

Wizara ya AYUSH

Utaratibu wa Kitaifa wa Matibabu ya Kisayansi unaozingatia Ayurveda na Yoga kwa ajili ya kupambana na Covid-19

Utangulizi

Janga la COVID-19 limesababisha mgogoro wa kiafya unaosababisha tatizo kubwa la kiafya ya jamii. Idadi ya vifo na watu wanaoambukizwa inaongezeka kila siku ulimwenguni. Tatizo hili ni kubwa zaidi kwa sababu ya hali mbaya zinazoweza kutokea kwa sababu ya sababu kadhaa ya kijamii na kiuchumi. Hatua madhubuti za kushughulikia maambukizi haya bado zinaendelea kuchukuliwa na majaribio yanafanywa ili kuunganisha matibabu ya asili pamoja na yale ya kawaida.

Ayurveda na Yoga zinaweza kwa hakika kuchukua nafasi muhimu kama nyongeza ya hatua za kujikinga zilizotolewa katika mwongozo wa Wizara ya Afya na Ustawi wa Familia (MoHFW). Uelewa wa sasa wa COVID-19 unaonyesha kuwa hali nzuri ya kinga ni muhimu kwa kuzuia na kujikinga kutokana na kusambaa kwa ugonjwa.

Mambo matatu yafuatayo yamezingatiwa wakati wa kuandaa utaratibu huu:

1. Ufahamu wa ubora wa Ayurveda na uzoefu kutokana na taratibu za kisayansi
2. Ushahidi wa kisayansi na uwezekano wa kibaiolojia
3. Mwelekeo wa sasa wa tafiti za kisayansi zinazoendelea

Andiko hili la pamoja limeandaliwa na kamati za wataalam kutoka Taasisi ya All India Ayurveda (AIIA), Delhi, Taasisi ya Mafunzo ya Uzamili na Utafiti katika Ayurved (IPGTRA), Jamnagar, na Taasisi ya Kitaifa ya Ayurveda (NIA), Jaipur, Baraza Kuu la Utafiti huko Ayurveda (CCRAS), Baraza kuu la Utafiti wa Yoga na Tiba asili (CCRYN), taasisi zingine za kitaifa za utafiti. Utaratibu huu ni kwa ajili ya matibabu ya COVID-19 ya kiwango cha chini. Watu wenye COVID-19 ya kiwango cha wastani na ya kiwango cha juu wanaweza kuwa na chaguo sahihi la matibabu. Wagonjwa wenye kiwango cha juu watapewa rufaa.

Utaratibu huu na kiambatisho chake vimeidhinishwa na Mwenyekiti, Kamati ya Taaluma Mchanganyiko kwa kujumuisha Ayurveda na Yoga katika matibabu ya COVID-19 ya kiwango cha chini na kupitishwa na kamati iliyoidhinishwa ya Kikosi kazi cha Utafiti na Maendeleo cha AYUSH kuhusiana na COVID-19, zote mbili zikiundwa na Wizara ya AYUSH.

Hatua za jumla na za kimwili

1. Zingatia umbali kati ya mtu mmoja na mwingine, upumuaji na usafi wa mikono, vaa barakoa
2. Sukutua na maji ya uvuguvugu yaliyoongezwa na turmeric na chumvi. Maji yaliyochemshwa pamoja na Triphala (matunda yaliyokaushwa ya *Emblica officinalis*, *Terminalia chebula*, *Terminalia bellerica*) au Yashtimadhu (*Glycyrrhiza glabra*) pia yanaweza kutumika kwa kusukutua.
3. Mafuta dawa (Anu taila au Shadbindu Taila) yanayopakwa puani au mafuta ya

- kawaida (Ufuta au Nazi) au kupaka puani samli ya ng'ombe (Goghrita) mara moja au mbili kwa siku, hususani kabla ya kutoka nje na baada ya kurudi nyumbani .
4. Kuvuta mvuke na Ajwain (*Trachyspermum ammi*) au Pudina (*Mentha spicata*) au mafuta ya mkaratusi mara moja kwa siku
 5. Kulala kwa muda wa kutosha kwa saa 6 hadi 8.
 6. Mazoezi ya wastani ya viungo
 7. Fuata utaratibu wa Yoga kwa ajili ya uzuiaji wa awali wa COVID-19 (KIAMBATISHO-1) na Utaratibu wa matibabu baada ya COVID-19 (pamoja na kuwahudumia wagonjwa wa COVID-19) (KIAMBATISHO-2) - kama ikibidi.

