

**कोरोना विषाणु संक्रमण-काल में
सुरक्षित एवं स्वस्थ रहने के लिए कुछ सुझाव**



निसर्गोपचार केन्द्र

विनोबा आश्रम, गोत्री, वडोदरा

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

दुनियाभर के ज्यादातर देश इस समय स्वास्थ्य क्षेत्र से सम्बंधित एक विशेष प्रकार की आपातकालिन स्थिति से गुजर रहे हैं। कोरोना विषाणु के संक्रमण से विकसित या अविकसित सभी देशों में गंभीर स्थिति उत्पन्न हो गयी है। कोरोना विषाणु के संक्रमण से होनेवाला रोग जिसे COVID-19 कहा जाता है, का उपचार बहुत पीड़ादायक और महंगा है। बहुत सारे देशों के पास इस स्थिति से लड़ने के लिए प्रयाप्त संसाधन भी नहीं हैं। इस परिस्थिति में कोरोना विषाणु के संक्रमण से बचाव और अगर संक्रमण हो जाए तो वो आगे न फैल पाए इसका ध्यान रखना ही सबसे उचित उपाय है।

निसर्गोपचार केंद्र में स्वास्थ्य बनाए रखने के लिये सर्वांगी रूप से काम किया जाता है। इस महामारी से बचने के लिए किस प्रकार के प्राकृतिक उपाय करने चाहिये ऐसे प्रश्न बहूत से व्यक्तियों की तरफ से आये। संक्रमण फैले नहीं इसके लिए बहुत सारी जानकारी उपलब्ध है। परंतु आहार, विहार, और मनोव्यापार इन तीनों के समन्वय के सर्वांगी अभिगम से शरीर को रोग का प्रतिकार करने के लिए सक्षम कैसे बनाया जाय इस जानकारी का अभाव है। इस सन्दर्भ में, प्रवर्तमान परिस्थिति में किन बातों का ध्यान रखना चाहिए और सर्वांगी अभिगम से कैसे स्वस्थ रहा जा सकता है, इन विचारों को संग्रहीत करने का हमने प्रयत्न किया है। इस संग्रह को तैयार करने में विविध प्रमाणभूत संस्थाओं के लेखों का आधार लिया गया है। हमारी समझ और अनुभव के उपरान्त आयुर्वेद के विशेषज्ञ लोगों के ज्ञान के आधार पर इस संग्रह में विचार व्यक्त किये गए हैं। साथ ही वनस्पति औषधियों के क्षेत्र के विद्वान् डॉ. मिनुभाई परबिया द्वारा बताई गई आरोग्य-रक्षक काढा (हर्बल चाय) की विधि भी इस संग्रह में समाहित है। शिथिलीकरण (रिलैक्सेशन) के लिए और रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने के लिए आत्म-सुझाव (auto-suggestions) की ऑडियो फाइल समत्वम् के डा. बी. एम. पलान से प्राप्त हुए हैं। अलग-अलग लोगों के सामूहिक प्रयत्न से प्रवर्तमान परिस्थिति में उपयोगी हो ऐसा सुन्दर संग्रह तैयार हुआ है। आशा है के यह संग्रह सभी लोगों को उपयोगी होगा।

इस संग्रह में दी गयी जानकारी प्रवर्तमान परिस्थिति में व्यक्ति को अपने स्वास्थ्य का ध्यान स्वयं रखने में सहायता प्रदान करने के हेतु से डॉक्टरों के समूह द्वारा तैयार की गयी है। यह जानकारी डॉक्टर की सलाह का स्थान नहीं ले सकती है, इस बात का खास ध्यान रखें। निजी स्वास्थ्य सम्बन्धी विषय में हमेशा अपने डॉक्टर की सलाह का पालन करें। व्यक्ति को अपने लम्बे समय के आहार आयोजन के लिए विशेषज्ञ की सलाह लेना उचित रहेगा।

