

## **Ministerul AYUSH**

### **Protocolul Administrației Clinice Naționale cu privire la Ayurveda și Yoga pentru gestionarea Covid-19**

#### **Introducere**

Pandemia de COVID-19 a creat o criză globală de sănătate ce implică o stare urgență neprevăzută cu privire la sănătatea publică. Numărul de decese și cel de infectări de pe glob cresc de la o zi la alta. Severitatea situației este sporită din cauza anumitor factori sociali și economici. Gestionarea eficace a infectărilor este în continuă adaptare și se fac încercări de a combina intervențiile tradiționale cu tratamentele standard.

Cu siguranță că Ayurveda și Yoga pot juca un rol principal în creșterea eficienței măsurilor de prevenție furnizate prin îndrumările Ministerului Sănătății și al Bunăstării Familiei (Ministry of Health and Family Welfare – MoHFW). Din înțelegerea curentă a COVID-19 reiese că o imunitate bună este vitală pentru prevenție și protecție în fața progresului acestei boli.

Protocolul de față au fost întocmit luând în considerare următoarele aspecte:

1. Cunoștințe clasice de Ayurveda și experiență acumulată din practici clinice;
2. Dovezi empirice și verosimilitate din punctul de vedere al biologiei;
3. Curente și direcții emergente în cadrul studiilor clinice.

Acest document a fost realizat prin colaborarea a mai multor comisii de experți ce aparțin următoarelor locații și organizații: All India Institute of Ayurveda (AIIA), Delhi, Institute of Post Graduate Training and Research in Ayurved (IPGTRA), Jamnagar, and National Institute of Ayurveda (NIA), Jaipur , Central Council for Research in Ayurveda (CCRAS), Central Council for Research in Yoga and Naturopathy (CCRYN) și alte organizații naționale de cercetare. Acest protocol se adresează gestionării formelor blânde de COVID-19. Indivizii care reprezintă cazuri moderat de severe și severe de COVID-19 se pot, de asemenea, informa de opțiunile care sunt prezentate. Se vor face referințe la toate cazurile severe.

Acest protocol și anexele sale sunt aprobate de către Președinte, de Interdisciplinary Committee for inclusion of Ayurveda and Yoga in the management of mild COVID-19 și de comisia împuternicită a Interdisciplinary AYUSH Research and Development Taskforce on COVID-19, ambele comisii fiind constituite de Ministerul AYUSH.

## Măsuri Generale și Fizice

1. Aplicarea distanțării fizice, a igienii mâinilor și căilor respiratorii și purtarea măștii;
2. Gargară cu apă caldă în care adăugați puțină sare și turmeric. Se poate folosi și apă în care s-a fiert Triphala (fructele uscate ale *Emblica officinalis*, *Terminalia chebula*, *Terminalia bellerica*) sau Yashtimadhu (*Glycyrrhiza glabra*);
3. Aplicarea intra-nazală a uleiului medicinal (Anu taila sau Shadbindu Taila), a uleiului simplu (de susan sau cocos) sau a unturii din lapte de vacă (Goghrita) o dată sau de două ori pe zi, mai ales înainte de a ieși din casă și după întoarcere;
4. Aerosoli cu Ajwain (*Trachyspermum ammi*), Pudina (*Mentha spicata*) sau cu ulei de eucalipt o dată pe zi;
5. Somn de 6 – 8 ore;
6. Exerciții fizice de intensitate moderată;
7. Aplicarea Protocolului Yoga pentru prevenția elementară de COVID-19 (ANEXA1) și a Protocolului de îngrijire în urma infectării cu COVID-19 (incluzând îngrijirea pacienților infectați cu COVID-19) (ANEXA2).

## Măsuri dietetice

1. Băut de apă caldă sau care a fiert în prealabil, împreună cu plante precum ghimbirul (*Zingiber officinale*), coriandrul (*Coriandrum sativum*), busuiocul (*Ocimum sanctum / Ocimum basilicum*) sau semintele de chimen (*Cuminum cyminum*) etc.;
2. Practicarea unei diete echilibrate, constituită din alimente calde și proaspete;
3. Băut de lapte auriu [jumătate de lingură de Haldi (*Curcuma longa*) sub formă de pudră în 150 ml de lapte cald] o dată pe noapte. A se evita în caz de indigestie;
4. Băut de *Ayush Kadha* sau *Kwath* (infuzie fierbinte sau decoctie) o dată pe zi.

