

કોરોના વાઇરસ સંક્રમણકાળમાં
સુરક્ષિત અને તંદુરસ્ત રહેવા માટેના સૂચનો



નિસર્ગોપચાર કેન્દ્ર

વિનોબા આશ્રમ, ગોત્રી, વડોદરા

Phone: 0265-2371880 Website: www.nisargopachar.org

વિશ્વભરના મોટાભાગનાં દેશો હાલમાં એક વિશેષ પ્રકારની આરોગ્યક્ષેત્રની કટોકટીમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છે. કોરોના વાઇરસ ચેપના સંક્રમણથી વિકસિત કે અવિકસિત તમામ દેશોમાં લગભગ કટોકટી જેવી સ્થિતિ ઊભી થઈ છે. કોરોના વાઇરસનો ચેપ લાગે અને શરીરમાં વધતો જાય તો તેની સારવાર ઘણી પીડાદાયક અને મોંઘી પણ છે. ઘણા દેશો પાસે આ માટેના પૂરતા સંસાધનો પણ નથી. આ સંજોગોમાં કોરોના વાઇરસના ચેપથી બચવું અને ચેપ થયો હોય તો તે વધે નહીં તેની કાળજી રાખવી તે જ સૌથી વધુ યોગ્ય ઉપાય છે.

નિસર્ગોપચાર કેન્દ્રમાં આરોગ્ય જાળવવા માટેના વિવિધ પાસાંઓને સાંકળીને સર્વાંગી અભિગમથી કામ થતું આવ્યું છે. આ મહામારીમાંથી બચવા માટે કેવા કુદરતી ઉપાયો કરવા જોઈએ તેવી પૃચ્છા ઘણા વ્યક્તિઓ તરફથી આવી. ચેપ ફેલાય નહીં તે માટે ઘણી માહિતી ઉપલબ્ધ છે. પરંતુ, આહાર, વિહાર અને મનોવ્યાપાર ત્રણેયના સમન્વયના સર્વાંગી અભિગમથી વધુ સારી કાળજી રાખીને શરીરને રોગ સામે રક્ષણ આપવા માટે વધુ સક્ષમ કેવી રીતે બનાવી શકાય તે માટેની માહિતીનો યોગ્ય પ્રચાર થયો નથી. આ સંદર્ભમાં, હાલની પરિસ્થિતિમાં શું કાળજી રાખવી તથા સર્વાંગી અભિગમથી કેવી રીતે સ્વસ્થ રહી શકાય તે બાબતનું લખાણ અમે તૈયાર કર્યું છે. આ લખાણ તૈયાર કરવામાં વિવિધ પ્રમાણભૂત સંસ્થાઓના લખાણનો આધાર લેવામાં આવ્યો છે. અમારા સમજણ અને અનુભવ ઉપરાંત આયુર્વેદ ક્ષેત્રના નિષ્ણાત વ્યક્તિઓના જ્ઞાનને આધારે અહીં રજૂઆત કરેલ છે. સાથે વનસ્પતિ ઔષધોના ક્ષેત્રે જાણીતા વિદ્વાન ડૉ. મીનુભાઈ પરબિયાએ દર્શાવેલ આરોગ્ય-રક્ષક ઉકાળાની રેસીપી પણ આમાં સમાવેલ છે. રિલેક્સેશન માટે તથા રોગપ્રતિકારક શક્તિને સશક્ત રાખવા માટેના આત્મ-સૂચન કરવા માટે લખાણ તથા ઓડિયો ફાઈલ સમત્વમના ડૉ. બી.એમ.પલાણ તરફથી મળેલ છે. અલગ-અલગ વ્યક્તિઓના સામૂહિક પ્રયત્નથી સાંપ્રત પરિસ્થિતિમાં ઉપયોગી થાય એવી એક સુંદર સામગ્રી તૈયાર થઈ છે. આશા છે કે આ લખાણ સૌને ઉપયોગી નીવડશે.

આ લખાણમાં દર્શાવેલ માહિતી વ્યક્તિને આ સમયગાળામાં પોતાના આરોગ્યની સંભાળ પોતાની જાતે રાખવામાં મદદરૂપ થાય તે હેતુથી ડૉક્ટરોના સમૂહ દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. આ માહિતી ડૉક્ટરની સલાહની અવેજીમાં નથી, તેની ખાસ નોંધ લેવી. જે-તે કિસ્સામાં ડૉક્ટરની સલાહને અનુસરીને આગળ વધવું જરૂરી છે. વ્યક્તિએ પોતાના લાંબા ગાળાના આહાર આયોજન માટે નિષ્ણાત વ્યક્તિની સલાહ લઈને આગળ વધવું યોગ્ય રહેશે.