३१ मार्च, २०२०

डॉ. भरत शाह

विषाणु के संक्रमण से बचने के लिए स्वच्छता संबंधित सूचनाएं

- खांसते या छींकते समय, कोहनी से मुड़ी हुई अपनी बांह में खांसे या छींकें, या टिश्यू पेपर का उपयोग करें। उपयोग के बाद टिश्यू पेपर को तुरंत बंद कूड़े-दान में डाल दें। अगर टिश्यू पेपर न हो तो रुमाल का भी उपयोग किया जा सकता है।
- किसी भी व्यक्ति से कम से कम १ मीटर और संभव हो तो २ मीटर का अंतर रखें। भीड़-भाड़ वाली जगहों पर न जाएँ।
- अभिवादन करने के लिए हाथ मिलाने के बजाए नमस्ते करें।
- बिना धोये अपने हाथों से अपने आँख, नाक और मुँह को न छुएं।
- निचे बताई गयी क्रियाओं को करने के बाद साबुन से हाथ धोएं। हाथ धोने के लिए साबुन लगाकर झाग बनाएं और २० सेकण्ड्स तक अच्छे से दोनों हाथों को रगड़ कर साफ़ करें। पानी और साबुन उपलब्ध न हो तभी सैनिटाइज़र का उपयोग करें। ध्यान रखें के गंदे और चिकनाई युक्त हाथों पर सैनिटाइज़र असर नहीं करता।
 - खांसने या छींकने के बाद
 - बीमार व्यक्ति से मिलने या उपचार करने के बाद
 - भोजन बनाने के पहले और भोजन बनाने के बाद
 - भोजन खाने के पहले
 - शौचालय का उपयोग करने के बाद
 - जब हाथ गंदे हो जाएँ तब
 - कूड़ा या किसी प्राणी को छूने के बाद
 - बीमार लोगों ने उपयोग की हुई चीज़ों को छूने के बाद
- जिन चीज़ों को बहुत सारे लोग छूते हैं, जैसे के दरवाज़े का हैंडल, लिफ्ट का बटन, सीढ़ियों की रेलिंग, वाहनों के हैंडल वगैरा, ऐसी चीज़ों को हाथ लगाने से बचना चाहिए। जितना संभव हो उतना हाथों के पंजे और उंगलिया लगाये बिना काम चलाये। अपना रुमाल, मोबाइल, कंप्यूटर कीबोर्ड, माउस, की-चेन, पर्स, पेन, नैपकिन, गिलास अलग रखें। दूसरों की ऐसी चीज़ों को न छुएं। दूसरों के वाहन का उपयोग न करें। इन चीज़ों के उपयोग के बाद साबुन से हाथ धोए बिना या सैनिटाइज़र से साफ़ किये बिना आँख, नाक, मुँह को न छुएं।