Hatua zinazohusiana na lishe

1. Tumia maji ya uvuguvugu au kuchemshwa na mimea kama tangawizi (*Zingiber officinale*) au coriander (*Coriandrum sativum*) au basil (*Ocimum sanctum / Ocimum basilicum*), au mbegu za cumin (*Cumini cyminum*) n.k, kwa ajili ya kunywa.
2. Chakula safi, cha moto na chenye mchanganyiko kamili
3. Kunywa Maziwa ya Turmeric (Nusu kijiko cha chai cha unga wa Haldi (*Curcuma longa*) katika maziwa ya moto miligramu150) mara moja usiku. Usinywe kama una tatizo la tumbo.
4. Kunywa Ayush Kadha au Kwath (ikiwa imechanganywa na maji ya moto) mara moja kwa siku.

Hatua mahsusi / Kudhibiti Dalili

Hali ya ugonjwa	Dawa	Dozi na Muda
Huduma za kinga kwa (watu walio katika hatari kubwa, watu wa karibu waliokutana mgonjwa wa Covid-19)	<i>Ashwagandha</i> (majimaji yatokanayo na <i>Withania somnifera</i> IP) au unga wake	Miligramu 500 za majimaji au gramu 1-3 za unga wake mara mbili kwa siku pamoja na maji ya moto kwa siku 15 au mwezi mmoja au kwa maelekezo ya daktari wa Ayurveda
	<i>Guduchi Ghana vati</i> [Samshamani vati au Giloy Ghana vati yenye majimaji yatokanayo na <i>Tinospora cordifolia</i> IP] au unga wa <i>Tinospora cordifolia</i>	Miligramu 500 za majimaji au gramu 1-3 za unga wake mara mbili kwa siku pamoja na maji ya moto kwa siku 15 au mwezi mmoja au kwa maelekezo ya daktari wa Ayurveda
	<i>Chyawanaprasha</i>	Gramu10 za maji / maziwa ya moto mara moja kwa siku

* Pamoja na dawa hizi; hatua za jumla na zinazohusiana na lishe zinabidi kuchukuliwa.

Hali ya ugonjwa	Hali ya kitabibu	Dawa*	Dozi & Muda
COVID-19 – Bila kuonesha dalili	Kwa ajili ya kuzuia ugonjwa kusambaa na kufikia hatua ya kuonesha dalili na kiwango cha juu na baadaye kupona	<i>Guduchi Ghana vati</i> [Samshamani vati au Giloy vati yenye majimaji yatokanayo na <i>Tinospora cordifolia</i> IP] au unga wa <i>Tinospora cordifolia</i>	Miligramu 500 za majimaji au gramu 1-3 za unga wake mara mbili kwa siku pamoja na maji ya moto kwa siku 15 au mwezi mmoja au kwa maelekezo ya daktari wa Ayurveda
		Guduchi + Pippali (majimaji yatokanayo na <i>Tinospora cordifolia</i> IP na <i>Piper longum</i> IP)	Miligramu 375 mara mbili kwa siku pamoja na maji ya moto kwa siku 15 au kwa maelekezo ya daktari wa Ayurveda
		AYUSH 64	Miligramu 500 mara mbili kwa siku pamoja na maji ya moto kwa siku 15 au kwa maelekezo ya daktari wa Ayurveda

* Pamoja na dawa hizi; hatua za jumla na zinazohusiana na lishe zinabidi kuchukuliwa..

Hali ya ugonjwa	Hali ya kitabibu	Ufuatiliaji wa ugonjwa	Dawa*	Dozi & Muda
		Bila dalili ya kushindwa kupumua au upungufu wa oksijeni (hali ya kawaida)	Guduchi +Pippali(majimaji yatokanayo na <i>Tinospora cordifolia</i> IP na <i>Piper longum</i> IP)	Miligramu 375 mara mbili kwa siku pamoja na maji ya moto kwa siku 15 au kwa maelekezo ya daktari wa Ayurveda

COVID-19 Ya kiwango cha chini**	Udhibiti wa dalili: Homa, maumivu ya kichwa, uchovu, kikohozi kikavu, maumivu ya koo, kuziba kwa pua		
		AYUSH 64	Miligramu 500 mara mbili kwa siku pamoja na maji ya moto kwa siku 15 au kwa maelekezo ya daktari wa Ayurveda

- * Pamoja na dawa hizi; hatua za jumla na zinazohusiana na lishe zinabidi kuchukuliwa.
- * Rejea KIAMBATISHO-3 kwa dawa za ziada. Madaktari wanapaswa kuamua michanganyiko inayofaa kutokana dawa zilizotajwa hapo juu au kutokana na KIAMBATISHO-3 au dawa za asili zinazoweza kubadilishwa kulingana na uamuzi wao wa kisayansi, kufaa kwake, kupatikana kwake na upendeleo wa eneo husika. Dozi inaweza kubadilishwa kulingana na umri, uzito na hali ya ugonjwa.