૩૧ માર્ચ, ૨૦૨૦

- ડૉ. ભરત શાહ

વાઇરસના ચેપથી બચવા માટે સ્વચ્છતા જાળવવા માટેના સૂચનો

- ઉધરસ-છીંકથી ખાતી વખતે થોડી વાળેલી કોણી વાળો હાથનો ભાગ અથવા ટીશ્યૂ પેપર મોં આગળ ધરવા અને ટીશ્યૂ પેપરનો યોગ્ય રીતે કચરા પેટીમાં નિકાલ કરવો. ટીશ્યૂ પેપરની સગવડ ન હોય તો રૂમાલ વાપરવો.
- કોઈપણ વ્યક્તિથી ઓછામાં ઓછું એક મીટર, પરંતુ ઇચ્છનીય રીતે ૨ મીટરનું અંતર રાખવું, ભીડ-ભાડ વાળી જગ્યાએ ન જવું.
- અભિવાદન માટે હાથ મેળવવાને બદલે નમસ્તે કરવું.
- હાથ ધોયા વિના આંખ, નાક, મોં ને ન અડવું.
- નીચેની મુજબની ક્રિયાઓ વખતે સાબુથી હાથ ધોવા. હાથ ધોવા માટે સાબુ લગાડીને તેનું ફીણ કરીને ૨૦ સેકન્ડ સુધી હાથના તમામ ભાગો સારી રીતે ચોખ્ખા થઈ જાય તેમ ઘસીને સાફ કરવા. પાણી – સાબુની સગવડ ન હોય તેવી પરિસ્થિતિમાં જ સેનેટાઇઝરથી સાફ કરવાં. હાથ ગંદા હોય અથવા ચીકણા હોય ત્યારે સેનેટાઇઝરની અસર થતી નથી તેનું ધ્યાન રાખવું.
 - ઉધરસ-છીંક ખાધા પછી
 - બીમાર વ્યક્તિની સારવાર પછી
 - ભોજન રાંધતા પહેલાં અને રાંધ્યા પછી
 - ભોજન લેતા પહેલાં
 - જાજરૂ જઈ આવ્યા પછી
 - જ્યારે હાથ ગંદા હોય ત્યારે
 - કોઈ કચરો અથવા પ્રાણીઓને અડક્યા પછી
 - બીમાર વ્યક્તિઓએ વાપરેલી ચીજોને અડક્યા પછી
- જે ચીજોને ઘણાં વ્યક્તિઓના હાથ લાગતા હોય તેવાં બારણાંના હેન્ડલ, લીફ્ટના બટન, દાદરની રેલીંગ, વાહનોના હેન્ડલ વગેરે જેવી કોઈપણ ચીજને હાથ લગાડવાનું ટાળવું. શક્ય હોય તો પંજો અને આંગળા વાપર્યા સિવાય વ્યવહાર ચલાવવો. પોતાના રૂમાલ, મોબાઈલ, કોમ્પ્યુટરના કી-બોર્ડ, માઉસ, કીચેઇન, પર્સ, પેન, નેપકીન, ગ્લાસ અલાયદાં રાખવા. બીજાની આવી ચીજો અડવી નહીં. અન્યના વાહન વાપરવાનું ટાળવું. આવી ચીજ-વસ્તુઓને અડવું પડે તો હાથ સાબુથી ધોયા વિના અથવા સેનેટાઇઝરથી સાફ કર્યા વિના આંખ-નાક-મોં ને અડવું નહીં.
- બહાર જવાનું ટાળવું. જવું જ પડે તેમ હોય તો શાવર કેપ કે રેઇન કેપ પહેરીને જવું. બહારથી આવીને ઘરમાં ક્યાંય અડકતા કે બેસતા પહેલાં હાથ સાબુથી ધોઈ લેવા. સીધા બાથરૂમમાં જઈ કપડાં બદલી સાબુથી નાહી લેવું વધુ સારું. કમસે કમ કપડાં બદલી સાબુથી હાથ-મોઢું ધોઈ લેવા. શાવર કેપનો

ચોગ્ય રીતે કચરાપેટીમાં નિકાલ કરવો. રેઇન કેપને ધોઈને સાફ કરી લેવી. કપડાં ગરમ પાણીમાં પલાળી રાખીને ધોવાં તથા તડકે સૂકવવાં.

