

Ministry of AYUSH

National Clinical Management Protocol based on Ayurveda and Yoga for management of Covid-19

Preamble

The COVID-19 pandemic has created a global health crisis posing an unprecedented public health emergency. The number of deaths and people being infected are increasing daily throughout the globe. This situation is much more severe due to possible devastating situations because of several social and economic factors. Effective management to address this infection is still evolving and attempts are being made to integrate traditional interventions along with standard of care.

Ayurveda and Yoga can certainly play a pivotal role to augment preventive measures provided in the guidelines by Ministry of Health and Family Welfare (MoHFW). The current understanding of COVID-19 indicates that good immune status is vital to prevention and to safeguard from disease progression.

Following three aspects are considered while preparing this protocol:

1. Knowledge from Ayurveda classics and experience from clinical practices
2. Empirical evidences and Biological plausibility
3. Emerging trends of ongoing clinical studies

This consensus document is developed by expert committees from 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), other national research organizations. This protocol is for management of mild COVID-19. Moderate to Severe COVID-19 individuals may have informed choice of treatment options. All severe cases will be referred.

This protocol and its annexure are approved by the Chairman, Interdisciplinary Committee for inclusion of Ayurveda and Yoga in the management of mild COVID-19 and approved by the empowered committee of the Interdisciplinary AYUSH Research and Development Taskforce on COVID-19, both constituted by the Ministry of AYUSH.

General and Physical measures

1. Follow physical distancing, respiratory and hand hygiene, wear mask
2. Gargle with warm water added with a pinch of turmeric and salt. Water boiled with Triphala (dried fruits of *Emblica officinalis*, *Terminalia chebula*,

- Terminalia bellerica*) or Yashtimadhu (*Glycyrrhiza glabra*) also can be used for gargling.
3. Nasal instillation/application of medicated oil (Anu taila or Shadbindu Taila) or plain oil (Sesame or Coconut) or nasal application of cow's ghee (Goghrita) once or twice in a day, especially before going out and after coming back to home.
 4. Steam inhalation with Ajwain (*Trachyspermum ammi*) or Pudina (*Mentha spicata*) or Eucalyptus oil once a day
 5. Adequate sleep of 6 to 8 hrs.
 6. Moderate physical exercises
 7. Follow Yoga Protocol for Primary Prevention of COVID-19 (ANNEXURE-1) and Protocol for Post COVID-19 care (including care for COVID-19 patients) (ANNEXURE-2) - as applicable

Dietary measures

1. Use warm water or boiled with herbs like ginger (*Zingiber officinale*) or coriander (*Coriandrum sativum*) or basil (*Ocimum sanctum / Ocimum basilicum*), or cumin (*Cuminum cyminum*) seeds etc., for drinking purpose.
2. Fresh, warm, balanced diet
3. Drink Golden Milk (Half tea spoon Haldi (*Curcuma longa*) powder in 150 ml hot milk) once at night. Avoid in case of indigestion.
4. Drink *Ayush Kadha* or *Kwath* (hot infusion or decoction) once a day.

Specific Measures / Symptom Management

| Clinical severity | Medicines* | Doses & Timing |
|--|---|--|
| Prophylactic care (high risk population, primary contacts) | <i>Ashwagandha</i> (Aqueous extract of <i>Withania somnifera</i> IP) or its powder | 500 mg extract or 1-3 g powder twice daily with warm water for 15 days or one month or as directed by Ayurveda physician |
| | <i>Guduchi Ghana vati</i> [Samshamani vati or Giloy Ghana vati having Aqueous extract of <i>Tinospora cordifolia</i> IP] or the powder of <i>Tinospora cordifolia</i> | 500 mg extract or 1-3 g powder twice daily with warm water for 15 days or one month or as directed by Ayurveda physician |
| | <i>Chyawanaprasha</i> | 10 g with warm water / milk once a day |

* In addition to these medicines; general and dietary measures are to be followed.

| Clinical severity | Clinical Presentation | Medicines* | Doses & Timing |
|---|---|---|--|
| Asymptomatic – COVID-19 Positive | For prevention of disease progression to symptomatic and severe form and to improve recovery rate | <i>Guduchi Ghana vati</i> [Samshamani vati or Giloy vati having Aqueous extract of <i>Tinospora cordifolia</i> IP] or the powder of <i>Tinospora cordifolia</i> | 500 mg extract or 1-3 g powder twice daily with warm water for 15 days or one month or as directed by Ayurveda physician |
| | | Guduchi + Pippali (Aqueous extracts <i>Tinospora cordifolia</i> IP and <i>Piper longum</i> IP) | 375 mg twice daily with warm water for 15 days or as directed by Ayurveda physician |
| | | AYUSH 64 | 500 mg twice daily with warm water for 15 days or as directed by Ayurveda physician |