** Mwongozo kwa watoa huduma za Ayurveda kwa ajili ya COVID-19 uliobainishwa na Wizara ya AYUSH unaweza pia kutumika.

Hali ya ugonjw	Ufuatiliaji wa ugonjwa	Dawa*	Dozi & Muda
Matibabu baada ya COVID	Kuzuia matatizo kwenye mapafu kama Fibrosis, uchovu na matatizo ya akili baada ya COVID	<i>Ashwagandha</i> (Majimaji yatokanayo na <i>Withania somnifera</i> IP) au unga wake	Miligramu 500 za majimaji au gramu 1-3 za unga wake mara mbili kwa siku pamoja na maji ya moto kwa siku 15 au mwezi mmoja au kwa maelekezo ya daktari wa Ayurveda
		<i>Chyawanprasha</i>	Gramu10 pamoja na maji ya moto / maziwa mara moja kwa siku
		<i>Rayasana Churna</i> (mchanganyiko wa unga wa mitishamba wenye kiwango sawa cha <i>Tinospora cordifolia</i> , <i>Emblica officinalis</i> and <i>Tribulus terrestris</i>)	Gramu 3 za unga wake mara mbili kwa siku pamoja na asali kwa mwezi mmoja au kwa maelekezo ya daktari wa Ayurveda

* Pamoja na dawa hizi; hatua za jumla na zinazohusiana na lishe zinabidi kuchukuliwa.

* Rejea KIAMBATISHO-3 kwa dawa za ziada. Madaktari wanapaswa kuamua mchanganyiko inayofaa kutokana dawa zilizotajwa hapo juu au kutokana na KIAMBATISHO-3 au dawa za asili zinazoweza kubadilishwa kulingana na uamuzi wao wa kisayansi, kufaa kwake, kupatikana kwake na upendeleo wa eneo husika. Dozi inaweza kubadilishwa kulingana na umri, uzito na hali ya ugonjwa.

** Mwongozo kwa watoa huduma za Ayurveda kwa ajili ya COVID-19 uliobainishwa na Wizara ya AYUSH unaweza pia kutumika.

Marejeo:

1. Mwongozo kwa watoa huduma za Ayurveda kwa ajili ya COVID-19; unapatikana kwenye <https://www.ayush.gov.in/docs/ayurved-guidlines.pdf>
2. Mwongozo wa Matibabu ya Kisayansi ya COVID-19; Serikali ya India, Wizara ya Afya & Ustawi wa Familia; unapatikana kwenye <https://www.mohfw.gov.in/pdf/GuidelinesonClinicalManagementofCOVID1912020.pdf>
3. Mapendekezo ya Wizara ya AYUSH ili kukabiliana na changamoto zinazotokana na kusambaa kwa virusi vya corona (COVID-19) nchini India; yanapatikana kwenye <https://www.ayush.gov.in/docs/125.pdf>
4. Hatua za kuimarisha kinga kupitia Ayurveda kwa ajili ya matibabu binafsi wakati wa janga la COVID-19; unapatikana kwenye <https://www.ayush.gov.in/docs/123.pdf>
5. Mwongozo wa matibabu baada ya COVID wa Wizara ya Afya na Ustawi wa Familia; unapatikana kwenye <https://www.mohfw.gov.in/pdf/PostCOVID13092020.pdf>
6. Utaratibu wa uendeshaji ulioboreshwa (SOP) kuhusiana na hatua zinazopaswa kuchukuliwa wakati wa kufanya vipimo ili kuzuia kusambaa kwa COVID-19; unapatikana kwenye_

<https://www.mohfw.gov.in/pdf/RevisedSOPonpreventivemeasurestobefollowedwhileconductingexaminationstocontainspreadofCOVID19.pdf>

== == == ==

Utaratibu wa Yoga kwa ajili ya uzuiaji wa awali wa COVID- 19

Malengo:

- Kuimarisha upumuaji na ufanisi wa moyo
- Kupunguza mfidhaiko na wasiwasi
- Kuimarisha kinga

