य औषधिओ के प्रभाव को बढ़ाने का गुण है। इस काढे की रेसिपी का ब्योरा परिशिष्ट-2 में प्रस्तुत हैं।

2. पथ्यादि क्वाथ :

हरडे, बहडा, आंवला, गिलोय, नीम के तने के छिलके, हल्दी पाउडर को सम अनुपात में लेकर इकट्ठा करें। इसमें से 10 ग्राम यक्कूट लेकर 200 मिली पानी में उबालकर 50 मिली पानी बचता है तब छानकर सुबह कुछ खाने पीने से पहले तथा शाम को भूखे पेट इस प्रकार दिन में एक या दो बार लिया जा सकता है।

3. साँठ-काली मिर्च-तुलसी-काली द्राक्ष का काढा :

जब आरोग्य रक्षक वनस्पतियां प्राप्त करना मुश्किल हो तब घर में पाए जाने वाले पदार्थ से भी काढा बनाया जा सकता है।

तुलसी के पत्ते, दालचीनी का चूर्ण, काली मिर्च का चूर्ण, साँठ एवं काली द्राक्ष को एक ग्लास पानी में उबालकर दिन में दो - तीन बार लिया जा सकता है। स्वाद के लिए गुड या नींबू का रस मिलाया जा सकता है।

ज्वर, खांसी, जुकाम या सांस लेने में तकलीफ होने पर क्या करें?

कोरोना वायरस से संक्रमित रोगियों में से अधिकांश में यह रोग गंभीर स्वरूप धारण नहीं करता है। पिछले एक वर्ष से यह रोग के संक्रमण में कैसी चिकित्सा की जानी चाहिए इस पर काफी कुछ स्पष्टता की गई है। जुकाम, खांसी, ज्वर प्रत्येक बार कोरोना न भी हो यह संभव है, इसलिए धबराना नहीं है। किंतु आवश्यकता अनुसार एहतियात बरतने में लापरवाही नहीं होनी चाहिए। कभी-कभी ऐसी लापरवाही से जोखिम बढ़ जाता है, इसलिए पर्याप्त ध्यान रखना जरूरी है। कोरोना वायरस की द्वितीय लहर में निम्नानुसार लक्षण पाए जा रहे हैं जिनमें से एक या अधिक लक्षण हो सकते हैं।

- ज्वर
- खांसी
- जुकाम
- कमजोरी
- सिर दर्द या सिर भारी लगना
- शरीर में पीड़ा
- अतिसार या उल्टी
- स्वाद एवं गंद की क्षमता में कमी

उपरोक्त लक्षणों में से एक या अधिक लक्षण पाए जाने पर कोविड का परीक्षण करा लिया जाना चाहिए। कोरोना वायरस के लिए पूर्णतया प्रभावी हो एसी किसी दवाई का आविष्कार अब तक नहीं हो पाया है। सामान्यतया एंज़िथोमाइसीन, डोक्सीसाइक्लीन जैसी एन्टिबायोटिक दवाइयों अथवा हाइड्रोक्सी क्लोरोक्विन जैसी दवाइयां दी जाती हैं। ये दोनों तरह की दवाइयां कोरोना वायरस के लिए असरकार नहीं हैं, ऐसा वैज्ञानिक अध्ययन दर्शाते हैं। फेवीपीरावीर व आइवर्मेक्टिन नामक दवाइयां भी कोरोना पर काम करती हैं या नहीं यह भी संदेह है। रेम्डेसीवीर नामक दवाई भी कोरोना को निश्चित ही नियंत्रित कर सकती है यह भी माना नहीं जा रहा है। इसलिए रोगों की आगे की स्थिति में कुछ मामलों में ही रेम्डेसीवीर का उपयोग किया जाता है। इसलिए सामान्य लक्षण हो ऐसी स्थिति में कोई निश्चित दवाई उपयोगी हो ऐसा अब तक सुनिश्चित नहीं हो सका है। ऐसी स्थिति में आहार-विहार पर उचित ध्यान देकर तथा वनस्पतिजन्य औषधियों का उपयोग अधिक उचित है।

