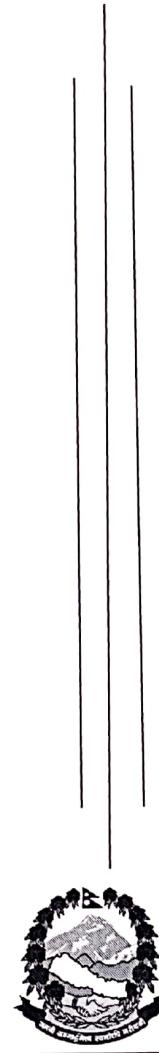




नेपालमा कोभिड-१९ को रोकथामका उपाय तथा व्यवस्थापनकोलागि
आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा सम्बन्धि निर्देशिका



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा विभाग

[Signature]
महानिर्देशक



नेपालमा कोभिड-१९ को रोकथामका उपाय तथा व्यवस्थापनकीलागि आयुर्वेद तथा वैकलिक चिकित्सा सम्बन्धि निवैधाका

पृष्ठभूमि :

परापूर्वकालदेखि नै विश्वमा बेला बेलामा अनेक किसिमका महामारीहरू देखिए आएको छ । कोभिड
१९ को महामारी द्विमेकी राष्ट्र चीनको हुपहू प्रान्तको वृहान शहर लात छिसेका थे, २०१९मा भूमि
भइ विश्वव्यापी महामारीको रूपमा फैलिएको हो । यो संकामणको कारण SARS-CoV-२ नामक
भइ विश्वव्यापी महामारीको रूपमा फैलिएको हो । यो संकामणको कारण SARS-CoV-२ नामक
भाइरस हो । हालसम्म २१५ भन्दा बढी देशहरू यस महामारीको चरोटामा परिचयको छ । यिनीमा
विश्वयुद्धपछि मानव सभ्यतामाधिको यो ठूलो संकटको लाग्ना आएको छ । हाली देख तेहालमा पर्नि यो
वैशिक महामारी फैलिसकेको छ । यो एउटा खासरू संकट मात्र नभएर यसले विश्व अर्थात्,
सामाजिक व्यवहार, रीति, संस्कृतिमा ठूलो असर पारेको छ । हालसम्म यस संकामक रोगको कुनौ साथ
भ्याक्सिन वा औषधि पत्ता लागि नसकेको अवस्थामा हजारै वारीको झाँटिलाग्न लोकेको । साथाको कर्मीमा
अब्बल साबित भएको आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा पढ्निं जस्तै गोग, प्राकृतिक चिकित्सा, युगानी,
होमियोपैथि तथा अन्य परम्परागत चिकित्सा पढ्निमा वर्णित विविध खासप्रथामागजन्म तथा ज्वर प्राप्ति
लक्षण हुने विकारहरूको उपचार र व्यवस्थापनमा प्रयोग हुने औषधि वा उपकामहरू यस रोगमा पर्नि
लाक्षणिक उपचारका दृष्टिकोणले उपयोगी हुने देखिन्छ । यापै आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा पढ्निं
मा वर्णित रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता अभिवृद्धि गर्न सक्ने औषधि द्रव्याहरू तथा उपकामहरूले कोभिड १९
जस्तो संकामक रोगको व्यवस्थापनमा सकारात्मक भूमिका खेल सक्नेले धारणालाई मात्रान्तर गर्न
कोभिड १९ को रोकथाम तथा उपचार व्यवस्थापनकोलागि यो निर्देशिका जारी घरिएकोल्छ ।

आयर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्साको परिप्रेक्ष्यमा कोभिड १९

आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतिले कोभिड १९ संक्रमणको लक्षणहरूको आधारमा यसको व्यवस्थापनमा भूमिका खेल्नसक्छ । आयुर्वेद मतानुसार यसमा दोषहरूको संबन्धिता विचार गरि यसको प्रमुख लक्षण ज्वर, सुख्खा खोकी, श्वासप्रश्वासमा कठिनाइ आदिलाई विचार गरि कफवातोन्त्रण सन्निपात ज्वरसंग समन्वय गर्न सकिन्छ । आयुर्वेदले रोगहरूको जीवाणुगत र विषाणुगत गिदानलाई विस्तृत वर्णन नगरेतापनि वर्तमान संक्रमण र महामारीको अवस्थालाई जनपदोद्घाटन अन्तर्गत गारमत रूपमा बुझ्न सकिन्छ । दूषित वायु, दूषित जल, दूषित देश र काललाई जनपदोद्घाटनका कारणहरू मानिन्छ । जनपदोद्घाटनसमा पनि एकै समयमा मानव समुदायको ठूलो जनसंख्या प्रभावित हुन्छ । रोगहरूलाई आधिदैविक बलप्रवृत्त व्याधि, संसर्गज व्याधि र औपसर्गिक व्याधिको रूपमा पनि विभाजन गर्न सकिन्छ । यी संकामक व्याधिहरूको व्यवस्थापन र रोकथामकोलागि शोधन र रसायन सेवन उपक्रम गर्दा संकामक अवस्थालाई कम गर्न र व्यक्तिको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता अभिवृद्धि गर्नमा मद्दत गर्दछ ।

कोभिड १९ को लक्षण तीव्र ज्वर, सुख्खा खोकी, श्वासप्रश्वासमा कठिनाई, पखाला लाग्ने, वान्ना हुने, टाउको दुख्ने आदि छन्। कसै कसैमा गन्ध र स्वाद अनुभूतिमा छास आउने हुनसक्छ। यी लक्षणहरु ज्वरमा पनि देखिन्छन्। तसर्थ ज्वरको वर्गीकरण अनुसार निर्धारित यसको सुरक्षात्मक, उपचारात्मक, प्रवर्धनात्मक उपायहरुको आधारमा कोभिड १९ को पनि व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ। कोभिड १९ मा


महानिर्देशक



हुने निमोनिया तथा फोक्सो, कलेजो, मृगौला आदि अंगहरुको निष्क्रियता ज्वरको व्यापदमा उल्लेखित लक्षण समान हुन्छन् । यस्तो उपद्रवहरुको व्यवस्थापनमा कठिनाई हुन्छ ।

कोभिड १९ जस्ता नयाँ संकमणलाई आयुर्वेद मतानुसार बुझ्न यसको विकार-प्रकृति, अधिष्ठान र व्याधि-समुत्थान-विशेष लाई बुझ्न आवश्यक छ ।