S. No.	Mazoezi	Jina la zoezi	Muda (Dakika)
1	Sala		1
2	Mazoezi ya kupasha mwili moto	Mazoezi ya shingo	2
		Mazoezi ya mabega	2
		Mazoezi kutoka kiunoni hadi shingoni	1
		Mazoezi ya magoti	1
3	Asana ya kusimama (Standing Asana)	Tadasana	1
		Pada-hastasana	1
		Ardha Chakraasana	1
		Trikonasana	2
	Asana ya kukaa (Sitting Asana)	Ardha Ushtraasana	1
		Sasakasana	1
		Utthana Mandukasana	1
		Simhasana	1
		Marjariasana	1
		Vakrasana	2
		Asana ya kulalia tumbo (Prone Lying Asana)	Makarasana
	Bhujangasana		1
	Asana ya kulalia mgongo (Supine Lying Asana)	Setubandhasana	1
		Utthanapadasana	1
		Pawana Muktasana	1
		Markatasana	1
Shavasana		2	
4	Kriya	Vata Neti mizunguko 2 (sekunde 30 kwa zoezi na sekunde 30 za mapumziko)	2
		<i>Kaphalabhati (mizunguko 2, hatua 30 kwa mzunguko)</i>	2
5	Pranayama	(i) Nadi Shodhana (mizunguko 5)	2
		(ii) Surya Bhedhana Pranayama (mizunguko 5)	2
		(ii) Ujjayee Pranayama (mizunguko 5)	2
		(iii) Bhramari Pranayama (mizunguko 5)	2
6		Dhyana	5
7		Shanti Patha	1
Jumla ya muda kwa kila zoezi			45

- Inashauriwa Jalaneti kriya ifanyike mara tatu kwa wiki.
- Inashauriwa uvutaji wa mvuke ufanyike kila siku au kila baada ya siku moja.
- Inashauriwa kusukutua kwa maji ya chumvi yenye uvuguvugu mara kwa mara.

Utaratibu wa Yoga kwa ajili ya matibabu baada ya COVID- 19 (ikijumuisha matibabu kwa wagonjwa wa COVID-19)

Malengo:

- Kuboresha ufanyaji kazi na uwezo wa mapafu
- Kuboresha uwezo wa pua kuzuia uchafu kuingia mwilini
- Kupunguza mfidhaiko na wasiwasi

Kipindi cha asubuhi (dakika 30):

S. No	Mazoezi	Jina la zoezi	Mizunguko	Muda (dakika)
1	Mazoezi ya maandalizi (kwa kukaa)	Tadasana		6
2		Urdhva Hastottanasana		
3		Uttana Mandukasana		
4		Kuzungusha mabega	Mizunguko 3	
5		Kuzungusha mwili	Mizunguko 3	
6		Ardha ustrasana		
7		Sasakasana		
8	Mazoezi ya kupumua	Vaataneti	Mizunguko 2 (sekunde 30 /mzunguko)	2
9		Kapalabhati	Mizunguko 3 (sekunde 30 /mzunguko)	2
10		Kuvuta pumzi kwa nguvu	Mizunguko 10	2
11	Mazoezi ya Pranayama	Nadishodhana	Mizunguko 10	6
12		Ujjaayee	Mizunguko 10	3
13		Bhramari	Mizunguko 10	3
14	Taamuli / tafakari	Dhyana	Uelewa kuhusu kupumua au uelewa wa mawazo chanya / hisia / vitendo	6
Jumla ya muda				30

***Utoaji hewa nje unapaswa kuchukua muda mrefu kuliko kuvuta pumzi ndani, uwiano uwe 1:2 (uvutaji pumzi: utoaji hewa nje).**

Kipindi cha jioni (Dakika 15):

S. No.	Jina la zoezi	Mizunguko	Muda (dakika)
1	Kunyosha mikono Savasana (Corpse Pose)	1	Dakika 1
2	Kupumua kunakohusisha tumbo tu (Abdominal Breathing)	Mizunguko 10	Dakika 2
3	Kupumua kunakohusisha kifua tu (Thoracic Breathing)	Mizunguko 10	Dakika 2
4	Kupumua kwa kuinua mabega na mishipa ya shingo (Clavicular Breathing)	Mizunguko 10	Dakika 2
5	Kuvuta pumzi kwa nguvu (ukiwa umelala chini)	Mizunguko 10	Dakika 2
6	Kupumzika kwa kufanya Shavasana pamoja na uelewa kuhusu kupumua kunakohusisha tumbo tu		Dakika 5
Jumla ya muda			Dakika 15

Utoaji hewa nje unapaswa kuchukua muda mrefu kuliko kuvuta pumzi ndani, uwiano uwe 1:2 (uvutaji pumzi: utoaji hewa nje).