सामान्यतः किसी भी रोग की चिकित्सा योग्य चिकित्सक द्वारा ही की जाए यह उचित है, किंतु मौजूदा स्थितियों में उचित चिकित्सक की प्रतीक्षा की अवधि में निम्नानुसार उपाय उपयोगी साबित हो सकते हैं। ध्यान दें कि यह सुझाव चिकित्सा का विकल्प नहीं है। किसी भी मामले विशेष में डॉक्टर के परामर्श अनुसार आगे बढ़ना चाहिए।

1. आहर-विहार :

1. ज्वर के दौरान दोषों के दूर करने के लिए आयुर्वेद में उपवास को महत्व दिया गया है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान मौजूदा स्थितियों में उपवास का परामर्श नहीं देता है। इन दोनों मतों को ध्यान में लेते हुए हलका आहार लिया जाना चाहिए।
2. चावल का मांड, मूंग का पानी, कुरमुरे, भुने हुए चने, जैसे पदार्थ या सुखि काली द्राक्ष, अनार, पपीता, जैसे फल इन स्थितियों में ज्यादा उचित है।
3. रोगी को भूख हो तो सुपाच्य हलका आहार दिया जा सकता है। गले हुए चावल, सब्जी डाली हुई पतली खिचड़ी या गेहूं या जौ के टुकड़ों की खिचड़ी भी ली जा सकती है (हल्के भारी आहार में अधिक जानकारी के लिए परिशिष्ट-3 देखें)
4. पीने के लिए सोंठ और सूखा धनिया का चूर्ण डालकर आधा होने तक उबाला हुआ पानी ही उचित है। पानी हमेशा थोड़ा गर्म पीना अच्छा है।
5. बीमारी के दौरान शरीर को पर्याप्त आराम दे और आवश्यकता अनुसार पर्याप्त नींद ले यह आवश्यकता है।
6. सादे पानी में अजवाइन या नीलगिरी के तेल का नास ले।
7. गर्म पानी में हल्दी व नमक डालकर कुल्ला करें।

2. औषधिय काढा :

1. परिशिष्ट-१ में बताए अनुसार औषधीय काढा दिन मे दो बार या महासुदर्शन चूर्ण (1-3 ग्राम दिन मे 3 बार) या सुदर्शन घनवटी (500 mg दिन मे 3 बार) उपयोगी हो सकता है।
2. गीलोय का काढा या संशमनी वटी (500 mg दिन मे 3 बार) उपयोगी हो सकता है।

3. विटामिन सप्लीमेंट :

डॉक्टर के परामर्श अनुसार विटामिन डी एवं विटामिन सी तथा जिंक के सप्लीमेंट लिए जा सकते हैं।

4. मनोब्यापार :

इस विषय में रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ाने के लिए दर्शाए गए सुझावों के विभागमें दर्शाए गए मुद्दों अनुसार आवश्यक कदम उठाएं।

5. योग-प्राणायाम :

रोग की प्रारंभिक स्थितियों में रोगी के लिए संभव हो तो योग की क्रियाए मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने तथा रोगों को दूर करने में महत्वपूर्ण योगदान कर सकते हैं। ओमकार, सूक्ष्म क्रियाएं दीर्घ श्वसन, सामान्य आसन, श्वासन तथा रोग प्रतिकार शक्ति को बढ़ाने के लिए आत्म-सुझाव उपयोगी बन सकते हैं।

6. अन्य व्यक्तियों को संक्रमण न लगे इसकी सावधानियां :

1. घर के सदस्यों एवं अन्य परिवेश से तत्काल अलग हो जाएं।
2. घर के सदस्यों के संपर्क में आने की स्थिति में मास्क पहने।
3. रोगी के बर्तन, कपड़े, बिस्तर अलग रखें।
4. जिन वस्तुओं को रोगी द्वारा बार-बार छुआ जाता है उन्हें साबुन के पानी से अच्छी तरह से धो लें या सैनिटाइज कर लें।