विकार-प्रकृति : कोभिड १९ को विकार प्रकृति विश्लेषण गर्दा यो जनपदोद्धवंसगत विकार विशेषतः राक्षसादिप्रकोपजन्य व्याधि हो । यो भूताभिसङ्गज आगन्तुक व्याधि हो । आगन्तुक व्याधिको चिकित्सा पनि निज विकार अनुसार गरिन्छ । कोभिड १९ को सम्पूर्ण लक्षणहरुलाई विश्लेषण गर्दा यो कफवात संसर्गज ज्वर वा पित्त प्रवृद्ध ज्वरको रूपमा आरम्भ भएतापनि यसले समष्टिगत रूपमा कफवातोल्वण सन्निपातज ज्वरको रूप लिन्छ । रोगको विस्तार हुँदै गर्दा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम भएका व्यक्तिहरुमा अल्प वृद्ध पित्तले पनि स्यन्दन र शोषण गराउन सक्छ जसले गर्दा धातुपाकको अवस्था उत्पन्न हुनसक्छ । पित्तको शोषण र स्यन्दन प्रवृत्तिले सन्निपातज ज्वर विस्फारको रूप लिन्छ र मारक सावित हुन्छ ।

अधिष्ठान : यो रोगको अधिष्ठान कोष्ठलाई मान्न सकिन्छ ।

समुत्थान विशेष : यो रोग जनपदोद्धवंसमा कफवातोल्वण सन्निपातज ज्वरको रूपमा प्रकट हुन्छ ।

रोगको सम्भावित अवस्थाहरु

१. प्रथम अवस्था : कफवातोल्वण सन्निपातज ज्वर
२. द्वितीय अवस्था : पित्त प्रकोपको तीव्रता
३. तृतीय अवस्था : अनियन्त्रित पित्तदोषको कारणले धातुपाक आरम्भ
४. चतुर्थ अवस्था : धातुपाक भई श्वास उपद्रवको रूपमा देखिन्छ ।
५. पञ्चम चरण : सन्निपातज ज्वरको विस्फारक अवस्था ।

खण्ड क

रोकथामका उपायहरु (व्यक्तिगत सुरक्षाको लागि रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता अभिवृद्धिका उपायहरु)

आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सामा स्वास्थ्य रक्षार्थ दिनचर्या, ऋतुचर्या र आचार रसायनको उपायहरु विस्तृत वर्णन गरिएको छ । जसको नियमित परिपालनले कोभिड १९ जस्ता मारक संकामक रोगहरु विरुद्ध व्याधिक्षमत्वको अभिवृद्धि गर्न आवश्यक मद्दत गर्दछ । यी सुरक्षात्मक उपायहरु स्वस्थ र अस्वस्थ सबैको लागि उपयुक्त हुन्छ ।

भक्ति निर्मल श्रेष्ठ



वर्ग १ स्वस्थ व्यक्तिहरुका लागि सुरक्षात्मक उपायहरु

पहिलो चरण : गुणस्तरीय अल्कोहल अधारित स्यानिटाइजर वा घरेलु स्तरमा आफैले बनाउन सकिने हब्बल स्यानिटाइजरको प्रयोग ।

यसको लागि निमको पात, तुलसीको पात, घृतकुमारीको पात, तितेपाती र सुकेको लसूनको गानो सबै बराबर भागमा लिई तयार पारिएको संमिश्रणलाई चार गुणा बढी पानीमा हालेर एक चौथाई भाग रहुञ्जेल पकाउने । त्यसपछि त्यसलाई सफा कपडा वा छान्नेले छानेर त्यसमा प्रति १०० मि.लि. काढामा १ ग्रामको दरले शुद्ध फिटकिरीको धूलो मिसाइ स्यानिटाइजर तयार पारी हात पुछ्न, जीउको अन्य भाग पुछ्न वा प्राकृतिक विसंकामकको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । (परिशिष्ट १)

दोस्रो चरण : दैनिक रूपमा तपसील वर्मोजिमको योगासन वा चिकित्सीय योगाभ्यासहरु गर्ने :

- सूर्य नमस्कार, धनुरासन, गोमुखासन, ऊष्ट्रासन, भुजङ्गासन, सेतुबन्धनासन, पद्मासन कम्तीमा १० मिनट ।
- प्राणायाम (अनुलोम-विलोम, कपालभाति, भस्त्रिका र भ्रामरी) वा श्वासप्रश्वास व्यायाम (कुर्सीमा गरिने श्वासप्रश्वास व्यायाम, हात बाहिर तथा भित्र गरिने श्वासप्रश्वास व्यायाम) कम्तीमा १० मिनटसम्म ।
- शिथिलीकरण व्यायाम (मेरुदण्ड तथा अन्य जोर्नीहरु गतिशील पार्ने व्यायाम) १० मिनट सम्म ।
- ध्यान (ओम्कार उच्चारण, ध्यान , संगीत उपचार) १५ मिनट सम्म ।
यी सम्पूर्ण क्रियाहरु कम्तीमा ३० देखि ४५ मिनट सम्म विहानको समयमा गर्ने उपयुक्त हुन्छ । त्यसपछि खाली पेटमा ८० देखि १०० मि.लि. गुदूची क्वाथ वा गुदूची चिया सेवन गर्ने । (परिशिष्ट २, ३)

तेस्रो चरण : प्रतिदिन पटक पटक गरि २ देखि ३ लीटरसम्म मनतातो पानी खाने । (परिशिष्ट ४)

चौथो चरण : च्यवनप्राश १ ठूलो चम्चा (१० ग्राम) विहान खाली पेटमा सेवन गर्ने वा ताजा अमला वा अमला चूर्ण ६ ग्राम विहान बेलुका मनतातो पानीसंग दैनिक रूपमा खाली पेटमा सेवन गर्ने । (मधुमेहका रोगीले चिनीरहित च्यवनप्राशको उपयोग गर्ने)

पाँचौ चरण : खानामा दैनिक रूपमा वेसार, जीरा, मरिच, धनिया, दालचीनी, टिमुर, लसुन मसलाको प्रयोग गर्ने । (परिशिष्ट ५)

छैठौ चरण : नस्य कर्म : अणु तेल वा तिलको तेल वा तोरी वा सर्यूको तेल वा गाईको घूँ दुई दुई थोपा दुवै नाकको प्वालमा विहान, बेलुका प्रतिमर्श नस्यको रूपमा हाल्ने ।

सातौं चरण : गण्डूष : १ ठूलो चम्चा तिलको तेल वा तोरीको तेल मुखमा भरेर मुख बन्द गरी विस्तारै हल्लाउदै मुखमा २ देखि ३ मिनट सम्म राख पछि थुक्ने । त्यसपछि मनतातो पानीले कुल्ला गर्ने । यो प्रकृया दिनको एक वा दुइपटक सम्म गर्ने ।

