भारत सरकार के आयुष मंत्रालय का आह्वान

आयुर्वेद अपनाइये, कोरोना भगाइये।

मान्यवर,

हजारों वर्षों से परखी हुई भारतीय चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद एवं योग पर आधारित कोविड–19 (कोरोना) महामारी से बचाव, उपचार / नैदानिक प्रबंधन एवं स्वास्थ्य लाभ के लिए भारत सरकार आयुष मंत्रालय द्वारा प्रबन्धन प्रोटोकॉल दिनांक 06.10.2020 को जारी किया गया है। यह प्रोटोकॉल राष्ट्रीय स्तर पर आयुर्वेद और योग के छः प्रतिष्ठित संस्थानों (AIIA, IPGTRA, NIA, CCRAS, CCRYN और अन्य राष्ट्रीय शोध संगठनों) के विशेषज्ञों द्वारा तैयार किया गया है।

1. कोविड–19 से बचाव के उपाय :

A. सामान्य और शारीरिक उपाय : (i) शारीरिक दूरी, श्वसन और हाथ की स्वच्छता रखें, मास्क पहनें (ii) एक–एक चुटकी हल्दी और नमक के गर्म पानी से गरारे करें (iii) घर से बाहर जाने और वापस आने पर अणु तैल/षड्बिन्दु तैल/तिल तैल/नारियल तैल या गाय का घी नाक में डालें (iv) अजवाईन या पुदीना या नीलगिरि तैल के साथ दिन में एक बार भाप लेना (v) नींद 7–8 घंटे (vi) मध्यम शारीरिक व्यायाम तथा (vii) योग (प्राणायाम आदि) प्रोटोकॉल (संलग्नक–एक व दो) का पालन करें।

B. आहार सम्बन्धी उपाय: (i) अदरक या धनिया या तुलसी या जीरा डालकर उबला हुआ पानी पीएँ (ii) ताजा, गर्म, संतुलित आहार लें (iii) रात्रि में गोल्डन मिल्क (150 मिली गर्म दूध में तीन ग्राम हल्दी चूर्ण) लेवें (iv) आयुष काढ़ा दिन में एक बार लेवें।

C. उच्च जोखिम आबादी या सम्पर्कों में कोविड–19 से बचने के लिए: (i) अश्वगंधा का 500 मिलीग्राम एक्स्ट्रेक्ट या 1–3 ग्राम चूर्ण एक माह तक दिन में दो बार गर्म पानी से लें (ii) गुडूची घनवटी/गिलोय घनवटी/संशमनी वटी का 500 मि.ग्रा.एक्स्ट्रेक्ट या 1–3 ग्राम चूर्ण एक माह तक दिन में दो बार गर्म पानी से (iii) च्यवनप्राश 10 ग्राम गर्म पानी/दूध के साथ प्रति दिन लेवें।

2. लक्षण रहित कोविड–19 पोजिटिव मरीज का उपचार एवं नैदानिक प्रबंधन:

(I) गुडूची घनवटी/गिलोय घनवटी/संशमनी वटी का 500 मिलीग्राम एक्स्ट्रेक्ट या 1–3 ग्राम चूर्ण एक माह तक दिन में दो बार गर्म पानी से (ii) गुडूची + पिप्पली का जलीय एक्स्ट्रेक्ट 375 मिलीग्राम लगातार 15 दिनों तक गर्म पानी से दिन में दो बार (iii) आयुष–64 (500 मिलीग्राम) लगातार 15 दिनों तक दिन में दो बार गर्म पानी से लेवें।

3. हल्का कोविड–19 पोजिटिव मरीज का उपचार एवं नैदानिक प्रबंधन : (बुखार, थकान, सूखी खाँसी, गले में खरास, नाक बंद लेकिन श्वास फूलने से पहले)

(I) गुडूची + पिप्पली का जलीय एक्स्ट्रेक्ट 375 मिलीग्राम लगातार 15 दिनों तक दिन में दो बार गर्म पानी से (ii) आयुष–64 (500 मिलीग्राम) लगातार 15 दिनों तक दिन में दो बार गर्म पानी से लेवें।

4. हल्का कोविड–19 पोजिटिव मरीज का विशेष उपचार एवं नैदानिक प्रबंधन :

(I) शारीरिक दर्द/ सिरदर्द के साथ बुखार के लिए नागरादि कषाय (ii) खाँसी के लिए शहद के साथ सितोपलादि चूर्ण गले में खरास/स्वाद में कमी के लिए व्योषादि वटी (iii) थकान के लिए च्यवनप्राश (iv) हाइपोक्सिया के लिए वासावलेह (v) दस्त के लिए कुटज घनवटी और श्वास फूलने पर कनकासव भी संलग्नक–3 के अनुसार या आयुर्वेद चिकित्सक के परामर्श अनुसार ले सकते हैं।