## Măsuri specifice / Gestionare simptomatică

Severitate clinică	Tratamente*	Doze
Îngrijire profilactică (populație risc mărit, contacte inițiale)	<i>Ashwagandha</i> (extract apos de <i>Withania somnifera</i> IP) sau pudră din ea	500 mg extract sau 1-3 g pudră de două ori pe zi cu apă caldă pentru 15 zile, o lună sau cât recomandă un medic Ayurveda
	<i>Guduchi Ghana vati</i> [Samshamani vati sau Giloy Ghana vati având un extract apos de <i>Tinospora cordifolia</i> IP] sau pudră de <i>Tinospora cordifolia</i>	500 mg extract sau 1-3 g pudră de două ori pe zi cu apă caldă pentru 15 zile, o lună sau cât recomandă un medic Ayurveda
	<i>Chyawanaprasha</i>	10 g cu apă caldă / lapte o dată pe zi

\* În completarea acestor tratamente trebuie urmate măsuri generale și alimentare.

Severitate clinică	Prezentare clinică	Tratamente*	Doze
<b>Pozitiv COVID-19, asimptomatic</b>	Pentru a preveni progresul bolii către forme simptomatice și severe și pentru creșterea vitezei de vindecare	<i>Guduchi Ghana vati</i> [Samshamani vati sau Giloy vati având un extract apos de <i>Tinospora cordifolia</i> IP] sau pudră de <i>Tinospora cordifolia</i>	500 mg extract sau 1-3 g pudră de două ori pe zi cu apă caldă pentru 15 zile, o lună sau cât recomandă un medic Ayurveda
		Guduchi + Pippali (extract apos de <i>Tinospora cordifolia</i> IP și <i>Piper longum</i> IP)	375 mg de două ori pe zi cu apă caldă pentru 15 zile sau cât recomandă un medic Ayurveda
		AYUSH 64	500 mg de două ori pe zi cu apă caldă pentru 15 zile sau cât recomandă un medic Ayurveda

\* În completarea acestor tratamente trebuie urmate măsuri generale și alimentare.

Severitate clinică	Prezentare clinică	Parametri clinici	Tratamente*	Doze
<b>Pozitiv COVID-19, formă blândă**</b>	Febră, dureri de cap, oboseală, tuse seacă, durere în gât, congestie nazală	Fără dovezi de întrerupere a respirației sau de hipoxie (situație obișnuită)	Guduchi + Pippali (extract apos de <i>Tinospora cordifolia</i> IP și <i>Piper longum</i> IP)	375 mg de două ori pe zi cu apă caldă pentru 15 zile sau cât recomandă un medic Ayurveda
			AYUSH 64	500 mg de două ori pe zi cu apă caldă pentru 15 zile sau cât recomandă un medic Ayurveda

\* În completarea acestor tratamente trebuie urmate măsuri generale și alimentare. Se face referire la ANEXA3 pentru tratamente adiționale. Medicii trebuie să se decidă asupra recomandărilor formulate mai sus sau în ANEXA3 luând în calcul raționamentul lor clinic, disponibilitatea și preferințele regionale. Dozele pot fi ajustate în funcție de vârsta, greutatea și starea pacientului.

\*\* Se poate face referire la instrucțiunile legate de COVID-19 ale Ministerului AYUSH pentru specialiștii Ayurveda.

Severitate clinică	Prezentare clinică	Tratamente*	Doze
Post COVID-19	Prevenția complicațiilor la plămâni (fibroză), oboselii cronice și a deteriorării sănătății psihice	<i>Ashwagandha</i> (extract apos de <i>Withania somnifera</i> IP) sau pudră din ea	500 mg extract sau 1-3 g pudră de două ori pe zi cu apă caldă pentru 15 zile, o lună sau cât recomandă un medic Ayurveda
		<i>Chyawanprasha</i>	10 g cu apă caldă sau lapte o dată pe zi
		<i>Rasayana Churna</i> (compus din pudră de plante conținând cantități egale de <i>Tinospora cordifolia</i> , <i>Emblica officinalis</i> and <i>Tribulus terrestris</i> )	3g pudră de două ori pe zi cu miere timp de o lună sau cât recomandă un medic Ayurveda

\* În completarea acestor tratamente trebuie urmate măsuri generale și alimentare.