महानिर्नदेशक



आठौं चरण : जडीबुटी चिया वा काढाको प्रयोग :

तुलसीको पात, शुठो, मरिच, दालचीनी, कालो किसमिस लिई खस्रो धूलो पारी ३ ग्रामको मात्रा १ कप उमालेको पानीमा मिसाएर रुचि अनुसार गुड वा कागतीको रस हाली चियाको रुपमा दिनको एक वा दुई पटक प्रयोग गर्ने ।

उपरोक्त बमोजिमका उपलब्ध भएसम्मका औषध द्रव्यको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

नवौं चरण : गृह धूपन : गोकुल धूप वा गुग्गलु, नीमको पात, बोझो, कुठ, हर्रो, सर्स्यू(पहेलो वा कालो), सिधे नून, लसुन वा प्याज, जौ, तितेपाती र घ्यू, यी सबै द्रव्य मिसाएर आगोमा बालेर धूपन गर्ने ।

दशौं चरण : १. यौगिक शोधन(सफाइ) किया जल नेति, कुञ्जल - विज्ञको रेखदेखमा गर्ने ।

२. सूर्यताप चिकित्सा : विहान ७ देखि १० बजेसम्मको घाममा ३० मिनटसम्म सूर्य-स्नान गर्ने ।

➤ विस्तृत चर्याको लागि परिशिष्ट द अनुसार गर्ने ।

वर्ग २ : क्वारेन्टाइनमा बस्दा गरिने सुरक्षात्मक उपायहरू

पहिलो चरण : वर्ग १ को पहिलो, दोस्रो र तेस्रो चरणका कियाकलापहरु पालन गर्ने ।

दोस्रो चरण : वर्ग १ को छैठौ, सातौं चरण मा उल्लेखित कियाकलापको प्रयोग ।

तेस्रो चरण : च्यवनप्राश १ ठूलो चम्चा (१० ग्राम) विहान खाली पेटमा सेवन गर्ने वा ताजा अमला वा अमला चूर्ण ६ ग्राम विहान बेलुका, मनतातो पानीसंग, दैनिक रूपमा खाली पेटमा सेवन गर्ने ।

(मधुमेहका रोगीले चीनीरहित च्यवनप्राशको उपयोग गर्ने)

चौथो चरण : गोल्डेन मिल्कको प्रयोग : १५० मि.लि. मनतातो दूधमा आधा चम्चा बेसार र स्वाद अनुसार गुड वा सख्खर मिसाई दिनको एकपटक वा दुई पटक ।

पाँचौं चरण : सिहंदरबार बैद्यखाना विकास समितिको तुलसी चिया वा अन्य तुलसी चिया वा गुडूची चिया वा वर्णित तुलसी, दालचीनी, मरिच, शुठो, कालो किसमिस हालेर चाहिएको मात्रामा चिया पकाएर स्वाद अनुसार गुड वा कागतीको रस हालेर विहान बेलुका प्रयोग गर्ने ।

➤ विस्तृत चर्याको लागि परिशिष्ट द अनुसार गर्ने ।

वर्ग ३ : एकान्तवास वा आइसोलेसन वा आइसोलेसन वार्डमा बस्नेहरुको लागि

पहिलो चरण : १ लीटर पानीमा पुदिना र तुलसीको पात प्रत्येक ३ देखि ४ वटा सम्म र ३ देखि ५ ग्राम बेसार हालेर उमालेर त्यसको वाष्प ५ देखि १० मिनेटसम्म दिनको एक वा दुई पटकसम्म वाफ लिने ।

दोस्रो चरण : मनतातो पानीमा नून हालेर दिनको ४ देखि ६ पटकसम्म कुल्ला गर्ने ।


महानिर्निर्देशक
4



तेसो चरण : सुख्खा खोकी वा पाँटी खसखस भएको खण्डमा १ ग्राम ल्वाहङ्को थूलो मह वा मिश्रीसंग मिसाएर २ देखि ५ पटक सेवन गर्ने ।

चौथो चरण : परिशाप्ट द बमोजिमको औषधिहरूले युक्त मनतातो पानीले गण्डूप गर्ने ।

पाँचौ चरण : वर्ग १ को पहिलो, तेसो, र चौथो चरणमा वर्णित कियाकलापहरुको पालना गर्ने ।

छैठौ चरण : वर्ग २ को चौथो चरण, पाँचौ चरणमा उल्लेखित कियाकलापहरु पालन गर्ने ।

सातौ चरण : चिक्क हरीतकी १ चम्चा (३ देखि ६ ग्राम) बिहान बेलुका मनतातो पानी वा मनतातो दूधसंग सेवन गर्ने ।

आठौ चरण : गटीमधु चूर्ण १ चम्चा (२ देखि ४ ग्राम) मनतातो पानीसंग दिनको दुइ पटक सेवन गर्ने ।

नवौ चरण : महासुदर्शन चूर्ण (३ देखि ६ ग्राम) वा काढा पकाएर ४० मि.लि. बिहान बेलुका ।
विशेषतः ज्वरो आएमा ।

खण्ड २ : उपचार व्यवस्थापन

कोभिड १९को लक्षण तथा चिह्नहरूलाई ग्रेडिङ गर्दा विभिन्न किसिमका सन्निपातज ज्वरहरुको अवस्था संग समायोजन गर्न सकिन्छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनले उल्लेख गरेका कोभिड १९ का लक्षणहरु सुख्खा खोकी, श्वास फेर्न कठिनाइ हुने, जीउ दुख्ने, थकान, घाँटी बस्ने तथा कसै-कसैमा पखाला, वाकवाकी लाग्ने, सिंगान बग्ने जस्ता लक्षणहरु विभिन्न प्रकारका सन्निपातज ज्वर संग मिल्दछन् । वातज, पित्तज, कफज सन्निपातज ज्वरहरुको अवधि कमशः ७,१० र १२ दिनको वा कहिलेकाही १४, १८ र २२ दिनको मानिन्छ । यदि ज्वर आउने कम निर्धारित अवधिमा रोकियो भने भविष्यगति राम्रो हुन्छ र विरामी निको हुन्छ तर उपर्युक्त अवधि भित्र ज्वर घटेन भने विभिन्न उपद्रवहरु उत्पन्न भइ निमोनिया आदिको कारणले रोगीको मृत्यु हुन्छ । यद्यपि कोभिड १९ कुन प्रकारको सन्निपातज ज्वर हो भने यकीन प्रमाण नभएतापनि लक्षणहरुको आधारमा यसलाई कफवातोल्वण सन्निपातज ज्वर जसमा पित्तको उपद्रव हुन्छ भन्ने मान्य सकिन्छ । त्यस आधारमा यसको व्यवस्थापन योजना तपसील बमोजिम गर्न सकिन्छ ।