- કપડાં, કોથળીઓ જેવી બહારથી આવેલ ચીજોને ખંખેરવી નહીં. વિષાણુ યુક્ત ભેજબિંદુઓ હવામાં ફેલાઈને આની સપાટી ઉપર બેસી શકે છે.
- શાકભાજીને ઘરમાં લાવ્યા પછી તરત મીઠાવાળાં પાણીમાં ડૂબાડી, ધોઈને નિતારી લેવાં.
- બીમાર હોઈએ કે બીમાર વ્યક્તિ પાસે જવાનું હોય તો માસ્ક પહેરવો.
- ધૂમ્રપાન ન કરવું.
- ગમે ત્યાં થુંકવું નહીં.
- દૂધ-ફળ-શાકભાજી -છાપું-ગેસ બોટલ આપનાર વ્યક્તિ સાથેના કામો શક્ય તેટલા બહારથી પતાવી દેવા. આ મિત્રો અનેક જગ્યાએ ફરતા હોઈ વિષાણુના વાહક બની શકે.
- ઘરમાં તાવ, ખાંસી કે શરદીવાળી વ્યક્તિ હોય તો તેને અલગ ઓરડામાં રાખવી. અલગ ઓરડામાં રાખવી શક્ય ન હોય તો ઘરમાં પણ તે વ્યક્તિ સાથે અંતર જાળવવું. તેની સારવાર અંગેનું કોઈપણ પ્રકારનું કામ કર્યા પછી સાબુથી હાથ ધોવાં અથવા સેનેટાઇઝરથી સાફ કરવાં. ઘરના હેન્ડલ, સ્ટોપર, બાથરૂમના નળ, ટેબલ, ફોન જેવી ચીજોને સેનેટાઇઝરથી અથવા સોડિયમ હાઇપોકલોરાઇટના દ્રાવણથી જંતુમુક્ત કરવી. ગાદલાં ચાદરો-ઓશિકા-ઓઢવાના વગેરે તકડે તપાવતાં રહેવું. બીમાર વ્યક્તિની તકલીફના લક્ષણો શરૂ થયાથી ઓછામાં ઓછાં ૭ દિવસ અથવા લક્ષણો પૂરેપૂરા જાય ત્યાં સુધી આ કાળજી લેવી.
- વયસ્ક વ્યક્તિઓ, ખાસ કરીને ડાયાબિટીસ, હૃદયના કે ફેફસાના રોગથી પીડાતા વ્યક્તિઓએ ચેપ ન લાગે તેની વિશેષ કાળજી રાખવી.

રોગ પ્રતિકારકશક્તિ વધારવા માટે શું કરવું?

આ માટે આહાર, વિહાર, મનોવ્યાપાર એમ ત્રણેયને સાંકળી લેતી સર્વાંગી જીવન-શૈલી ઉપર ધ્યાન આપવું જરૂરી બને છે.

આહાર :

નીચેની બાબતોમાં કાળજી લેવાથી આપણી પાચનશક્તિ તથા રોગ-પ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં સીધી તથા આડકતરી મદદ મળી શકે તેમ છે:

1. વિટામિન A, વિટામિન C, ફ્લેવોનોઇડ્સ તથા અન્ય એન્ટીઓક્સિડન્ટ હોય તેવા ફળ તથા શાકભાજીનો પ્રમાણસર વપરાશ સાથેનો સંતુલિત આહાર લેવો.
2. અતિ-આહાર ન લેવો, ભૂખ અને પાચન ક્ષમતા કરતાં વધુ ખોરાક લેવાનું ટાળવું.
3. વારંવાર ખોરાક લેવાનું ટાળવું. દિવસમાં ત્રણ કે ચાર વખત કરતાં વધુ વખત આહાર લેવાથી પાચન ક્ષમતા નબળી પડી શકે.
4. સુપાચ્ય આહાર લેવો, પચવામાં ભારે ખોરાક લેવાનું ટાળવું. તળેલા પદાર્થ, મીઠાઈ, ઇંડા, માંસાહાર ટાળવાં. (પચવામાં હળવો કે ભારે આહારની વધુ વિગતો માટે જૂઓ પરિશિષ્ટ-૩)
5. ભોજનના સમયમાં નિયમિતતા જાળવવી. સાંજે સૂર્યાસ્ત પહેલાં જમી લેવું.
6. બજારુ ખોરાક લેવાનું ટાળવું.
7. આઈસક્રીમ, કોલ્ડ ડ્રિંક, ફ્રિજનું ઠંડું પાણી તથા અન્ય ઠંડા પીણાં, દહીં, ઠંડો તથા વાસી ખોરાક, મેંદાની બનાવટો, બેકરીની બનાવટો, પેકેજ્ડ કે જંક ફૂડ જેવા આહાર લેવાનું ટાળવું.
8. ઘરનો બનાવેલો તાજો, ગરમ તથા સુપાચ્ય ખોરાક લેવાથી રોગ પ્રતિકારક શક્તિ જળવાઈ રહે છે.