\* Conform sfatului medicului. Medicii trebuie să se decidă asupra recomandărilor formulate mai sus sau în ANEXA3 luând în calcul raționamentul lor clinic, disponibilitatea și preferințele regionale. Dozele pot fi ajustate în funcție de vârsta, greutatea și starea pacientului.

\*\* Se poate face referire la instrucțiunile legate de COVID-19 ale Ministerului AYUSH pentru specialiștii Ayurveda.

## Referințe:

1. Guidelines for Ayurveda practitioners for COVID-19; available at <https://www.ayush.gov.in/docs/ayurved-guidlines.pdf>
2. Guidelines on Clinical Management of COVID-19; Government of India, Ministry of Health & Family Welfare; available at <https://www.mohfw.gov.in/pdf/GuidelinesonClinicalManagementofCOVID1912020.pdf>
3. Advisory from Ministry of AYUSH for meeting the challenge arising out of spread of corona virus (COVID-19) in India; available at <https://www.ayush.gov.in/docs/125.pdf>
4. Ayurveda's immunity boosting measures for self-care during COVID-19 crisis; available at <https://www.ayush.gov.in/docs/123.pdf>
5. Post COVID management protocol of Ministry of Health & Family Welfare; available at <https://www.mohfw.gov.in/pdf/PostCOVID13092020.pdf>
6. Revised SOP on preventive measures to be followed while conducting examinations to contain spread of COVID-19; available at <https://www.mohfw.gov.in/pdf/RevisedSOPonpreventivemeasurestobefollowedwhileconductingexaminationstocontainspreadofCOVID19.pdf>

## Protocolul Yoga pentru prevenția elementară de COVID-19

### Obiective:

- Îmbunătățirea eficienței proceselor respiratorii și cardiace
- Reducerea stresului și a anxietății
- Sporirea imunității

Nr.	Tipul practicii	Numele practicii	Durată (Minute)
1	<b>Rugăciune</b>		1
2	<b>Încălzirea</b>	Îndoirea gâtului	2
		Mișcările umerilor	2
		Mișcările trunchiului	1
		Mișcările genunchilor	1
3	<b>Asane în poziție verticală (în picioare)</b>	Tadasana	1
		Pada-hastasana	1
		Ardha Chakraasana	1
		Trikonasana	2
	<b>Asane șezând</b>	Ardha Ushtraasana	1
		Sasakasana	1
		Utthana Mandukasana	1
		Simhasana	1
		Marjariasana	1
		Vakrasana	2
	<b>Asane întins pe burtă</b>	Makarasana	1
		Bhujangasana	1
	<b>Asane întins pe spate</b>	Setubandhasana	1
		Utthanapadasana	1
		Pawana Muktasana	1
		Markatasana	1
Shavasana		2	
4	<b>Kriya</b>	Vata Neti 2 rounds (30 secs each with 30 sec relax)	2
		<i>Kaphalabhati</i> (2 rounds, 30 strokes each)	2
5	<b>Pranayama</b>	(i) Nadi Shodhana (5 rounds)	2
		(ii) Surya Bhedhana Pranayama (5 rounds)	2
		(ii) Ujjayee Pranayama (5 rounds)	2
		(iii) Bhramari Pranayama (5 rounds)	2

## ANEXA1

6		<b>Dhyana</b>	<b>5</b>
7		<b>Shanti Patha</b>	<b>1</b>
<b>Durață totală pentru fiecare</b>			<b>45</b>

- *Se recomandă practicarea kriyei Jalaneti de trei ori pe săptămână.*
- *Se recomandă inhalarea de aerosoli în fiecare zi sau din două în două zile.*
- *Se recomandă gargara cu apă caldă și sărată în mod regulat.*

**Protocolul Yoga pentru îngrijirea post-COVID-19  
(incluzând îngrijirea pacienților COVID-19)**

**Obiective:**

- Îmbunătățirea funcțiilor pulmonare și a capacității plămânilor
- Reducerea stresului și a anxietății
- Sporirea curățării muco-ciliare