क. कोभिड १९ पोजेटिभ अलाक्षणिक विरामीहरुको व्यवस्थापन

पहिलो सात दिन :

- त्रिकटु चूर्ण २ ग्राम बिहान बेलुका मनतातो पानी वा दशमूल क्वाथ वा पथ्यादि क्वाथसंग सेवन गर्ने ।
- सुदर्शन चूर्ण ३ ग्राम बिहान बेलुका मनतातो पानीसंग ।
- संशमनी वटी वा गिलोयघन वटी २ वटी बिहान बेलुका मनतातो पानीसंग ।

महानिर्निदेशक



त्यसपछि रसायन चिकित्सा १५ देखि ३० दिनसम्म

- अश्वगन्धा चूर्ण वा क्याप्सूल : चूर्ण ३ देखि ६ ग्राम, १ वा २ क्याप्सूल बिहान बेलुका मनतातो पानी वा दूधसंग सेवन गर्ने ।
- ब्राह्मी वटी वा चूर्ण : चूर्ण ३ ग्राम, १ वा २ वटी बिहान, बेलुका मनतातो पानी वा दूध- संग सेवन गर्ने ।
- च्यवनप्राश १ ठूलो चम्चा (१० ग्राम) बिहान खाली पेटमा सेवन गर्ने वा ताजा अमला वा अमला चूर्ण ६ ग्राम बिहान बेलुका मनतातो पानीसंग दैनिक रूपमा खाली पेटमा सेवन गर्ने । (मधुमेहका रोगीले चिनीरहित च्यवनप्राशको उपयोग गर्ने)

ख. व्याधिको प्रथम अवस्था : कफवातोल्पण सन्निपातज ज्वर, कोभिड १९ पोजेटिभ र सामान्य लक्षणयुक्त बिरामीहरुको व्यवस्थापन नवज्वर, सामान्य खोकी तर श्वासप्रश्वासमा कठिनाइ नभएको)

१. आम ज्वरको चिकित्सा

- शुण्ठी जल : आवश्यकता अनुसार पटक पटकसेवन गर्ने ।
- षडङ्गपानीय : आवश्यकता अनुसार पटक पटक ।
- चित्रकादि वटी : २ वटी बिहान बेलुका मनतातो पानीसंग खाना अगाडि ।

तत् पश्चात् ७ देखि १५ दिन सम्म

- त्रिकटु चूर्ण २ ग्राम बिहान बेलुका मनतातो पानी वा दशमूल क्वाथ वा पथ्यादि क्वाथसंग सेवन गर्ने ।
- सुदर्शन चूर्ण ३ ग्राम बिहान बेलुका मनतातो पानीसंग ।
- संशमनी वटी वा गिलोयघन वटी २ वटी बिहान बेलुका मनतातो पानीसंग ।
- तालीशादि चूर्ण वा सितोपलादि चूर्ण ३ देखि ६ ग्राम, बिहान बेलुका मनतातो पानी वा मह संग ।

तत् पश्चात् १५ देखि ३० दिनसम्म

- अश्वगन्धा चूर्ण वा क्याप्सूल : चूर्ण ३ देखि ६ ग्राम, १ वा २ क्याप्सूल वा बिहान बेलुका मनतातो पानी वा दूधसंग ।
- च्यवनप्राश १ ठूलो चम्चा (१० ग्राम) बिहान खाली पेटमा सेवन गर्ने वा ताजा अमला वा अमला चूर्ण ६ ग्राम बिहान बेलुका, मनतातो पानीसंग, दैनिक रूपमा खाली पेटमा सेवन गर्ने । (मधुमेहका रोगीले चिनीरहित च्यवनप्राशको उपयोग गर्ने)
- संगै परिशिष्ट द बमोजिमको परिचर्या पालन गर्ने ।

महानिर्देव श्रेष्ठ



ग. व्याधिको द्वितीय अवस्था : कफवातोल्वण सन्निपातज ज्वरपछिको पित्तको उत्तेजित अवस्था कोभिड १९ पोजेटिभ र सम्पूर्ण लक्षणयुक्त विरामीहरु को व्यवस्थापन आधुनिक चिकित्सा प्रणालीको औषधि समेत प्रयोग गरेको तर भेन्टिलेटरमा नरहेको)

व्यवस्थापन निर्देशिका : ज्वरशमन, कफशमन, वात अनुलोमन र रोगीको बलको रक्षा पाँच चरणहरुमा गर्ने ।

१. आमपाचन : शुण्ठी जल : आवश्यकता अनुसार पटक पटक सेवन गर्ने ।

- षडङ्ग पानीय : आवश्यकता अनुसार पटक पटक ।
- चित्रकादि वटी : २ वटी बिहान बेलुका मनतातो पानीसंग खाना अगाडि ।

२. दोष पाचन :

- त्रिकटु चूर्ण २ ग्राम बिहान बेलुका मनतातो पानी वा दशमूल क्वाथ वा पथ्यादि क्वाथसंगसेवन गर्ने ।
- सुदर्शन चूर्ण ३ ग्राम बिहान बेलुका मनतातो पानी संग ।
- संशमनी वटी वा गिलोयनघन वटी २ वटी बिहान बेलुका मनतातो पानी संग ।

३. मध्यज्वरको अवस्थामा

- तालीशादि चूर्ण (सुख्खा खोकी)वा सितोपलादि चूर्ण (खकारयुक्त खोकी) ३ देखि ६ ग्राम, बिहान बेलुका यष्टीमधु क्वाथ वा मनतातो पानी वा महसंग ।
- सञ्जीवनी वटी २५० मिलि ग्राम बिहान बेलुका मनतातो पानीसंग ।
- लक्ष्मीविलास रस नारदीय ६० मि.ग्रा. बिहान बेलुका मनतातो पानीसंग ।

अतिरिक्त औषधिहरु :

- मृगमदासव : १ देखि ५ वर्ष सम्मको बालक : ६ देखि १० थोपासम्म ।
- ५ देखि १० वर्ष सम्मको बालक : १० थोपा सम्म ।
- वयस्क : १० देखि २० थोपा सम्म ३ पटक मनतातो पानी वा महसंग ।
- गुडूची क्वाथ : ४० देखि ८० मि.लि., बिहान, बेलुका ।
- यष्टीमधु क्वाथ ४० देखि ८० मि.लि., बिहान, बेलुका ।