- बाहर जाने से बचें। अगर बाहर जाना ही पड़े तो शायर कैप या रेन कैप पहन कर जाएँ। बाहर से वापस आने के बाद कुछ भी छूने से पहले या कहीं भी बैठने से पहले अपने हाथ साबुन से धो लें। वापस आकर सीधा बाथ-रूम में जाकर साबुन का उपयोग करके नहा लेना और कपड़े बदल लेना हितावह है। कम से कम साबुन से हाथ-मुँह धोकर कपड़े बदल लें। शायर कैप को बंद कूड़े-दान में डाल दें। रेन कैप को धोकर साफ़ कर लें। कपड़े गरम पानी में धोए और धूप में सुखाएं।
- बाहर से आए हुए कपड़ों और थैलियों को झटकना नहीं चाहिए। विषाणु युक्त पानी की बूंदें हवा में फैल कर घर के चीजों की बाहरी सतह पर बैठ सकती हैं।
- बाहर से सब्जियों को लाने के बाद तुरंत नमक वाले पानी में धो कर सूखा लें।
- अगर हम स्वयं बीमार हों या बीमार व्यक्ति से मिलने जा रहे हों तो मास्क पहने।
- धूम्रपान न करें।
- ईंधन - उधर न थूकें।
- दूध, फल-सब्जी, समाचार-पत्र, रसोई गैस सिलिंडर देने आनेवाले लोगों से जितना हो सके घर के बाहर रह कर ही काम निपटा ले। ये मित्र कई जगहों पर जाने के कारण विषाणु के वाहक बन सकते हैं।
- घर में अगर किसी व्यक्ति को बुखार, खांसी या सर्दी हो तो ऐसे व्यक्ति को अलग कमरे में रखें। अगर कमरे में रखना संभव न हो तो सुरक्षित दुरी बनाए रखें। इनका उपचार करने के बाद साबुन से हाथ धो लें या सैनिटाइज़र से साफ़ कर लें। घर के सभी हैंडल, स्टॉपर, बाथ-रूम के नल, टेबल, फ़ोन जैसी चीज़ों को सैनिटाइज़र या सोडियम हाइपोक्लोराईड के द्रावण से विषाणु-मुक्त करें। गद्दे, चद्दर, तकियों को धूप में सुखाते रहें। बीमार व्यक्ति में बीमारी के लक्षण दिखने से कम से कम सात दिनों तक या फिर जब तक लक्षण पूरी तरह चले न जाएँ तब तक इन बातों का ध्यान रखें।
- वयस्क व्यक्ति खास तौर से जिन्हें डायबिटीज, हृदय रोग या फेफड़ों के रोग हो ऐसे लोगों को संक्रमण बचाने के लिए विशेष ध्यान रखें।

रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने के लिए क्या करें?

रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने के लिए आहार, विहार, मनोव्यापार इन तीनों का संकलन करती सर्वांगी जीवन-शैली पर ध्यान देना जरूरी हो जाता है।

आहार :

निचे बताई बातों का ध्यान रखने से आपकी पाचन-शक्ति और रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने में प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से सहायता होगी :

1. विटामिन ए, विटामिन सी, फ्लैवोनॉइड्स, और अन्य एन्टी-ऑक्सीडेंट युक्त फल और सब्जियां की योग्य मात्रा के साथ संतुलित आहार लेना चाहिए।
2. अति-आहार से बचें। भूख से और पाचन-क्षमता से अधिक न खाएं।
3. दिन में बार-बार न खाएं। दिन में तीन या चार बार से ज़्यादा बार खाने से पाचन शक्ति कमज़ोर पड़ सकती है।
4. सुपाच्य आहार लें, पचने में भारी आहार लेने से बचें। तली हुई चीज़ें, मिठाई, अंडे, मांसाहार से बचें। (पचने में हलके या भारी आहार की अधिक जानकारी के लिए देखें परशिष्ट-3)
5. भोजन के समय में नियमितता बनाए रखें। शाम को सूर्यास्त से पहले भोजन कर लें।
6. बाज़ारू खाद्यपदार्थ लेने से बचें।
7. आइसक्रीम, कोल्ड-ड्रिंक, फ्रिज का ठंडा पानी, दही, ठंडा या बासी खाना, मैदे से बनी चीज़ें, बेकरी के खाद्यपदार्थ, पैकड या जंक फूड लेने से बचें।
8. घर का बना हुआ ताज़ा, गरम और सुपाच्य भोजन लेने से रोग-प्रतिरोधक शक्ति बनी रहती है।

विहार :

1. निजी, घर की और आस-पास के पर्यावरण की स्वच्छता बनाये रखें।
2. पर्याप्त आराम लें और जरूरी नींद पूरी करें।
3. रात को देर तक न जगें, दिन में खासकर दोपहर के भोजन के बाद तुरंत न सोएं।
4. नियमित व्यायाम करें।
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 तनाव के कोई भी लक्षण न दिख रहे हों तब भी नियमित योग-प्राणायाम, योग-निद्रा या रिलैक्सेशन की कोई एक पद्धति का नियमित अभ्यास, नकारात्मक आत्म-सुझाव और प्रार्थना शरीर की रोग-प्रतिरोधक शक्ति को मजबूत बनाए रखने में बहुत उपयोगी होते हैं।