- *Inashauriwa uvutaji wa mvuke ufanyike kila siku au kila baada ya siku moja.*
- *Inashauriwa kusukutua kwa maji ya chumvi yenye uvuguvugu mara kwa mara.*

Zingatia:

- **Mazoezi ya kulegeza mwili:** Kuinama mbele / nyuma, kuzungusha mwili,
- **Mazoezi ya kupumua:** Kupumua kunakohusisha tumbo, kifua na mabega (Sectional Breathing), Kupumua kwa Yoga (Yogic Breathing), Kupumua huku unanyosha na kukunja mikono (Hands in and Out Breathing), Kupumua huku unanyosha mikono (Hands Stretch Breathing), mazoezi ya kupumua kwa Yoga (Yogic Breathing exercises) na asanas yamebainika kupanua mapafu na kupunguza matatizo ya pumu na uvimbe katika njia ya upumuaji.
- **Kupumua na Pranayama:** Vaataneti, Kapalabhathi kriya, Bhastrika pranayama, Nadishodana pranayama kwa ajili ya kuboresha ufanyaji kazi wa mapafu.
- **Kriya:** Zoezi la Jalaneti kwa ajili ya kusafisha njia za juu za hewa. Halifanyiki wakati wa kikohozi kikavu.

Matibabu ya COVID-19 ya kiwango cha chini

Hali ya ugonjwa	Dalili	Mchanganyiko*	Dozi*
COVID-19 ya kiwango cha chini	Homa pamoja na maumivu ya mwili, maumivu ya kichwa	Nagaradi Kashaya	Milimita 20 mara mbili kwa siku au kwa maelekezo ya daktari wa Ayurveda
	Kikohozi	Sitopaladi Churna with Honey	Gramu 2 mara tatu kwa siku pamoja na asali au kwa maelekezo ya daktari wa Ayurveda
	Maumivu ya koo, Kupoteza ladha ya chakula	Vyoshadi vati	Kutafuna vidonge 1-2 kama inavyohitajika au kwa maelekezo ya daktari wa Ayurveda
	Uchovu	<i>Chyawanprasha</i>	Gramu 10 pamoja na maji ya moto / maziwa mara moja kwa siku
	Upungufu wa oksijeni	Vasavaleha	Gramu 10 pamoja na maji ya moto au kwa maelekezo ya daktari wa Ayurveda
	Kuharisha	Kutaja Ghana Vati	Miligramu 500 - gramu 1 mara tatu kwa siku au kwa maelekezo ya daktari wa Ayurveda
	Matatizo ya upumuaji	Kanakasava	Miligramu 10 pamoja na kiasi sawa cha maji mara mbili kwa siku au kwa maelekezo ya daktari wa Ayurveda

- * Pamoja na dawa hizi; hatua za jumla na zinazohusiana na lishe zinabidi kuchukuliwa.
- * Rejea KIAMBATISHO-3 kwa dawa za ziada. Madaktari wanapaswa kuamua michanganyiko inayofaa kutokana dawa zilizotajwa hapo juu au kutokana na KIAMBATISHO-3 au dawa za asili zinazoweza kubadilishwa kulingana na uamuzi wao wa kisayansi, kufaa kwake, kupatikana kwake na upendeleo wa eneo husika. Dozi inaweza kubadilishwa kulingana na umri, uzito na hali ya ugonjwa.

** **Mwongozo kwa watoa huduma za Ayurveda kwa ajili ya COVID-19** uliobainishwa na Wizara ya AYUSH unaweza pia kutumika.

Huu ni ushauri wa jumla. Madaktari wanaotoa huduma wanatakiwa kutumia utaalamu wao kuchagua dawa kulingana na hatua ya ugonjwa, dalili za ugonjwa na upatikanaji wa dawa. Michanganyiko inayopendekezwa hapa ni nyongeza ya njia za kawaida za matibabu na kinga pamoja na njia zingine za Ayurveda zinazopendekezwa kwa ajili ya uzuiaji wa mapema. Watu wenye COVID-19 ya wastani au ya kiwango cha juu wanaweza kuwa na chaguo sahihi la matibabu.