7. रोगों की तीव्रता खतरे की स्थिति दर्शाने वाले चिन्ह :

कोरोना के सामान्य लक्षण हो ऐसे रोगी के बुखार को हर 6 घंटे में नापना जरूरी है। साथ ही पल्स ऑक्सीमीटर द्वारा SpO₂ नापना जरूरी है। यदि रोगी में शक्ति हो तो 6 मिनट चलने के बाद नापने से अधिक सही जानकारी मिलती है। पल्स ऑक्सीमीटर हाथ की उंगलियों के आगे के nail bed हिस्से से ऑक्सीजन का मापन करता है इसलिए मशीन के सेंसर वाले हिस्से में उंगली का आगे का हिस्सा सही ढंग से रहे यह ध्यान दें।

विशेष तकलीफ होने पर या निम्न लक्षण पाए जाने पर रोगी को तत्काल डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए ।

- रोगी अधिक आयु का हो
- रोगी को पहले से डायबिटीज, हृदय रोग, किडनी की समस्या हों
- कैंसर जैसे अन्य कोई रोग हों अथवा रोग प्रतिकार शक्ति कम करने की दवाई चल रही हों
- 5 से अधिक दिनों तक बुखार रहे
- अधिक बुखार रहता हो (जैसे कि दवाई के साथ 101°F या बिना दवाई के 103°F से अधिक)
- ठंडी या कंपन के साथ बुखार आता हों
- एक बार बुखार आना बंद हो जाने के बाद 5 दिनों के बाद फिर से बुखार होने लगे
- अत्यधिक कमजोरी लगे
- अधिक खांसी रहती हों

निम्नानुसार में से कोई लक्षण पाए जाने पर रोगियों को तुरंत अस्पताल में दाखिल करवाना जरूरी है।

- सांस की दर अधिक रहती हों (नीचे दर्शाए गए तालिका से अधिक रहती हो)

उमर	सांस का दर (प्रति मिनीट)
2 महिने से कम	60 या उससे इयादा
2 से 11 महिना	50 या उससे इयादा
1 से 5 वर्ष	40 या उससे इयादा
5 वर्ष से इयादा	24 या उससे इयादा

- सांस लेने में तकलीफ होती हों (बच्चा यदि कराहता हो या साँस लेते समय उसकी पसलियों के बीच या उरोस्थि के ऊपर या नीचे गड्ढा पड़ता हो)
- SpO₂ का नापन 94 से कम आता हो या 6 मिनट चलने के बाद चलना शुरू करने से पहले के अंक से 5 अंक कम आता हों
- हाथ पैर ठंडे हो रहे हों
- त्वचा पर नीचे चित्र में दर्शाए गए अनुसार लक्षण दिखाई दे।



- होठ या जीभ नीले प्रतीत हों



शरीर की स्थिति और ऑक्सीजन का अनुपात :

- रोगी को सांस लेने में तकलीफ होती हों और SpO₂ अनुपात 94 से कम हो रहा हों एवं रोगी को अस्पताल में भर्ती किए जाने की अवधि के बीच रोगी का विशेष स्थिति में लेटाने पर उसके फेफड़ों की क्षमता बढ़ सकती है और ऑक्सीजन का प्रमाण बढ़ सकता है।
- इस हेतु चित्र में दर्शाए अनुसार उल्टा (पेट के उपर) लेट कर गरदन के नीचे एक तकिया, छाती और जांघ के नीचे एक या दो तकिया और घुटने के नीचे और पैर व एंकल के नीचे दो तकिया रखें।

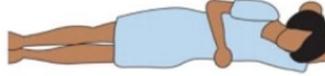


- चित्र में दर्शाए गए अनुसार 30 मिनट से 2 घंटे तक एक स्थिति में शरीर को रख कर चित्र में दर्शाए गए अनुसार 1 से 4 के निश्चित क्रम में स्थिति बदलते हुए लेटने पर ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ सकती है।

1. 30 minutes – 2 hours: laying on your belly



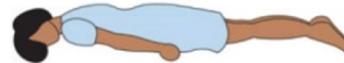
4. 30 minutes – 2 hours: lying on your left side



2. 30 minutes – 2 hours: laying on your right side



Then back to Position 1. Lying on your belly!