વિહાર :

1. વ્યક્તિગત, ઘરની તથા આસપાસના પર્યાવરણની સ્વચ્છતા જાળવવી.
2. પૂરતો આરામ કરવો તથા પૂરતી ઊંઘ લેવી.
3. રાત્રે મોડે સુધી જાગવું નહીં, દિવસે ખાસ કરીને ભોજન પછી તરત સૂવું નહીં.
4. પ્રમાણસરની કસરત કરવી.
5. દિવસમાં બે વાર ૩-૪ મિનિટ સુધી દીર્ઘ શ્વસન કરવું. (ઊંડા શ્વાસ લેવા), તાલીમ લીધેલી હોય તો કપાલભાતી કે પ્રાણાયામ પણ કરી શકાય.

6. સવારમાં નાકના બંને નસકોરામાં નવસેકા તલના તેલના અથવા ઘીનાં બે-બે ટીપાં નાંખવાં, અને આંગળીથી બંને નસકોરામાં લગાવવું.
7. ઘરની અંદર પૂરતા પ્રમાણમાં હવા, ઉજાસ તથા સૂર્યપ્રકાશ આવે તેવી ગોઠવણી કરવી.
8. દરરોજ સવારના સમયે થોડા સમય માટે શરીરને કુમળો તડકો મળે તેમ કરો. સૂર્યસ્નાન કરો.

મનોવ્યાપાર:

મનના વિચારો અને હૃદયની લાગણીઓ શરીર ઉપર ઘણી મોટી અસર કરે છે, તે બાબતે કોઈ બે-મત નથી. માનસિક તણાવ અને અસુરક્ષા કે ડર જેવી નકારાત્મક લાગણીઓ શરીર અને રોગ-પ્રતિકારક શક્તિ ઉપર નકારાત્મક અસર કરે છે. કોરોના વાઇરસ જેવી ઝડપથી ફેલાતી મહામારી વ્યક્તિઓમાં માનસિક અને ભાવનાત્મક તણાવ ઊભો કરે એ સાહજિક છે.

માનસિક તણાવના કોઈ પણ લક્ષણો ન જણાતા હોય તો પણ નિયમિત યોગ-પ્રાણાયામ, યોગનિદ્રા કે રિલેક્સેશન માટેની કોઈ પણ એક પદ્ધતિનો નિયમિત અભ્યાસ, હકારાત્મક આત્મ-સૂચન તથા પ્રાર્થના શરીરની રોગ-પ્રતિકારક શક્તિને મજબૂત રાખવામાં ખૂબ ઉપયોગી થાય છે.

માનસિક અને ભાવનાત્મક તણાવના લક્ષણો:

1. ચિંતા થવી, ડર લાગવો, નિષ્ઠિયતા વધવી
2. ગુસ્સો આવવો, ચીડીયાપણું વધવું
3. ભૂખ ન લાગવી
4. ઊંઘ આવવામાં તકલીફ થવી, ઓછી ઊંઘ આવવી, ડરામણાં સ્વપ્ન આવવાં
5. એકાગ્રતા જાળવવામાં તકલીફ થવી
6. થાક લાગવો
7. પાચન સંબંધી તકલીફ થવી
8. માથામાં કે શરીરમાં દુખાવો થવો
9. જે વ્યક્તિઓ બ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીસ જેવા લાંબા સમયના રોગોથી પીડાતા હોય તેની તકલીફમાં વધારો થવો.
10. તમાકુ, ધૂમ્રપાન, દારૂ, ડ્રગ્સ જેવી નશાકારક આદતોના પ્રમાણમાં વધારો થવો.

તણાવને નિયંત્રણમાં રાખવા માટે શું કરી શકાય?