* In addition to these medicines; general and dietary measures are to be followed.

| Clinical severity | Clinical Presentation | Clinical Parameters | Medicines* | Doses & Timing |
|---------------------------------|---|--|--|---|
| Mild COVID-19 Positive** | Symptomatic management Fever, Headache, Tiredness Dry Cough, Sore throat Nasal congestion | Without evidence of breathlessness or hypoxia (normal situation) | Guduchi + Pippali (Aqueous extracts <i>Tinospora cordifolia</i> IP and <i>Piper longum</i> IP) | 375 mg twice daily with warm water for 15 days or as directed by Ayurveda physician |
| | | | AYUSH 64 | 500 mg twice daily with warm water for 15 days or as directed by Ayurveda physician |

* In addition to these medicines; general and dietary measures are to be followed. Refer ANNEXURE-3 for additional medicines. Physicians have to decide useful formulations from the above or from ANNEXURE-3 or substitutable classical medicines based upon their clinical judgement, suitability, availability and regional preferences. Dose may be adjusted based upon the patient's age, weight, and condition of the disease

** **Guidelines for Ayurveda Practitioners for COVID-19** notified by Ministry of AYUSH may also be referred.

| Clinical severity | Clinical Parameters | Medicines* | Doses & Timing |
|------------------------------|---|--|--|
| Post COVID Management | Prevention of Post COVID Lung complications like Fibrosis, Fatigue, mental health | <i>Ashwagandha</i> (Aqueous extract of <i>Withania somnifera</i> IP) or its powder | 500 mg extract or 1-3 g powder twice daily with warm water for 15 days or one month or as directed by Ayurveda physician |
| | | <i>Chyawanprasha</i> | 10 g with warm water / milk once a day |
| | | <i>Rasayana Churna</i> (compound herbal powder made up of equal amounts of <i>Tinospora cordifolia</i> , <i>Embilica officinalis</i> and <i>Tribulus terrestris</i>) | 3 g powder twice daily with honey for one month or as directed by Ayurveda physician |

* In addition to these medicines; general and dietary measures are to be followed.

* According to physician's discretion. Physicians have to decide useful formulations from the above or substitutable classical medicines based upon their clinical judgement, suitability, availability and regional preferences. Dose may be adjusted based upon the patient's age, weight and condition of the disease.

** **Guidelines for Ayurveda Practitioners for COVID-19** notified by Ministry of AYUSH may also be referred.

References:

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>

== == == ==

Yoga Protocol for Primary Prevention of COVID- 19

Objectives:

- To improve respiratory and cardiac efficiency
- To reduce stress and anxiety
- To enhance immunity

| S. No. | Practices | Name of the Practice | Duration (Minutes) |
|--------------------------------|----------------------------|---|--------------------|
| 1 | Prayer | | 1 |
| 2 | Loosening Practices | Neck Bending | 2 |
| | | Shoulder's movement | 2 |
| | | Trunk Movement | 1 |
| | | Knee Movement | 1 |
| 3 | Standing Asana | Tadasana | 1 |
| | | Pada-hastasana | 1 |
| | | Ardha Chakraasana | 1 |
| | | Trikonasana | 2 |
| | Sitting Asana | Ardha Ushtraasana | 1 |
| | | Sasakasana | 1 |
| | | Utthana Mandukasana | 1 |
| | | Simhasana | 1 |
| | | Marjariasana | 1 |
| | | Vakrasana | 2 |
| | | Prone Lying Asana | Makarasana |
| | Bhujangasana | | 1 |
| | Supine Lying Asana | Setubandhasana | 1 |
| | | Utthanapadasana | 1 |
| | | Pawana Muktasana | 1 |
| | | Markatasana | 1 |
| Shavasana | | 2 | |
| 4 | Kriya | Vata Neti 2 rounds (30 secs each with 30 sec relax) | 2 |
| | | <i>Kaphalabhati</i> (2 rounds, 30 strokes each) | 2 |
| 5 | Pranayama | (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 |
| 6 | | Dhyana | 5 |
| 7 | | Shanti Patha | 1 |
| Total Duration for Each | | | 45 |

- Advised Jalaneti kriya weekly thrice.
- Advised steam inhalation every day or alternative day.
- Advised gargling with lukewarm saline water regularly.