3. 30 minutes – 2 hours: sitting up



सावधानी

- भोजन के बाद 1 घंटे तक पेट के बल न लेटें।
- सगर्भा बहनें, हृदयरोग की समस्या हो ऐसे व्यक्तियों अथवा कमर या कूल्हों में फ्रैक्चर हो ऐसे रोगियों को पेट के बल नहीं लेटना चाहिए।
- जब तक सहन हो तब तक ही पेट के बल लेटे। रोगी की स्थिति बदलते हुए 24 घंटों में से 16 घंटे तक पेट के बल लेटाया जा सकता है।

References:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

COVID-19 Treatment Guidelines Panel. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Treatment Guidelines. National Institutes of Health. Available at <https://www.covid19treatmentguidelines.nih.gov/>. Accessed [25th April, 2021]

<https://www.mohfw.gov.in/>

<https://www.ayush.gov.in/docs/ayush-Protocol-covid-19.pdf>

<https://www.ayush.gov.in/docs/ayurved-guidlines.pdf>

<https://www.ayush.gov.in/docs/naturopathy-guidelines.pdf>

<https://www.ayush.gov.in/docs/yoga-guidelines.pdf>

<https://ayush.gujarat.gov.in/images/covid-ayush-tips.pdf>

SOP for COVID 19 management protocol, Version 4.0, April, 2021. AIIMS Patna

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

Trisha Greenhalgh, Jose L Jimenez, Kimberly A Prather, et al. **Ten scientific reasons in support of airborne transmission of SARS-CoV-2.** *The Lancet*. April 15, 2021. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00869-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00869-2)

Gregg D. Jacobs (2004): **The Physiology of Mind–Body Interactions: The Stress Response and the Relaxation Response.** *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* Vol. 7 (1). <https://doi.org/10.1089/107555301753393841>

Green, M.L., Green, R.G. & Santoro, W. (1988): **Daily relaxation modifies serum and salivary immunoglobulins and psychophysiological symptom severity.** *Biofeedback and Self-Regulation* 13, 187–199. <https://doi.org/10.1007/BF00999169>

J.H. Gruzelier (2009): **A Review of the Impact of Hypnosis, Relaxation, Guided Imagery and Individual Differences on Aspects of Immunity and Health** 147-163. <https://doi.org/10.1080/10253890290027877>

Ephraim C. Trakhtenberg (2008): **The Effects of Guided Imagery on the Immune System: A Critical Review.** *International Journal of Neuroscience* 118, (6), 839-855. <https://doi.org/10.1080/00207450701792705>

Laura A Pawlow, Gary E Jones (2002): **The impact of abbreviated progressive muscle relaxation on salivary cortisol.** *Biological Psychology* 60 (1), 1-16. [https://doi.org/10.1016/S0301-0511\(02\)00010-8](https://doi.org/10.1016/S0301-0511(02)00010-8)

Elizabeth Broadbent, Arman Kahokehr, Roger J. Booth, Janine Thomas, John A. Windsor, Christina M. Buchanan, Benjamin R. L. Wheeler, Tarik Sammour & Andrew G. Hill (2012): **A brief relaxation intervention reduces stress and improves surgical wound healing response: A randomised trial.** *Brain, Behavior, and Immunity* 26 (2), 212-217. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2011.06.014>

Jean-Philippe Gouin (2011): **Chronic Stress, Immune Dysregulation, and Health.** *American Journal of Lifestyle Medicine*, 5 (6), 476-485.