1. સ્વાસ્થ્યપ્રદ સંતુલિત આહાર લેવો, નિયમિત કસરત કરવી, પૂરતી ઊંઘ લેવી.
2. કુટુંબીજનો કે મિત્રો સાથે ચિંતા કે અન્ય નકારાત્મક લાગણીઓ અથવા તકલીફોને વ્યક્ત કરવી, શેરિંગ કરવું.
3. ખુશમિજાજ અને હકારાત્મક વિચારો ધરાવતા મિત્રો, સંબંધીઓ સાથે ફોન ઉપર વાત કરીને મન હકારાત્મક બનાવવું.
4. અફવાઓ પર ધ્યાન આપવાને બદલે સાચી હકીકતો મેળવવી.
5. મહામારીના સમાચારો જોવાનું ઓછું કરવું.
6. ગમતી પ્રવૃત્તિઓમાં મન પरोવવું, આનંદ તથા ખુશી આપે તેવી પ્રવૃત્તિમાં રોકાયેલા રહેવું.
7. ઊંડા શ્વાસોચ્છવાસ લેવા.
8. યોગાસન, પ્રાણાયામ કરવા.
9. શ્વાસન, યોગનિદ્રા, શ્વાસ-નિરીક્ષણ, કમિક સ્નાયુ શિથિલિકરણ, ધ્યાન જેવી કોઈપણ એક રિલેક્સેશન માટેની પદ્ધતિનો નિયમિત અભ્યાસ કરવો.
10. રોગ-પ્રતિકારક શક્તિ સશક્ત રાખવા માટેના આત્મ-સૂચનનો ઉપયોગ કરવો. શરીર અને મનને વિશ્રાંતિની સ્થિતિમાં લઈ જઈને હકારાત્મક અને શક્તિદાયક વિચારો આપવાના આવા એક આત્મ-સૂચન “Body Mind Relaxation for Strengthening Immunity” ની વિગત ડૉ. બી.એમ.પલાણ દ્વારા તૈયાર કરાયેલ છે. જેની માહિતી પરિશિષ્ટ-૧ માં આપેલી છે.
11. પ્રાર્થના કરવી. જગત-નિયંત્રણ ઉપર શ્રદ્ધા રાખવી, તમામ મનુષ્ય અને જીવ-જગત સાથે સમગ્ર સૃષ્ટિની શાંતિ, સુખાકારી અને કલ્યાણ માટે પ્રાર્થના કરવી.

ઔષધીય ઉકાળા

નીચેના પૈકી કોઈ પણ એક ઉકાળો વાપરી શકાય. આનો ઉપયોગ શરીરની રોગપ્રતિકાર શક્તિને સશક્ત રાખવા માટે તથા સામાન્ય શરદી તાવની સારવારમાં ઉપયોગી થઈ શકે તે માટે છે. કોરોના વાઈરસના ચેપની સારવાર માટે આનો ઉપયોગ છે તેવી ગેરસમજણ રાખવી નહીં. તાવ-શરદી-ઉધરસની તકલીફમાં ડોક્ટરને પૂછીને ઉકાળો લેવાનું ચાલુ રાખવામાં વાંધો ન હોય તો ચાલુ રાખવો વધુ હિતાવહ છે. કોઈ બીમારી હોય કે દવા ચાલુ હોય તો ઉકાળા લેવા બાબતે ડોક્ટરની સલાહ લેવી. ઉકાળાની અવેજીમાં સુદર્શન ઘનવટીની ગોળી લેવાતી હોય છે આ બાબતે પણ ડોક્ટરની સલાહ લઈને નિર્ણય લેવો.

1. આરોગ્ય-રક્ષક ઉકાળો:

આ ઉકાળામાં સમાવેલ ઔષધિઓ પૈકી કેટલીક વનસ્પતિઓ વાઈરસ પ્રતિરોધક, રોગ-પ્રતિકારક શક્તિ વધારવાનો તથા અન્ય ઔષધિઓની અસરકારકતા વધારવાનો ગુણ ધરાવે છે. આ ઉકાળાની વિગતવાર રેસીપી પરિશિષ્ટ-૨ મુજબ છે.

2. સૂંઠ - મરી - તુલસીનો ઉકાળો:

આરોગ્ય-રક્ષક ઉકાળાની વનસ્પતિઓ મેળવવી મુશ્કેલ બને તેમ હોય તો ઘરમેળે મળતી ચીજોમાંથી આ ઉકાળો બનાવીને લઈ શકાય.

સૂંઠ - ૧/૨ ચમચી, મરી - ૨ મરીનું ચૂર્ણ, તુલસીના પાન - ૧૦, હળદર - ૧/૨ ચમચી, એક ગ્લાસ પાણીમાં ઉકાળીને દિવસમાં બે-ત્રણ વખત લઈ શકાય.

તાવ, ખાંસી, શરદી કે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ જેવું જણાય તો શું કરવું?