४. ज्वरको पक्व अवस्था वा लक्षणहरुको उत्कर्षको अवस्थामा

ज्वरशमन, कफशमन, वात अनुलोमन, रोगीको बलको रक्षा ।

विशेषत: वृद्ध व्यक्ति वा अन्य रोग ले ग्रसित व्यक्तिहरुमा कफ निःसारक र श्वासहर व्यवस्थापन गर्ने ।

- तालीशादि चूर्ण (सुख्खा खोकीमा)वा सितोपलादि चूर्ण (खकारयुक्त खोकीमा)- ३ देखि ६ ग्राम, बिहान बेलुका यष्टीमधु क्वाथ वा मनतातो पानी वा महसंग ।

महानिदिशक



- चित्रक हरीतकी वा कण्टकारी अवलेह – १ चम्चा विहान बेलुका मनतातो पानी वा दूधसंग ।
- लवज्जादि वटी- १ वा २ वटी दिनको ४ देखि ६ पटकसम्म चुसेर खाने ।
- अमृतारिष्ट – १५ देखि ३० मि.लि. बराबर पानीसंग विहान बेलुका खानापछि ।
अतिरिक्त औषधिहरु
- कनकासव १५ देखि ३० मि.लि. बराबर पानीसंग विहान बेलुका खानापछि ।
- त्रिभुवनकीर्ति रस १२५ देखि २५० मि.ग्रा. विहान बेलुका मनतातो पानी वा अदुवाको रस, तुलसीको रस र महसंग ।
- शट्यादि क्वाथ (कचूर, पुष्करमूल, कण्टकारी, कर्कटशृङ्गी, दुरालभा, गुडूची, शुण्ठी, पाठा, किराततिक्त, कुटकी, सबै बराबर भागमा) : ४० देखि ८० मि.लि., विहान बेलुका ।
- किराँततिक्त वा महासुदर्शन क्वाथ ४० देखि ८० मि.लि. विहान बेलुका ।

५. रसायन चिकित्सा

- अश्वगन्धा चूर्ण वा क्याप्सूल : चूर्ण ३ देखि ६ ग्राम, १ वा २ क्याप्सूल विहान बेलुका मनतातो पानी वा दूधसंग ।
- ब्राह्मी वटी वा चूर्ण : चूर्ण ३ ग्राम, १ वा २ वटी विहान बेलुका मनतातो पानी वा दूध-संग ।
- च्यवनप्राश १ ठूलो चम्चा (१० ग्राम) विहान खाली पेटमा सेवन गर्ने वा ताजा अमला वा अमला चूर्ण ६ ग्राम विहान बेलुका, मनतातो पानीसंग, दैनिक रूपमा खाली पेटमा सेवन गर्ने । (मधुमेहका रोगीले चिनीरहित च्यवनप्राशको उपयोग गर्ने)

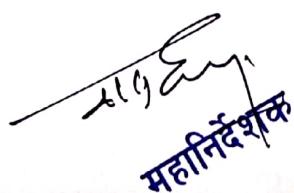
घ. व्याधिको तृतीय अवस्था : धातुपाकको आरम्भ र श्वास उपद्रव ।

व्यवस्थापन निर्देशिका : ज्वरशमन, कफशमन, धातुपाक रोक्ने उपक्रम, कफनिःसारक र श्वासहर उपक्रम, रोगीको बलको रक्षा, सन्निपातज ज्वर प्रकरण अनुसार विशिष्ट उपक्रम :

- कनकासव १५ देखि ३० मि.लि. बराबर पानी संग विहान बेलुका खाना पछि ।
- त्रिभुवनकीर्ति रस १२५ देखि २५० मि.ग्रा. विहान बेलुका मनतातो पानी वा संग ।
- शट्यादि क्वाथ (कचूर, पुष्करमूल, कण्टकारी, कर्कटशृङ्गी, दुरालभा, गुडूची, शुण्ठी, पाठा, किराततिक्त, कुटकी, सबै बराबर भागमा) : ४० देखि ८० मि.लि. मात्रामा विहान बेलुका ।
- किराँततिक्त वा महासुदर्शन क्वाथ ४० देखि ८० मि.लि. विहान बेलुका ।

रसायन चिकित्सा

- अश्वगन्धा चूर्ण वा क्याप्सूल: चूर्ण ३ देखि ६ ग्राम, १ वा २ क्याप्सूल वा विहान बेलुका मनतातो पानी वा दूधसंग ।


महानिर्देशक



- ब्राह्मी वटी वा चूर्ण : चूर्ण ३ ग्राम, १ वा २ वटी विहान बेलुका मनतातो पानी वा दूध-संग।
- च्यवनप्राश १ ठूलो चम्चा (१० ग्राम) विहान खानी पेटमा सेवन गर्ने वा ताजा अमला वा अमला चूर्ण ६ ग्राम विहान बेलुका मनतातो पानीसंग दैनिक रूपमा खानी पेटमा सेवन गर्ने। (मधुमेहका रोगीले चिनीरहित च्यवनप्राशको उपयोग गर्ने।)

ड. व्याधिको चतुर्थ अवस्था : धातुपाक यथावत् र श्वास उपद्रव ।

व्यवस्थापन निर्देशिका : ज्वरशमन, कफशमन, धातुपाक रोकने उपकम, कफनिःसारक २ श्वासहर उपकम, रोगीको बलको रक्षा, सन्निपातज ज्वर प्रकरण अनुसार विशिष्ट उपकम ।

च. व्याधिको पंचम अवस्था : धातुपाकमा विषमता र श्वास उपद्रव :

सन्निपातज ज्वर विस्फारको अवस्थामा ।

व्यवस्थापन निर्देशिका : आत्यधिक चिकित्सा र भेन्टिलेटरको प्रयोग ।

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता अभिवृद्धि तथा प्रोफेलेक्सिसको रूपमा प्रयोग हुने औषधि

निम्नानुसारको औषधि ७ देखि १५दिनसम्म प्रयोग गर्ने

- दशमूल वा पथ्यादि क्वाथ : ४० देखि ८० मि.लि. विहान बेलुका ।
- अश्वगन्धा चूर्ण वा क्याप्सूल : चूर्ण ३ देखि ६ ग्राम, १ वा २ क्याप्सूल विहान बेलुका मनतातो पानी वा दूधसंग ।
- संशमनी वटी वा गिलोयघन वटी २ वटी विहान बेलुका मनतातो पानीसंग ।

स्वास्थ्यलाभ पश्चातको व्यवस्थापन (रोगको पुनर्भवबाट सुरक्षा तथा पुनःस्थापना)