Win NN, Kodama T, Lae KZW, Win YY, Ngwe H, Abe I, Morita H. **Bis-iridoid and iridoid glycosides: Viral protein R inhibitors from Picrorhiza kurroa collected in Myanmar.** Fitoterapia. 2019 Apr;134:101-107. doi: 10.1016/j.fitote.2019.02.016. Epub 2019 Feb 19. PubMed PMID: 30794917.

Woo SY, Win NN, Noe Oo WM, Ngwe H, Ito T, Abe I, Morita H. **Viral protein R inhibitors from Swertia chirata of Myanmar.** J Biosci Bioeng. 2019 Oct;128(4):445-449. doi: 10.1016/j.jbiosc.2019.04.006. Epub 2019 May 7. PubMed PMID: 31076338.

Akram M, Tahir IM, Shah SMA, Mahmood Z, Altaf A, Ahmad K, Munir N, Daniyal M, Nasir S, Mehboob H. **Antiviral potential of medicinal plants against HIV, HSV, influenza, hepatitis, and coxsackievirus: A systematic review.** Phytother Res. 2018 May;32(5):811-822. doi: 10.1002/ptr.6024. Epub 2018 Jan 22. Review. PubMed PMID: 29356205.

Rasool A, Khan MU, Ali MA, Anjum AA, Ahmed I, Aslam A, Mustafa G, Masood S, Ali MA, Nawaz M. **Anti-avian influenza virus H9N2 activity of aqueous extracts of Zingiber officinalis (Ginger) and Allium sativum (Garlic) in chick embryos.** Pak J Pharm Sci. 2017 Jul;30(4):1341-1344. PubMed PMID: 29039335.

Singh S, Tripathi JS, Rai NP. **An appraisal of the bioavailability enhancers in Ayurveda in the light of recent pharmacological advances.** Ayu. 2016 Jan-Mar;37(1):3-10. doi: 10.4103/ayu.AYU_11_15. Review. PubMed PMID: 28827948; PubMed Central PMCID: PMC5541464.

Chang JS, Wang KC, Yeh CF, Shieh DE, Chiang LC. **Fresh ginger (Zingiber officinale) has anti-viral activity against human respiratory syncytial virus in human respiratory tract cell lines.** J Ethnopharmacol. 2013 Jan 9;145(1):146-51. doi: 10.1016/j.jep.2012.10.043. Epub 2012 Nov 1. PubMed PMID: 23123794.

Randhawa GK, Kullar JS, Rajkumar. **Bioenhancers from mother nature and their applicability in modern medicine.** Int J Appl Basic Med Res. 2011 Jan;1(1):5-10. doi: 10.4103/2229-516X.81972. PubMed PMID: 23776764; PubMed Central PMCID: PMC3657948.

Panchabhai TS, Kulkarni UP, Rege NN. **Validation of therapeutic claims of Tinospora cordifolia: a review.** Phytother Res. 2008 Apr;22(4):425-41. doi: 10.1002/ptr.2347. Review. PubMed PMID: 18167043.

Body Mind Relaxation for Strengthening Immunity

शरीर और मन को विश्रान्ति की स्थिति में ले जाकर सकारात्मक और शक्तिदायक विचारों का आत्म-सुझाव देने की विधि

एक सिद्धांत है के विश्रान्ति भरे शरीर में तनाव-युक्त मन नहीं रह सकता। जब हम शरीर को विश्रान्ति के स्थिति में ले जाते हैं तब हमारा मन अपने आप शांत होने लगता है। शांत मन शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। इस सिद्धांत को ध्यान में रखते हुए क्रमिक स्नायु शिथिलीकरण द्वारा शरीर और मन को विश्रान्ति की स्थिति में ले जाकर सकारात्मक और शक्तिदायक विचारों का आत्म-सुझाव देने से शरीर में स्वास्थ्यप्रद रसायनों का स्राव होता है, शरीर में सकारात्मक जैव-रासायनिक वातावरण बनता है और शरीर की रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है। इस विज्ञान को ध्यान में रखते हुए शरीर और मन की विश्रान्ति के साथ रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने के आत्म-सुझाव देती, "Body Mind Relaxation for Strengthening Immunity" नामक ध्यान करने की ऑडियो रिकॉर्डिंग डॉ. बी. एम. पलान द्वारा तैयार की गई है।