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 ग्रसित हैं, उनकी तकलीफ बढ़ना।
10. तम्बाकू, धूम्रपान, शराब, ड्रग्स जैसे नशे की लत में बढ़ोतरी होना।

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 साझा करें, शेयर करें।
3. खुशमिजाज और सकारात्मक सोच रखनेवाले मित्रों और सम्बन्धियों से फ़ोन पर बात करके मन को सकारात्मक बनाएं।
4. अफवाओं पर ध्यान देने के बजाए सच्ची जानकारी प्राप्त करें।
5. महामारी के समाचार देखना कम करें।
6. मनपसंद कामों में मन लगाएं। आनंद देनेवाली प्रवृत्तियों में व्यस्त रहें।
7. गहरी सांस लें। दीर्घ श्वसन करें।
8. योगासन एवं प्राणायाम करें।
9. शवासन, योग-निद्रा, श्वास-निरिक्षण, क्रमिक स्नायु शिथिलीकरण, ध्यान जैसी किसी एक रिलैक्सेशन क्रिया का नियमित अभ्यास करें।
10. 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।
11. 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।

औषधीय काढ़ा (हर्बल चाय)

निचे बताये गए दो काढ़ा में से किसी एक का उपयोग किया जा सकता है। इसका उपयोग शरीर की रोग-प्रतिरोधक शक्ति को सशक्त बनाने के लिए और सामान्य सर्दी-बुखार के इलाज में किया जा सकता है। इसका उपयोग कोरोना विषाणु के संक्रमण से होनेवाले रोग के लिए है ऐसी गलत-फेहमी न रखें। बुखार, सर्दी-खांसी में आपके डॉक्टर से विचार-विमर्श के बाद इसका उपयोग चालू रखा जा सकता है। अगर कोई अन्य बिमारी हो या आप कोई दवाई ले रहे हों तो डॉक्टर की सलाह के अनुसार इसका उपयोग करें। काढ़ा की जगह सुदर्शन घनवटी ली जा सकती है, इसके लिए भी अपने डॉक्टर से सलाह लेकर निर्णय लें।

1. आरोग्य-रक्षक काढ़ा:

इस काढ़ा में समाविष्ट औषधियां में से कुछ वनस्पतियों में विषाणु प्रतिरोधक, रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने वाले और अन्य औषधियों का असर बढ़ानेवाले गुण हैं। इस को बनाने की संपूर्ण विधि के लिए देखें परिशिष्ट-२।

2. सुंठ - काली मिर्च - तुलसी का काढ़ा:

अगर आरोग्य-रक्षक काढ़ा की वनस्पतियां मिलना मुश्किल हो तो घर में ही मिलने वाली सामग्री से इस काढ़ा को बनाया जा सकता है।

आधा चम्मच सुंठ, दो काली मिर्च के दानों का चूर्ण, दस तुलसी के पत्ते, आधा चम्मच हल्दी को एक गिलास पानी में उबालकर दिन में 2-3 बार ले सकते हैं।

बुखार, सर्दी, खांसी या सांस लेने में तकलीफ हो तो क्या करें?