Yoga Protocol for Post COVID- 19 care (including care for COVID-19 patients)

Objectives:

- To improve pulmonary function and lung capacity
- To reduce stress and anxiety
- To improve Muco-ciliary clearance

Morning Session (30 Minutes):

| S. No | Practices | Name of Practice | Rounds | Duration (in Minutes) |
|-----------------------|---------------------------------------|--------------------------|---|-----------------------|
| 1 | Preparatory Practices (In sitting) | Tadasana | | 6 |
| 2 | | Urdhva Hastottanasana | | |
| 3 | | Uttana Mandukasana | | |
| 4 | | Shoulder rotation | 3 rounds | |
| 5 | | Trunk twisting | 3 rounds | |
| 6 | | Ardha ustrasana | | |
| 7 | | Sasakasana | | |
| 8 | Breathing Practices | Vaataneti | 2 rounds (30 secs/round) | 2 |
| 9 | | Kapalabhati | 3 rounds (30 secs/round) | 2 |
| 10 | | Deep Breathing | 10 rounds | 2 |
| 11 | Pranayama Practices | Nadishodhana | 10 rounds | 6 |
| 12 | | Ujjaayee | 10 rounds | 3 |
| 13 | | Bhramari | 10 rounds | 3 |
| 14 | Meditation | Dhyana | Awareness of breathing or Awareness of Positive thoughts /emotions /actions | 6 |
| Total Duration | | | | 30 |

****Period of exhalation shall be more than the period inhalation, preferably 1:2 (Inhalation: Exhalation).***

Evening Session (15 Minutes):

| S. No. | Name of the practice | Rounds | Duration (in Minutes) |
|-----------------------|---|-----------|-----------------------|
| 1 | Savasana (Corpse Pose) arms stretched | 1 | 1 minute |
| 2 | Abdominal Breathing | 10 rounds | 2 minutes |
| 3 | Thoracic Breathing | 10 rounds | 2 minutes |
| 4 | Clavicular Breathing | 10 rounds | 2 minutes |
| 5 | Deep Breathing (lying down position) | 10 rounds | 2 minutes |
| 6 | Relaxation in Shavasana with awareness on Abdominal breathing | | 5 minutes |
| Total Duration | | | 15 minutes |

- Period of exhalation shall be more than the period inhalation, preferably 1:2 (Inhalation: Exhalation).
- Advised steam inhalation every day or alternative day.
- Advised to gargling with lukewarm saline water regularly.

Note:

- **Loosening Exercises:** Forward/ Backward bends, Spinal twist,
- **Breathing Exercises:** Sectional Breathing, Yogic Breathing, Hands in and Out Breathing, Hands Stretch Breathing Yogic Breathing exercises and asanas found to improve lung volumes and reduce asthma attacks and inflammation in respiratory tract.
- **Breathing and Pranayama:** Vaataneti, Kapalabhathi kriya, Bhastrika pranayama, Nadishodana pranayama for improvement in pulmonary functions.
- **Kriya:** Jalaneti practice to cleanse and decongest the upper airways. Not to be used in dry cough.

Management of Mild COVID-19 Cases

| Clinical severity | Symptom | Formulation* | Dose* |
|-------------------|--------------------------------|------------------------------|---|
| Mild COVID-19 | Fever with Body ache, Headache | Nagaradi Kashaya | 20 ml twice a day or as directed by Ayurveda physician |
| | Cough | Sitopaladi Churna with Honey | 2 g thrice daily with Honey or as directed by Ayurveda physician |
| | Sore throat, Loss of taste | Vyoshadi vati | Chew 1-2 pills as required or as directed by Ayurveda physician |
| | Fatigue | <i>Chyawanprasha</i> | 10 g with warm water / milk once a day |
| | Hypoxia | Vasavaleha | 10 g with warm water or as directed by Ayurveda physician |
| | Diarrhoea | Kutaja Ghana Vati | 500 mg - 1 g thrice daily or as directed by Ayurveda physician |
| | Breathlessness | Kanakasava | 10 ml with equal amount of water twice a day or as directed by Ayurveda physician |

* In addition to these medicines; general and dietary measures are to be followed.

* According to physician's discretion. Physicians have to decide useful formulations from the above or substitutable classical medicines based upon their clinical judgement, suitability, availability and regional preferences. Dose may be adjusted based upon the patient's age, weight, and condition of the disease.

* **Guidelines for Ayurveda Practitioners for COVID-19** notified by Ministry of AYUSH may also be referred.

This is a general advisory. Attending physicians need to use their discretion to select the drugs based upon the stage of the disease, symptom complex and availability of the medicines. The recommended formulations in this attempt are in addition to standard approaches of care and prevention as well as other Ayurvedic approaches recommended for prevention earlier. Moderate to Severe COVID-19 individuals may have informed choice of treatment options.