यह रिकॉर्डिंग गुजराती, हिंदी, और अंग्रेजी भाषाओं में उपलब्ध है। इन रिकॉर्डिंग्स को वेबसाइट <https://www.nisargopachar.org/resources/audio> या <https://www.youtube.com/channel/UCguudS0WL-3NN-kdYUJzBkw> से प्राप्त किया जा सकता है।

दिन में एक या दो बार अनुकूल समय में आराम-कुर्सी में बैठे हुए या बिस्तर पर लेटे हुए रिकॉर्डिंग को सुनते हुए, इस में दिए गए आत्म-सुझावों के अनुसार शरीर और मन को विश्रान्ति की स्थिति में ले जाकर स्वस्थ्य-लाभ प्राप्त किया जा सकता है।

मन की सतर्कता जरूरी हो ऐसा काम करते समय, जैसे के वाहन चलाना, मशीन के साथ काम करना या ऐसे किसी अन्य काम को करते समय इस रिकॉर्डिंग को न सुनें।

इस प्रकार की पद्धति के प्रभाव के बारे में हुए वैज्ञानिक अभ्यासों की सूची सन्दर्भ विभाग (References) में दि गई है।

परिशिष्ट-२

आरोग्य-रक्षक काढ़ा बनाने की विधि

क्रम	औषधि	Botanical Name	मात्रा
1	गिलोय	<i>Tinospora Cordifolia</i>	30 gm
2	तुलसी	<i>Ocimum Sanctum</i>	30 gm
3	सौंठ	<i>Zinziber Officinalis</i>	30 gm
4	हलदी	<i>Curcuma Longa</i>	30 gm
5	अश्वगंधा	<i>Withania Somnifera</i>	30 gm
6	पिप्पलीमूल	<i>Piper Longum (Rhizome)</i>	30 gm
7	सोमराजी (कालीजीरी)	<i>Centratherum Anthelminticum</i>	30 gm
8	कलौंजी	<i>Nigella Sativa</i>	30 gm
9	मूलेठी	<i>Glycyrrhiza Glabra</i>	25 gm
10	चिरायता	<i>Swertia Chirata</i>	15 gm
11	कुटकी	<i>Picrorhiza Kurroa</i>	15 gm
12	पिप्पली	<i>Piper Longum (Fruit)</i>	5 gm
	कुल		300 gm

- सभी द्रव्यों का कुचला हुआ मिश्रण 10 ग्राम (अथवा 5 ग्राम चूर्ण) 200 मी. ली. पानी में मीला कर। धीमी आंच पर एक चौथाई भाग (50 मि.ली.) रह जाए तब तक उबाल कर छान लें। द्रव्य चूर्ण के बदले कुचले हुए यवकूट स्वरूप में मीले तो ज्यादा अच्छा है।

इयादा कडवा लगने पर उबलते समय उसमें आधी चमच (2 ग्राम) मूलेठी चूर्ण डाल सकते हैं। आवश्यक हो तो थोड़ा गुड भी मिला सकते हैं।

- यह नाप एक व्यक्ति के लिए है। घर में जितने लोग हो उस हिसाब से औषधि का प्रमाण लेना जरूरी है।
- काढ़ा गरम गरम पिना ज्यादा लाभदायक है।
- पंद्रह वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए काढ़ा की मात्रा 25 मि.ली. रखे।
- काढ़ा लेने से आधे घंटे पहले या आधे घंटे बाद तक कोई आहार न लिया जाये यह इच्छनीय है।