आयुर्वेद मतानुसार ज्वरमुक्ति पश्चात् (कोभिड १९ रोग मुक्ति पश्चात्) धातुक्षय र अग्निमान्द्यको अवस्था हुन्छ । कोरोना टेस्ट नेगेटिभ भए पनि जीर्णज्वरको अवस्था रहे गुदूची, पिप्पली जस्ता औषधिको प्रयोग गर्न सकिन्छ । धातुपोषण, रसायन सेवनार्थ द्राक्षा र वासा जस्ता औषधिहरु कम्तीमा ३० दिनसम्म गरि कोभिड १९ को अवशिष्ट असरहरुसंग लड्न सकिन्छ । त्यसै गरि विषाणुको विषधून चिकित्साको लागि विडङ्ग वा हरिद्रा चूर्णको प्रयोग रोग अपुनर्भवकोलागि गर्न सकिन्छ । त्यसै गरि कोभिड १९ का विषाणुहरुले मुटु, कलेजो, मृगौला अंगहरु समेतमा असर गर्न सक्ने भएकोले हृदय, यकृत, तथा वृक्कको रक्षार्थ कमशः अर्जुन चूर्ण, आमलकी चूर्ण, भूम्यामलकी चूर्ण, पुनर्नवा क्वाथको सेवन ३० देखि ४५ दिनसम्म गर्नुपर्दछ ।

अग्निमान्द्यको अवस्थामा दीपन, पाचन औषधहरु, घडङ्ग पानीय, मुस्ता, शुण्ठी जलको प्रयोग अतिसार, छार्दि, अरुचि आदिको लागि गर्नुपर्दछ । धातुपोषण र रसायन औषधिहरु ३० देखि ४५ दिनसम्म गर्नुपर्दछ ।


महानिर्णयक



त्यसका लागि तपसीलका औषधिहरुको प्रयोग गर्ने :

- अश्वगन्धा चूर्ण वा क्याप्सूल : चूर्ण ३ देखि ६ ग्राम, १ वा २ क्याप्सूल वा विहान बेलुका मनतातो पानी वा दूधसंग ।
- ब्राह्मी वटी वा चूर्ण : चूर्ण ३ ग्राम, १ वा २ वटी विहान बेलुका मनतातो पानी वा दूधसंग ।
- च्यवनप्राश : १ ठूलो चम्चा (१० ग्राम) विहान खाली पेटमा सेवन गर्ने वा ताजा अमला वा अमला चूर्ण ६ ग्राम विहान बेलुका मनतातो पानीसंग दैनिक रूपमा खाली पेटमा सेवन गर्ने । (मधुमेहका रोगीले चीनीरहित च्यवनप्राशको उपयोग गर्ने।)
- अमृतारिष्ट : १५ देखि ३० मि.लि. बराबर पानीसंग विहान बेलुका खाना पर्छि ।
- द्राक्षारिष्ट : १५ देखि ३० मि.लि. बराबर पानीसंग विहान बेलुका खाना पर्छि ।
- वासावलेह वा कण्टकार्यावलेह १० ग्रा. विहान बेलुका ।
- वासा र कण्टकारीको प्रयोगले स्रोतसमा अवशिष्ट खैबैगुण्यलाई हटाई ज्वर, कास, वृद्धि भएको पित्त आदि लक्षणहरुलाई शान्त पार्दछ ।
- आमलकी चूर्ण : ३ देखि ६ ग्रा. वा त्रिफला चूर्ण ३ देखि ६ ग्रा. विहान बेलुका मनतातो पानीसंग ।
- कालमेघ चूर्ण : ३ देखि ६ ग्रा. विहान बेलुका मनतातो पानीसंग यकृत् रक्षार्थ ।
- विडग्नचूर्ण : ३ देखि ६ ग्रा. विहान बेलुका मनतातो पानी संग विषघ्न र कृमिघ्न कार्यका लागि ।

निर्देशिका कार्यान्वयन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

- निर्देशिका कार्यान्वयन गर्दा चिकित्सक, नर्स, पारामेडिक्स तथा अन्य स्वास्थ्यकर्मीहरुको व्यक्तिगत सुरक्षाको विधिहरु अपनाएर मात्र कोभिड १९ का विरामिहरुको उपचार व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ ।
- विरामीको यात्रा विवरण, सम्पर्क इतिवृत्त सोधेर मात्र विरामीको परीक्षण गरी कोष्ठ, अग्नि सहित परीक्षण गर्नुपर्दछ ।
- ल्याब परीक्षण, रेडियोलोजिकल परीक्षण लगायत अन्य आधुनिक नैदानिक परिक्षणहरुको सहायताले रोगीको वास्तविक अवस्थाको पहिचान गर्नुपर्दछ ।
- रोगीको व्याधि अवस्थाको यकीन पहिचान गरिनुपर्दछ ।
- दशविध परीक्षा विधिबाट रोगीको बलको पहिचान गर्नुपर्दछ ।
- ओजको स्थिति आकलन गरि व्याधिक्षमत्वको अवस्था पहिचान गर्नुपर्दछ, जसले गर्दा रोगीको भविष्यगति आँकलन गर्न सकिन्छ ।
- कोभिड १९ सम्बन्धी आयुर्वेदको नैदानिक र सम्प्राप्ति प्रकृया लाई राम्ररी अध्ययन गरी रोगको अवस्था वा चरण अनुसार व्यवस्थापन गरिनुपर्दछ ।
- औषधिको चयन गर्दा रोगीको अग्नि, बल आदि विचार गर्नुपर्दछ ।
- पथ्य आहार र परिचर्या, रोकथाम, उपचारात्मक र पुनर्स्थापना अवस्था समेतमा परिपालन गर्नुपर्दछ ।



निर्देशिका



रोकथाम-सम्बन्धी होमियोपैथिक उपायहरु

रोकथाम-सम्बन्धी होमियोपैथिक उपायहरु सम्पूर्ण सुरक्षात्मक उपायहरु

- विश्व स्वास्थ्य संगठनले जारी गरेको कोभिड १९ सम्बन्धी सम्पूर्ण सुरक्षात्मक उपायहरु अवलम्बन गर्ने ।
- आर्सेनिक एलबमको १ खुराक विहान खाली पेटमा ३ दिनसम्म सेवन गर्ने । समुदायमा कोरोनाको संक्रमण भएसम्म १ हप्ता पछि पुनः दोहराउने ।
- विश्वव्यापी प्रचलन र मेटेरियामेडिका भाइ उल्लेख भए अनुसार कोभिड १९ को लाक्षणिक व्यवस्थापनको लागि तपसील बमोजिम का औषधिहरु प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