**Sesiunea de dimineață (30 de minute):**

Nr.	Tipul practicii	Numele practicii	Runde	Durată (în minute)
1	Practici pregătitoare (șezând)	Tadasana		6
2		Urdhva Hastottanasana		
3		Uttana Mandukasana		
4		Rotirea umerilor	3	
5		Răsucirea trunchiului	3	
6		Ardha ustrasana		
7		Sasakasana		
8	Practici Respiratorii	Vaataneti	2 (30 sec/rundă)	2
9		Kapalabhati	3 (30 sec/rundă)	2
10		Respirație adâncă	10	2
11	Practici Pranayama	Nadishodhana	10	6
12		Ujjaayee	10	3
13		Bhramari	10	3
14	Meditație	Dhyana	Atenție vie și activă asupra respirației / gândurilor pozitive / emoțiilor / acțiunilor	6
<b>Durată totală</b>				<b>30</b>

*\* Perioada în care se expiră ar trebui să fie mai lungă decât perioada în care se inspiră, este preferabil un raport de 1:2 (inhalare:expirare).*



**Sesiunea de seară (15 minute):**

Nr.	Numele practicii	Runde	Durată (în minute)
1	Shavasana	1	1
2	Respirație abdominal	10	2
3	Respirație toracică	10	2
4	Respirație claviculară	10	2
5	Respirație adâncă (în poziție orizontală)	10	2
6	Relaxare în Shavasana with awareness on Abdominal breathing		5
<b>Durată totală</b>			<b>15</b>

- Perioada în care se expiră ar trebui să fie mai lungă decât perioada în care se inspiră, este preferabil un raport de 1:2 (inhalare:expirare).
- Se recomandă inhalarea de aerosoli în fiecare zi sau din două în două zile.
- Se recomandă gargara cu apă caldă și sărată în mod regulat.

**Note:**

- **Exerciții de încălzire:** întinderi în față și înapoi, răsucirea trunchiului.
- **Exerciții de respirație:** respirație pe secțiuni, respirație yoginică, respirație cu palmele orientate către cer sau către Pământ, exerciții de respirație cu întinderea mâinilor în mod yoginic și asane ce au arătat că îmbunătățesc capacitatea pulmonară și că reduc riscul de atacuri de astm și inflamare a tractului respirator.
- **Respirație și pranayama:** Vaataneti, Kapalabhathi kriya, Bhastrika pranayama, Nadishodana pranayama pentru îmbunătățirea funcțiilor pulmonare.
- **Kriya:** practica Jalaneti pentru purificarea și desconggestionarea canalelor respiratorii superioare. A nu se folosi în cazul tusei seci.

## Gestionarea formelor blânde de COVID-19

Severitate clinică	Simptom	Tratament*	Doze*
Infecțare cu COVID-19, formă blândă	Febră, dureri ale corpului, dureri de cap	Nagaradi Kashaya	20 ml de două ori pe zi sau cum recomandă un medic Ayurveda
	Tuse	Sitopaladi Churna with Honey	2 g de trei ori pe zi cu miere sau cum recomandă un medic Ayurveda
	Durere în gât, pierderea gustului	Vyoshadi vati	Mestecă 1-2 pilule sau cum recomandă un medic Ayurveda
	Oboseală	<i>Chyawanprasha</i>	10 g cu apă caldă / lapte o dată pe zi
	Hipoxia	Vasavaleha	10 g cu apă caldă sau cum recomandă un medic Ayurveda
	Diaree	Kutaja Ghana Vati	500 mg - 1 g de trei ori pe zi sau cum recomandă un medic Ayurveda
	Pierderea respirației	Kanakasava	10 ml cu o cantitate egală de apă, de două ori pe zi sau cum recomandă un medic Ayurveda

\* În completarea acestor tratamente trebuie urmate măsuri generale și alimentare.

\* În funcție de sfatul medicului. Medicii trebuie să se decidă asupra tratamentelor de mai sus sau asupra medicamentăției clasice adecvate luând în calcul raționamentul lor clinic, disponibilitatea și preferințele regionale. Dozele pot fi ajustate în funcție de vârsta, greutatea și starea pacientului.

\* Se poate face referire la instrucțiunile legate de COVID-19 ale Ministerului AYUSH pentru specialiștii Ayurveda.

Acestea sunt consultații și tratamente generale. Medicii participanți trebuie să se folosească de cunoștințele lor clinice pentru a selecta medicamente în funcție de stadiul bolii, de cât de complex se prezintă simptomele și de ce există la îndemână. Tratamentele recomandate în această lucrare sunt abordări complementare ale îngrijirii și prevenirii standard cât și a ale celorlalte abordări Ayurvedice menționate. Indivizii care reprezintă cazuri moderat de severe și severe de COVID-19 se pot, de asemenea, informa de opțiunile care sunt prezentate.