1. દરેક શરદી-ખાંસી-તાવ કોરોના વાઈરસનો ચેપ ન પણ હોઈ શકે. વળી, કોરોના વાઈરસનો ચેપ હોય તેવા દર્દીઓ પૈકી મોટાભાગના દર્દીઓમાં આ રોગ ગંભીર સ્વરૂપ લેતો નથી, તેથી ગભરાવું નહીં. પણ જરૂરી કાળજી લેવામાં બેદરકારી ન દાખવવી.
2. જે-તે દેશના આરોગ્ય તંત્રની જે-તે સમયની માર્ગદર્શિકા મુજબ ઘરમાં રહેવું, ટેસ્ટ કરાવવો અથવા ડોક્ટરની સલાહ લેવી.
3. મનને શાંત અને પ્રસન્ન રાખવા માટે અગાઉ બતાવેલા ઉપાયો વધુ સારી રીતે કરવા.
4. ઘરના સભ્યોથી તથા અન્ય વાતાવરણથી તરત અલગ થઈ જવું. સ્વચ્છતાના નિયમો વધુ કડકાઈથી પાળવા. માસ્ક પહેરવો.
5. સારવાર સંબંધિત સિવાયના અન્ય કામો માટે બહાર નીકળવું નહીં. ઘરમાં જ રહેવું.
6. પૂરતો આરામ કરવો, પૂરતી ઊંઘ લેવી.
7. વિશેષ ધ્યાન આપીને સુપાચ્ય, હળવો, ગરમ આહાર જ લેવો.
8. પીવા માટે સૂંઠ નાંખીને ઉકાળેલું પાણી વાપરવું. બે લિટર પાણીમાં બે ચમચી સૂંઠ નાંખીને એક લિટર બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળીને લેવું.
9. પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહી લેવું, ડિહાઈડ્રેશન ન થાય તેની તકેદારી રાખવી.
10. ગરમ પાણીમાં હળદર – મીઠું નાંખીને કોગળા કરવા, દિવસમાં બે થી ત્રણ વખત કરી શકાય.
11. સાદા પાણીમાં અજમો નાંખીને નાસ લેવો, દિવસમાં બે વખત લઈ શકાય.
12. શ્વાસ લેવામાં તકલીફ જણાય અથવા અન્ય તકલીફો વધતી જણાય તો તરત ડોક્ટરનો સંપર્ક કરવો.

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.

પરિશિષ્ટ-૧

Body Mind Relaxation for Strengthening Immunity

શરીર અને મનને વિશ્રાંતિની સ્થિતિમાં લઈ જઈને હકારાત્મક અને શક્તિદાયક વિચારોના

આત્મ-સૂચન આપવાની પદ્ધતિ

એક સિદ્ધાંત છે કે વિશ્રાંતિ ભરેલા શરીરમાં તણાવયુક્ત મન રહી શકે જ નહીં. શરીરને જ્યારે આપણે વિશ્રાંતિની સ્થિતિમાં લઈ જઈએ છીએ, ત્યારે મન આપો-આપ જ શાંત થતું હોય છે. શાંત મન શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિને સશક્ત રાખવામાં મહત્વનો ફાળો આપે છે. આ સિદ્ધાંતને ધ્યાનમાં રાખીને કમિક સ્નાયુ શિથિલિકરણ દ્વારા શરીર અને મનને વિશ્રાંતિની સ્થિતિમાં લઈ જઈને હકારાત્મક અને શક્તિદાયક વિચારોના આત્મ-સૂચન આપવાથી શરીરમાં સ્વાસ્થ્યપ્રદ રસાયણોનો સ્રાવ થાય છે, હકારાત્મક જૈવ-રાસાયણિક વાતાવરણ બને છે અને શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધુ મજબૂત થાય છે. આ વિજ્ઞાનને ધ્યાનમાં રાખીને શરીર-મનની વિશ્રાંતિ સાથે રોગપ્રતિકારક શક્તિને સશક્ત રાખવા માટેના આત્મ-સૂચનો આપતા ધ્યાનની પ્રક્રિયા કરવા માટે એક ઓડિયો રેકોર્ડિંગ "Body Mind Relaxation for Strengthening Immunity" ડૉ. બી.એમ.પલાણે તૈયાર કરેલ છે.

આ રેકોર્ડિંગ ગુજરાતી, હિન્દી અને અંગ્રેજી ત્રણેય ભાષામાં ઉપલબ્ધ છે. તેને વેબસાઈટ <https://nisargopchar.org/audio> ઉપરથી અથવા <https://www.youtube.com/channel/UCguudSOWL-3NN-kdYUJzBkw> ઉપરથી મેળવી શકાય છે.