परिशिष्ट-3

पाचन में हल्का या भारी आहार

किसी भी व्यक्ति के लिए निश्चित आहार सुपाच्य है की नहीं वह व्यक्ति की पाचन शक्ति (जठराग्नि) तथा आहार के गुणधर्म पर निर्भर करता है। इसके अलावा आहार गर्म है या ठंडा, ताजा है या बासी, आहार के घनत्व, आहार की मात्रा, भोजन करने का समय और खाते समय व्यक्ति का शारीरिक स्वास्थ्य तथा मानसिक भाव यह सभी पाचन के ऊपर असर करते हैं। आहार के विषय पर सामान्य अनुदेश आहार विभाग के साथ किया गया है। यहां पर आहार के गुणधर्म के आधार पर आहार पचने में हल्का है या भारी इसका प्राथमिक वर्गीकरण दिया गया है। सामान्यतः आहार लेने के दो-तीन घंटे बाद पेट हल्का लगे और अगले भोजन के समय पर अच्छे से भूख लगे तो खाया गया भोजन सुपाच्य है ऐसा माना जा सकता है।

अनाज	पचने में हल्का	चावल, रागी, कोदरी, ज्वार
	पचने में मध्यम	जौं
	पचने में भारी	गेहूं, बाजरी
	अनाज का आटा बनाने से, बहुत बारीक पीसने से, तलने से, दूध - दही या गुड़ - शक्कर के साथ खाने से भारी हो जाता है। अनाज साबुत स्वरूप में ही उबाल लेने से, ज्यादा सेकने से, सेककर आटा बनाने से, पचने में हल्का हो जाता है। तले हुए से उबला अनाज और उबले से सेका हुआ अनाज ज्यादा हल्का होता है। नया अनाज भारी और एकाद साल पुराना अनाज हल्का होता है।	
दालें	पचने में हल्की	मूंग, मठ, मसूर, कूल्थी
	पचने में मध्यम	चना, अरहर (Red gram), मटर
	पचने में भारी	उडद, लोबिया (Cow pea), सेम (Field beans), सोयाबीन
	दाल पतली बनाने से, सामान्य मसाले के साथ बघार करने से और अच्छे से उबालने से यह पाचन में हल्की बनती है। दाल गाढ़ी बनाने से, शक्कर-गुड़ या दही डालने से, आटा डालने से, तलने से भारी बनती है।	
सब्जी-भाजी	पचने में हल्का	लौकी, बैंगन, परवल, गिलका, तुरई, सहजन, करेला, प्याज, गाजर, चौराई, मेथी
	पचने में मध्यम	कुम्हड़ा, गवारफल्ली, पालक
	पचने में भारी	आलू, शकरकंद, भींडी, बबरिल की फली (Pink beans)
सब्जी-भाजी में ज्यादा तेल - घी डालने से, दही डालने से, आटा डालने से, ज्यादा तलने से पचने में भारी बनती है। सब्जी-भाजी सामान्य मसालों के साथ बघारने से, पानी जलाकर पकाने से, सीधे आग में सेकने से, ढके बिना पानी में अच्छी तरह पकाने से पचने में हल्के बनते हैं।		
फल	पचने में हल्का	अनार, आँवला, नासपती, पपीता, चीकु
	पचने में मध्यम	अंगूर, आम, खजूर, अंजीर, नारियल, केला, अमरूद, सीताफल
दूध व दूध की बनावट	पचने में हल्का	बकरी का दूध - दही और छाछ, गाय के दूध की छाछ
	पचने में मध्यम	गाय का दूध
	पचने में भारी	गाय के दूध का दही, भैस का दूध, छाछ, दही (अति भारी)
तला हुआ आहार, दूध की मिठाईयां, ज्यादा घी-तेल वाले पदार्थ, ठंडे पदार्थ, मैदे की चीजें, ब्रेड व बेकरी की चीजें, अंडा, चिकन, बीफ जैसे मांसाहार पाचन में भारी या अति भारी कहे जाते हैं। धनिया, जीरा, अजवाइन, लहसुन, अदरक, सुंठ आदि जैसे मसालों के साथ में बघार करने से अनाज, दाल, सब्जी-भाजी सुपाच्य बनते हैं।		