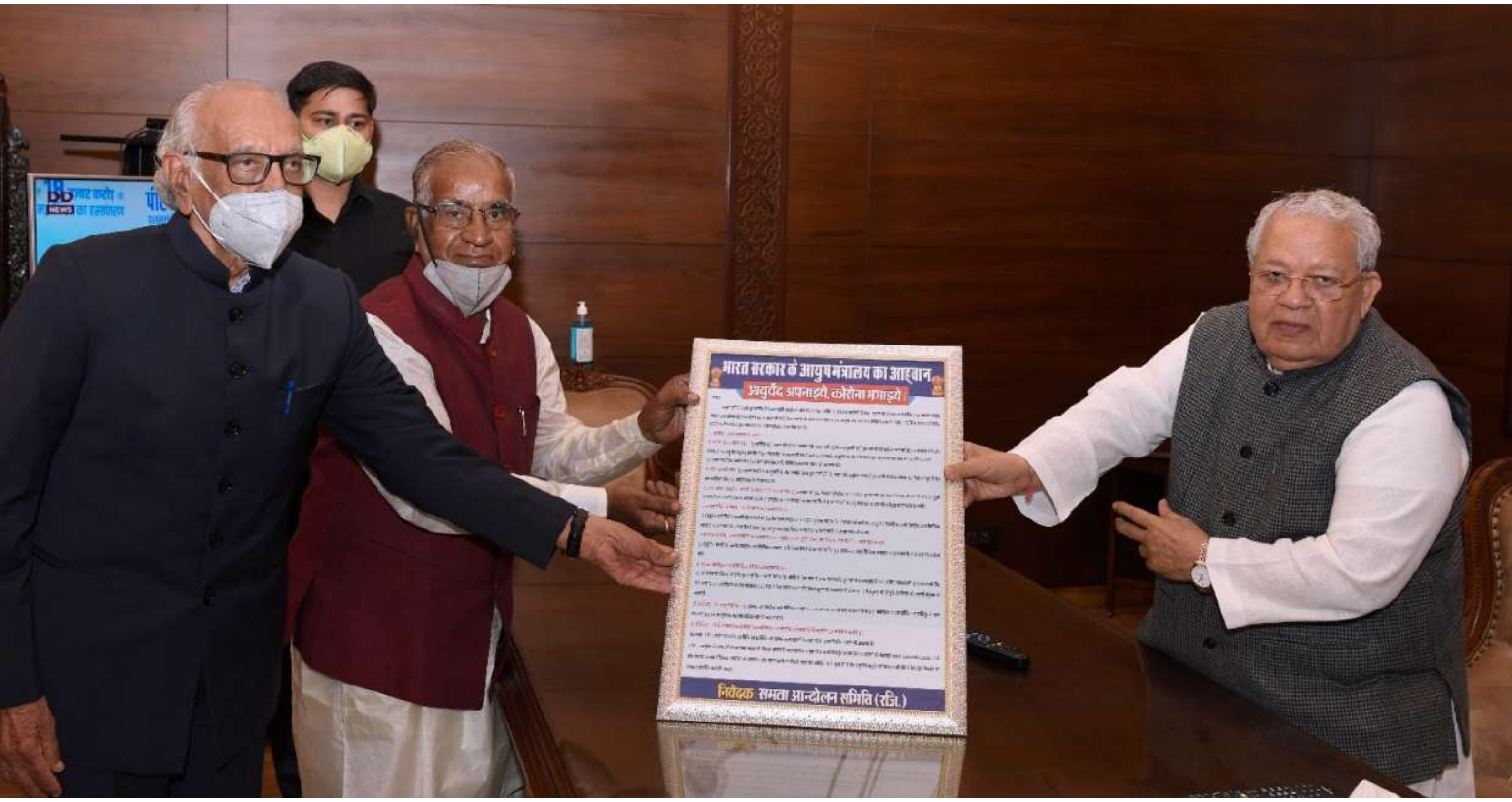
5. कोविड–19 पश्चात् उपचार एवं नैदानिक प्रबंधन: (i) अश्वगंधा का एक्स्ट्रेक्ट 500 मिलिग्राम या चूर्ण 1–3 ग्राम एक माह तक गर्म पानी से दिन में दो बार (ii) च्यवनप्राश 10 ग्राम प्रतिदिन गर्म पानी/दूध के साथ एक बार (iii) रसायन चूर्ण एक माह तक प्रतिदिन शहद के साथ दो बार।

6. कोविड–19 की रोकथाम के लिए तथा कोविड–19 के बाद परिचर्या के लिए योग (प्राणायाम आदि):

संलग्नक–1 एवं 2 में योग प्रोटोकॉल 45 मिनिट एवं 30 मिनिट की अलग–अलग सारणी में बताये गये हैं, इनकी नियमित पालना भी आवश्यक है।

नोटः– उपर्युक्त प्रोटोकॉल (तीनों संलग्नकों सहित) की विस्तृत जानकारी भारत सरकार आयुष मंत्रालय की वेबसाईट पर एवं समता आंदोलन की वेबसाइट www.samtaandolan.co.in के होम पेज पर उपलब्ध है जिसका गम्भीरता से अवलोकन और पालन करेंगे तो शीघ्र ही भारत देश कोविड–19 से मुक्त हो जायेगा। कृपया आयुर्वेद एवं मानवता की सेवा के लिए इस पैम्फलैट को लगातार प्रचारित करते रहें। सादर।

निवेदक : समता आन्दोलन समिति (रजि.)


भारत सरकार के आयुष मंत्रालय का आह्वान
आयुर्वेद अपनाइये, कोरोना भगाइये
निवेदक समता आन्दोलन समिति (रजि.)

WROGN

भारत सरकार के आयुष मंत्रालय का आह्वान
भारत सरकार के आयुष मंत्रालय का आह्वान