દિવસમાં એક કે બે વખત પોતાના અનુકૂળ સમયે, આરામખુરશીમાં આરામથી બેસીને કે પથારીમાં સૂઈને આ રેકોર્ડિંગ સાંભળતા સાંભળતા તેમાં અપાતા સૂચનો મુજબ શરીર અને મનને વિશ્રાંતિની સ્થિતિમાં લઈ જઈને સ્વાસ્થ્ય લાભ મેળવી શકાય છે.

મનને જ્યારે સતર્ક રાખવું પડે તેમ હોય, જેમ કે વાહન ચલાવવું, કોઈ મશીન સાથે કામ કરવું કે આવા અન્ય કોઈ પણ પ્રકારના કાર્ય કરતી વખતે આ રેકોર્ડિંગનો ઉપયોગ કરવો હિતાવહ નથી.

આ પ્રકારની પદ્ધતિની અસરકારકતા અંગેના વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસોની નોંધ References વિભાગમાં આપેલ છે .

પરિશિષ્ટ-૨

આરોગ્ય-રક્ષક ઉકાળો બનાવવાની પદ્ધતિ

ક્રમ	ઔષધિ	Botanical Name	પ્રમાણ (પાંચ વ્યક્તિ માટે)
1	કરિયાતું	<i>Swertia Chirata</i>	5 gm
2	કડુ	<i>Picrorhiza Kurroa</i>	5 gm
3	ગળો	<i>Tinospora Cordifolia</i>	5 gm
4	કપૂર કાયલી	<i>Hedychium Spicatum</i>	5 gm
5	સૂંઠ	<i>Zinziber Officinalis</i>	5 gm
6	ગંઠોડા	<i>Piper Longum (Rhizome)</i>	5 gm
7	કાળીજીરી	<i>Centratherum Anthelminticum</i>	5 gm
8	કલોજી	<i>Nigella Sativa</i>	5 gm
9	અજમો	<i>Tachyspermum Ammni</i>	5 gm
10	લીંડીપીપર	<i>Piper Longum (Fruit)</i>	2.5 gm
11	કાળા મરી	<i>Piper Nigrum</i>	2.5 gm
	કુલ		50 gm

- તમામ દ્રવ્યોનું મિશ્રણ (50 gm) આગલી રાત્રે (દસ કલાક પહેલા) એક લિટર પાણીમાં પલાળવું. બીજા દિવસે સવારે ચોથા ભાગનું (250 ml) થાય ત્યાં સુધી ધીમા તાપે ઉકાળવું. ત્યાર બાદ તેને ગાળીને વ્યક્તિદીઠ 50 ml જેટલું લેવું. કુટુંબ દીઠ પાંચ વ્યક્તિ માટે આ ઉકાળો બનશે. ચાર વ્યક્તિ માટે બનાવવું હોય તો વધુ વખત ઉકાળીને 200 ml જેટલું બનાવવું.
- ઘરમાં ચાર કરતાં ઓછા વ્યક્તિઓ હોય તો ઔષધિઓના માપમાં ઘટાડો કરવાની જરૂર પડશે.
- ઉકાળો ગરમ-ગરમ પીવો હિતાવહ છે. જરૂર પડે તો દેશી ગોળ અથવા ઠંડો પડ્યા બાદ જ થોડું મધ ઉમેરી શકાય.
- પંદર વર્ષથી નાના બાળકો માટે ઉકાળાનું પ્રમાણ 25ml જેટલું રાખવું.
- ઉકાળો લેવાના આગળ પાછળના અડધો કલાક સુધી કોઈ ખોરાક ન લેવાય તે ઇચ્છનીય છે.