प्रतिरक्षा तथा रोकथामको लागि	व्यवस्थापनको लागि
● आर्सेनिक एलबम	● ब्रायोनिया
● जेलसिमियम	● जेलसिमियम
● ब्रयोनिया	● यूपाटोरियम परफोलेटियम
● क्याम्फर	● एन्टियम टार्ट
● एकोनाइट	● क्याम्फर
●	● फस्फोरस
माथि उल्लेखित औषधिहरुमध्ये कुनै एक लक्षणको आधारमा कोरोनाको अवस्थामा रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन प्रयोग गर्न सकिन्छ ।	उपचार व्यवस्थापन चिकित्सकको सल्लाह बमोजिम लक्षणहरुको आधारमा अन्य सहयोगी व्यवस्थापन सहित गरिनुपर्दछ ।

नोट : संक्रमणको अवस्थामा वैयक्तिक उपचार दर्तावाल होमियोपैथिक चिकित्सकको सल्लाह बमोजिम सिफारिश हुनुपर्दछ । संक्रमणको तीव्रता अनुसार केही बायोकेमिकल र मदर टिन्चरको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

डिस्क्लेमर (स्पष्टोक्ति) : यो उपचार व्यवस्थापन निर्देशिकाले कोभिड १९ को निश्चित उपचारको दावी गर्दैन । यसमा वर्णित व्यवस्थापन निर्देशाहरु शास्त्रीय, लाक्षणिक उपचार व्यवस्थापनकोलागि आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा प्रणालीसँग सम्बन्धित वैज्ञानिक तथ्यहरुमा आधारित छन् ।

नोट: यो निर्देशिका आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा विभागद्वारा तयार गरिएको “Ayurveda and Alternative Medicine Guidelines of Preventive Measures and Management Protocol for COVID 19 in Nepal” को नेपाली रूपान्तरण मात्र हो र यसमा उल्लेखित विषयमा विवाद भएमा अंग्रेजी भाषाको मूल संस्करण नै मान्य हुनेछ ।

२१६४
महानिर्देशक



परिशिष्ट ८

स्वस्थ्य व्यक्तिको लागि परिचयो

दिनचर्या	उपक्रम	क्रियाकलाप	निर्देशिका
१. दैनिक क्रियाकलाप	विहान सबैरैको चर्या	उठने समय	<ul style="list-style-type: none"> ब्रह्म मूहूर्तमा वा सूर्य उदय हुनु भन्दा कम्तीमा ४५ मिनट अधिक उठने। रात्रीको भोजन पछे नपचेको विचार गरि उठने।
		गण्डूष, कवल	<ul style="list-style-type: none"> १ ठूलो चम्बा तिलको तेल वा तोरी वा सरस्यूको तेलले गण्डूष वा कवल पछि मनतातो पानीले कुल्ला गरि मुख शुद्ध पार्ने विहान सधै स्नान पूर्व।
		कुल्ला	<ul style="list-style-type: none"> मनतातो पानीमा १ चिम्टी बेसार र नून वा त्रिफला वा यस्टीमधु वा शुद्ध टंकण हालेर कुल्ला गर्ने।
		नस्य	दुई दुई थोपा तिलको तेल वा तोरीको तेल दुवै नाकको प्यालमा हाल्ने।
		योग वा व्यायाम	३० देखि ४५ मिनट सम्म दैनिक रूपमा
		सूर्यताप चिकित्सा	प्रत्येक विहान ७ देखि १० बजे भित्र ३० मिनट सम्म सम्म सूर्य स्नान गर्ने।
		स्नान	<ul style="list-style-type: none"> मनतातो पानी वा ऋतु अनुसार सामान्य तापक्रमको पानी ले स्नान। भोजन लगतै स्नान नगर्ने।
		यौगिक सफाइ चिकित्सा	जल नेति, कुञ्जल
		पाद स्नान	मनतातो पानीमा नून हालेर १० मिनट सम्म दुवै खुट्टा ढुवाएर राख्ने।
	दिवा चर्या	क्रियाकलाप	<ul style="list-style-type: none"> समय तालिका अनुसार रचनात्मक क्रियाकलाप र दैनिक क्रियाकलाप गर्ने। दिउँसो नसुन्ने।
	सन्ध्याकालीन चर्या	क्रियाकलाप	<ul style="list-style-type: none"> सन्ध्याकालीन समय घरपरिवारसंग व्यतीत गर्ने।

प्रबन्धक



			<ul style="list-style-type: none"> तनाव नलिने, तनावले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा हास हुन्छ।
२. आहार	क. खाना	खजा	<ul style="list-style-type: none"> भोक लागेको अवस्थामा मात्र खाने। पटक पटक खाइरहने बानी त्याने। सुख्खा फलहरु, ताजा फलफूलहरु खाने। हरियो चना केराउको सूप।
		भोजन	<ul style="list-style-type: none"> ताजा तयार पारिएको खाना खाने। लघु तथा सुपाच्य भोजन गर्ने। आमाशयको एक चौथाइ मात्र आहार ग्रहण गर्ने। भात पकाउदा अलिकति शूठोको धुलो हालेर पकाउने। अमला, पुदिना को चटनी प्रयोग गर्ने। अचार र बढी चिल्लो, पिरो नखाने। गुलियो, तारेको र बढी चिल्लो खाद्य पदार्थ नखाने। सकभर मासु र मासुजन्य पदार्थ नखाने वा खान मन लागे राम्ररी पकाएको मात्र खाने। रेफिजरेटरमा राखेको चिसो खाद्यपदार्थ नखाने। रात्रीको भोजन राती आठ बजे भित्र गरिसक्ने।
	पेय पदार्थ	खानेपानी	<ul style="list-style-type: none"> मनतातो पानी पटक पटक पिउने। पानीमा थोरै मात्रामा शूठो, धनिया, तुलसीको पात,, ज्वानो र बेसार हालेर उमालेर राख्ने र पटक पटक थोरै थोरै मात्रामा खाने। षडङ्ग कषाय चूर्ण (मुस्ता, पर्पट, उशीर, चन्दन, उदीच्य (सुगन्धवाल), शूठो) १ चम्चा २ लीटर पानीमा हालेर पकाउने र आधा पारि पटक पटक पिउने। फिजको चिसो पानी नपिउने।
		दूध	१ ग्लास मनतातो दूधमा आधा चम्चा बेसार हालेर