1. हर सर्दी-खांसी-बुखार कोरोना विषाणु का संक्रमण नहीं भी हो सकता है। और, कोरोना विषाणु से संक्रमित होनेवाले ज्यादातर लोगों को गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं नहीं होती हैं। इसलिए, घबराएं नहीं पर आवश्यक सावधानी लेने में कोई लापरवाही भी न बरतें।
2. आप के देश की वर्तमान मार्गदर्शिका के अनुसार घर पर रहें, जरूरी जांच करवाएं या डॉक्टर की सलाह लें।
3. ऊपर बताये गए मन को शांत और प्रसन्न रखने के उपायों का अच्छे से अभ्यास करें।
4. घर के सभ्य और अन्य वातावरण से तुरंत अलग हो जाए। स्वच्छता के नियमों का सख्ती से पालन करें। मास्क पहने।
5. इलाज सम्बंधित काम के अलावा अन्य किसी भी काम के लिए घर से बहार न निकलें। घर में ही रहें।
6. पर्याप्त आराम करें, पर्याप्त नींद लें।
7. विशेष ध्यान देकर केवल घर का बना हुआ हल्का, सुपाच्य और गरम भोजन ही करें।
8. सुंठ डाल कर उबाला हुआ पानी पीएं। दो लीटर पानी में दो चमच सुंठ डाल कर एक लीटर पानी बच जाए तब तक उबालें।
9. प्रयाप्त मात्रा में प्रवाही लें। शरीर का निर्जलीकरण (डिहाइड्रेशन) न हो जाए इसका ध्यान रखें।
10. गर्म पानी में हल्दी और नमक डालकर कुल्ला करें, दिन में दो से तीन बार कर सकते हैं।
11. सादे पानी में अजवाइन डालकर कर नास लें, दिन में दो बार कर सकते हैं।
12. सांस लेने में तकलीफ हो या अन्य कोई तकलीफ बढ़ती जाएँ तो तुरंत अपने डॉक्टर का संपर्क करें।

References:

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

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

<http://ayush.gov.in/event/ayurveda-immunity-boosting-measures-self-care-during-covid-19-crisis>

<https://ayush.gujarat.gov.in/corona-virus-infection.htm>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

<https://coronavirus.jhu.edu/>

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 psychophysiologic 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.

परिशिष्ट - १

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://nisargopachar.org/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 स्वस्थ-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 (पांच व्यक्ति के लिए)
1	चिरायता	<i>Swertia Chirata</i>	5 gm
2	कुटकी	<i>Picrorhiza Kurroa</i>	5 gm
3	गिलोय	<i>Tinospora Cordifolia</i>	5 gm
4	कपूर कचरी	<i>Hedychium Spicatum</i>	5 gm
5	सौंठ	<i>Zinziber Officinalis</i>	5 gm
6	पिप्पलीमूल	<i>Piper Longum (Rhizome)</i>	5 gm
7	सोमराजी (कालीजीरी)	<i>Centratherum Anthelminticum</i>	5 gm
8	कलौंजी	<i>Nigella Sativa</i>	5 gm
9	अजवाइन	<i>Tachyspermum Ammi</i>	5 gm
10	पिप्पली	<i>Piper Longum (Fruit)</i>	2.5 gm
11	काली मिर्च	<i>Piper Nigrum</i>	2.5 gm
	कुल		50 gm

- सभी द्रव्यों का मिश्रण (50 ग्राम) एक रात पहले (10 घंटे पहले) एक लीटर पानी में भीगा कर रख दें। दूसरे दिन सुबह धीमी आंच पर एक चौथाई भाग (250 मि.ली.) रह जाए तब तक उबालें। उसके बाद छानकर प्रति व्यक्ति 50 मि.ली. जितना ग्रहण करें। प्रत्येक परिवार में पांच व्यक्तियों के लिए यह काढ़ा बनेगा। अगर चार व्यक्तियों के लिए बनाना हो तो थोड़ा ज्यादा समय उबालकर 200 मि.ली. जितना बना ले।
- घर में 4 से कम लोग हो तो औषधि का प्रमाण घटाना जरूरी है।
- काढ़ा गरम गरम पिना ज्यादा लाभदायक है। आवश्यक हो तो थोड़ा गुड़ या ठंडा होने के बाद ही थोड़ा शहद मिला सकते हैं।
- 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	उड़द, 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, आमला, 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, भैंस 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।		