પરિશિષ્ટ-૩

પચવામાં હળવો કે ભારે આહાર

કોઈ પણ વ્યક્તિ માટે આહાર સુપાચ્ય છે કે કેમ તેનો આધાર વ્યક્તિની પાચન ક્ષમતા (જઠરાગ્નિ) તથા જે-તે આહારના ગુણધર્મ ઉપર રહેતો હોય છે. આ ઉપરાંત, આહાર ગરમ છે કે ઠંડો, તાજો છે કે વાસી, આહારની ઘનતા, આહારનું પ્રમાણ, આહાર લેવાનો સમય તથા લેતી વખતે વ્યક્તિનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય તથા માનસિક ભાવો કેવા છે તે પણ આહારના પાચન ઉપર અસર કરે છે. આ અંગેના સામાન્ય સૂચનો આહારના વિભાગ સાથે કરવામાં આવ્યા છે. અહીં, આહારના ગુણધર્મને આધારે પચવામાં હળવાં કે ભારે પદાર્થોનું એકદમ પ્રાથમિક વર્ગીકરણ આપેલ છે. સામાન્ય રીતે, આહાર લીધા પછી બે-ત્રણ કલાકે વ્યક્તિને પેટ હળવું લાગે અને ભોજન લીધા પછી બીજા ટકે બરાબર ભૂખ લાગે તો તેના માટે લીધેલ આહાર સુપાચ્ય છે તેમ કહી શકાય.

અનાજ	પચવામાં હળવું	ચોખા, નાગલી, કોદરી, જુવાર
	પચવામાં મધ્યમ	જવ
	પચવામાં ભારે	ઘઉં, બાજરી
	અનાજનો લોટ બનાવવાથી, વધુ ઝીણો લોટ કરવાથી, તળવાથી, દહીં-દૂધ કે ગોળ-ખાંડ સાથે ખાવાથી ભારે બને છે. અનાજ આખા બાફીને ખાવાથી, વધારે શેકવાથી, શેકીને લોટ કરવાથી પચવામાં હળવાં બને છે. તળેલા કરતાં બાફેલા અને બાફેલા કરતાં શેકેલા અનાજ વધુ હળવાં છે. નવું આવેલું અનાજ ભારે ગણાય છે, એકાદ વર્ષ જૂનું અનાજ હળવું ગણાય છે.	
કઠોળ	પચવામાં હળવું	મગ, મઠ, મસૂર, કળથી
	પચવામાં મધ્યમ	ચણા, તુવેર, વટાણા
	પચવામાં ભારે	અડદ, ચોળા, વાલ, સોયાબીન
	કઠોળની દાળને પાતળી બનાવવાથી, માફકસરના મસાલા સાથે વધાર કરવાથી, ઉકાળવાથી પાચન માટે હળવાં બને છે. કઠોળને ઘટ્ટ બનાવવાથી, ખાંડ-ગોળ કે દહીં ઉમેરવાથી, લોટ ઉમેરવાથી, તળવાથી ભારે બને છે.	
શાકભાજી	પચવામાં હળવું	દૂધી, રીંગણ, પરવળ, ગલકાં, તુરીયા, સરગવો, કારેલાં, ડુંગળી, ગાજર, તાંદળજો, મેથી
	પચવામાં મધ્યમ	કોળું, ગુવાર, પાલખ
	પચવામાં ભારે	બટાકા, શક્કરીયાં, ભીંડા, વાલોળ
	શાકભાજી વધારે તેલ-ઘી નાખવાથી, દહીં ઉમેરવાથી, લોટ ઉમેરવાથી, વધારે તળવાથી ભારે બને છે. શાકભાજી માફકસરના મસાલા સાથે વધાર કરવાથી, પાણી બાળીને ચઢાવવાથી, સીધા આગમાં શેકવાથી, ઢાંક્યા વગર પાણીમાં બરાબર ચઢાવવાથી પચવામાં હળવાં બને.	
ફળ	પચવામાં હળવું	દાડમ, આમળા, નાસપાતી, પપૈયું, ચીકુ
	પચવામાં મધ્યમ	લીલી દ્રાક્ષ, કેરી, ખજૂર, અંજૂર, નારિયેળ, કેળાં, જામફળ, સીતાફળ,
દૂધની બનાવટો	પચવામાં હળવું	બકરીનું દૂધ- દહીં અને છાશ, ગાયના દૂધની છાશ
	પચવામાં મધ્યમ	ગાયનું દૂધ
	પચવામાં ભારે	ગાયના દૂધનું દહીં, ભેંસના દૂધ, છાશ, દહીં (અતિ-ભારે)
તળેલો આહાર, દૂધ કે માવાની મીઠાઈઓ, વધુ તેલ-ઘીવાળાં પદાર્થો, ઠંડા પદાર્થો, મેંદાની બનાવટો, બ્રેડ તથા બેકરીની ચીજો, ઇંડા, ચિકન, બીફ જેવાં માંસાહાર પચાવવામાં ભારે કે અતિ-ભારે ગણાય. ધાણા, જીરું, અજમો, લસણ, આદું, સૂંઠ જેવાં મસાલા સાથે વધાર કરવાથી અનાજ, કઠોળ, કે શાકભાજી સુપાચ્ય બને છે.		