२०२४
महानिर्देशक



			पिउने वा दूधमा शूठो हालेर पकाएर दूध पिउने ।
	चिया		<ul style="list-style-type: none"> चियामा अदुवा, मरिच हालेर पिउने । वा हर्बल चिया जस्तै तुलसी चिया, गुडुची चिया सेवन गर्ने । <p>कार्बोनेटेड र मदिराजन्य पेय सेवन नगर्ने ।</p>
रात्रीचर्या	रात्री शयन	समय	रात्री भोजनको दूइ घण्टा पछि १० बजे भित्र ।
		अवधि	७ देखि ९ घण्टा सम्म वा पर्याप्त निद्रा ।
		पाद स्नान	मनतातो पानीमा नून हालेर १० मिनट सम्म दुवै खुट्टा छुबाएर राख्ने । पाद स्नान सुल्तु भन्दा पहिले गर्ने ।
सरसफाई	व्यक्तिगत सफाई	हात धुने	<ul style="list-style-type: none"> साबुन पानीले पटक पटक हात धुने । केही अञ्जान वस्तु छोएपछि साबुन पानीले हात धुने । गुणस्तरीय अल्कोहल अधारित स्यानिटाइजर वा घरेलुस्तर मा आफैले बनाउन सकिने हर्बल स्यानिटाइजरको प्रयोग । यसकोलागि निमको पात, तुलसीको पात, घूकुमारीको पात, तितेपाती र सुकेको लसूनको गानो सबै बराबर भागमा लिई तयार पारिएको समिश्रणलाई चार गुणा बढी पानीमा हालेर एक चौथाई भाग रहूङ्जेल पकाउने । त्यसपछि त्यसलाई सफा कपडा वा छान्नेले छानेर त्यसमा प्रति १०० मि.लि. काँडामा १ ग्रामको दरले शुद्ध फिटकिरीको धूलो मिसाइ स्यानिटाइजर तयार पारी हात पुछ्न, जीउको अन्य भाग पुछ्न वा प्राकृतिक विसंकामकको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
		स्पर्श	<ul style="list-style-type: none"> हात नमिलाउने । जहातही हातले नछुने । आँखा, नाक, मुख, अनुहार लाई पटक पटक नछुने ।
	समाजिक व्यक्तिगत दूरी कायम गर्ने	र	<ul style="list-style-type: none"> एक अर्का बीच कम्तीमा १ मीटर वा ३ फीटको दूरी कायम गर्ने । भीडभाडमा नजाने ।

महानिर्देशक



		सुमावेशका द्वारा विकासित नेपाली संस्कृति	<ul style="list-style-type: none"> सार्वजनिक ठाउ़हरुमा यत्रत्र नथुक्ने । पंजा वा ग्लोब्सको प्रयोग गर्ने । घरमै बस्ने । वस्दा, उठदा, हिडदा, मेरुदण्ड सिधा पार्ने । तनाव नलिने । धुम्रपान, मच्चपान, सूर्तीजन्य पदार्थ सेवन नगर्ने ।
	परिसर सफाई	सफाई	<ul style="list-style-type: none"> घर वरपर सफा राख्ने । घरेलु फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापन गर्ने ।
		धूपन	<ul style="list-style-type: none"> गोकुल धूप वा गुगलु, नीमको पात, बोझ्को, कुठ, हर्ता, सरस्यू (पहेलो वा कालो), सिधे नून, लसून वा प्याज, जौ, तितेपाती र घूँझूँझी सबै द्रव्य मिसाएर आगो मा वालेर धूपन गर्ने । अपराजिता धूम चूर्ण (अष्टाङ्ग हृदय ज्वर चिकित्सा) सम्भव भए धूपन गर्ने ।
ऋतुचर्या			ऋतुचर्या अनुसार कियाकलाप गर्ने ।
अन्य सुरक्षात्मक उपायहरु (स्वस्थ्य र सम्भावित संकमण हुनसक्ने व्यक्तिहरु वा संकमणले ग्रसित व्यक्तिहरुमा समेत)			
	१. वाष्प ग्रहण	तुलसीको पात, पर्ण यवानी र बेसार हालेर उमालेको पानीको वाफ लिने ।	
	२. रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता अभिवृद्धि गर्ने एकल द्रव्यहरु	<ul style="list-style-type: none"> गुडुची सत्त्व ५०० देखि १००० मि.ग्रा. अमला बेसार पानी तुलसीको पात हालेर पकाएको पानी । 	
	३. रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता अभिवृद्धि गर्ने योगहरु ।	<ul style="list-style-type: none"> च्यवनप्राश १ चम्चा(१० ग्रा.) द्राक्षावलेह १ चम्चा(१० ग्रा.) बालचतुर्भुद्र चूर्ण १ देखि २ ग्रा. महसंग । अश्वगान्धा चूर्ण ३ देखि ६ ग्रा. विहान बेलुका मनतातो पानी वा दूधसंग । 	

प्रभानिदेशक



			<ul style="list-style-type: none"> यष्टीमधु चूर्ण ३ देखि ६ ग्रा. विहान बेलुका मनतातो पानी संग। शतावरी चूर्ण ३ देखि ६ ग्रा. विहान बेलुका मनतातो पानी संग। आमलकी चूर्ण ३ देखि ६ ग्रा. विहान बेलुका मनतातो पानी संग। हरिद्राखण्ड चूर्ण ३ देखि ६ ग्रा. विहान बेलुका मनतातो पानी वा मनतातो दूध संग।
		पथ्य	<ul style="list-style-type: none"> सुपाच्य भोजन, काङ्जी, वा जाउलो वा खिचडी, अमलाको चटनी, प्याज, लसून, करी पत्ता, अदुवा, वेसार। सहिजन, करेला, परवल को तरकारी बाटुलपाते, बेथे, जीवन्ती, लुँडे साग, काकमाची वा मकोय आदिको साग। दाख, कपित्थ, दाढिम फल। हरियो केराउ वा चना को सूप। मनतातो पानीको सेवन।
		अपथ्य	<ul style="list-style-type: none"> गुरु, चिल्लो, पिरो, पत्रु खाना वा जंक फुड, दही, चिसो पेय पदार्थ, मद्यपान, धुम्रपान, सुर्तिजन्य पदार्थ। दिवा स्वपन वा दिउँसो सुत्ने। ए.सी. को प्रयोग।
आचार रसायन			
			सत्य वचन बोल्ने, काम, कोध, लोभ, मोह, ईर्ष्याको त्याग, मद्यपान, धुम्रपान, सुर्तिजन्य पदार्थको त्याग, मृदुभाषी, ध्यान, सरसफाइको पालन, दान, धर्म, ठूलाबडा, गुरुजनको आदर, अन्यलाई माया स्नेह, सकारात्मक सोच आदिको पालना।
		अधारणीय वेगको धारण नगर्ने।	मलवायु वा पाद, मूत्र, मल, हाँच्छ्यू, प्यास, भोक, निद्रा, खोकी, श्वास, हाई, आँसु, वमन आदिको वेग लाई रोक्नु हुदैन।

महानिर्देशक
२०७४