Ayush Departement

Nationales klinisches Managementprotokoll auf der Grundlage von Ayurveda und Yoga für den Umgang mit Covid-19

Vorwort

Die Covid-19-Pandemie hat eine globale Gesundheitskrise hervorgerufen, die einen beispiellosen öffentlichen Gesundheitsnotstand darstellt. Die Zahl der Todesfälle und der Infizierten nimmt täglich weltweit zu. Diese Situation ist durch die Auswirkungen verschiedener sozialer und wirtschaftlicher Faktoren noch viel gravierender. Ein wirksame Antwort zur Bekämpfung dieser Infektion ist noch in der im Aufbau begriffen, und es wird versucht, traditionelle Interventionen in die Standardversorgung zu integrieren..

Ayurveda und Yoga können sicherlich eine zentrale Rolle spielen, um die Präventionsmassnahmen zu ergänzen, die in den Richtlinien des Ministeriums für Gesundheit und Familienwohlfahrt (MoHFW) vorgesehen sind. Das derzeitige Verständnis von Covid-19 zeigt, dass ein guter Immunstatus für die Prävention vor Covid-19 und zum Schutz vor einem Fortschreiten der Krankheit von entscheidender Bedeutung ist..

Die folgenden drei Aspekte werden bei der Ausarbeitung dieses Protokolls berücksichtigt:

4. Wissen aus Ayurveda-Klassikern und Erfahrungen aus der klinischen Praxis
5. Empirische Belege und biologische Plausibilität
6. Aufkommende Trends der laufenden klinischen Studien

Dieses Konsensdokument wurde von Expertenausschüssen des All India Institute of Ayurveda (AIIA), Delhi, des Institute of Post Graduate Training and Research in Ayurveda (IPGTRA), Jamnagar, und des National Institute of Ayurveda (NIA), Jaipur, des Central Council for Research in Ayurveda (CCRAS), des Central Council for Research in Yoga and Naturopathy (CCRYN) und anderer nationaler Forschungsorganisationen erarbeitet. Dieses Protokoll dient der Behandlung von mildem Covid-19. Personen mit einem mässigen bis schweren Covid-19-Krankheitsverlauf können eine sachkundige Wahl der Behandlungsoptionen treffen. Alle schweren Fälle werden überwiesen.

Dieses Protokoll und sein Anhang wurden vom Vorsitzenden des Interdisziplinären Ausschusses für die Einbeziehung von Ayurveda und Yoga in die Behandlung von mildem Covid-19 genehmigt und ebenso vom bevollmächtigten Ausschuss der Interdisziplinären Ayush-Taskforce für Forschung und Entwicklung zu Covid-19, die beide vom Ayush-Departement eingerichtet wurden.

Allgemeine und physische Massnahmen

1. Körperliches Distanzhalten, Atem- und Handhygiene beachten, Maske tragen
2. Mit warmem Wasser gurgeln, das mit einer Prise Kurkuma und Salz versetzt wird. Zusammen mit Triphala (getrocknete Früchte von *Emblica officinalis*, *Terminalia chebula*) oder Yashtimadhu (*Glycyrrhiza glabra*) gekochtes Wasser lässt sich ebenfalls für das Gurgeln einsetzen.
3. Nasales Einträufeln/Anwenden von medizinischem Öl (Anu taila oder Shadbindu Taila) oder einfachem Öl (Sesam oder Kokosnuss) oder ein- oder zweimal täglich nasales Auftragen von Kuhghee (Goghrita), insbesondere vor dem Ausgehen und nach der Rückkehr nach Hause.
4. Dampfinhalation mit Ajwain (*Trachyspermum ammi*) oder Pfefferminze (*Mentha spicata*) oder Eukalyptusöl einmal täglich
5. Ausreichender Schlaf von 6 bis 8 Stunden.
6. Moderate körperliche Übungen
7. Befolgen Sie jeweils das Yoga-Protokoll für die Primärprävention von Covid-19 (Anhang 1) und das Protokoll für die Betreuung nach einer Infizierung mit Covid-19 (einschliesslich der Betreuung von Covid-19-Patienten) (Anhang 2).

Diätetische Massnahmen

1. Trinken Sie mit Kräutern wie Ingwer (*Zingiber officinale*), Koriander (*Coriandrum sativum*), Basilikum (*Ocimum sanctum* / *Ocimum basilicum*), oder Kreuzkümmelsamen (*Cuminum cyminum*) gewärmtes oder gekochtes Wasser.
2. Frische, warme, ausgewogene Ernährung
3. Trinken Sie einmal abends 'Goldene Milch' (halber Teelöffel Kurkumapulver (*Curcuma longa*) in 150 ml heisser Milch geben). Bei Verdauungsstörungen vermeiden.
4. Trinken Sie einmal täglich Ayush Kadha oder Kwath (heisser Aufguss oder Abkochen).

Spezifische Massnahmen / Umgang mit Symptomen

| Klinischer Schweregrad | Medizin* | Dosierung & Zeitplan |
|------------------------|--|---|
| Prophylaxe | Ashwagandha (Wässriger Auszug aus <i>Withania somnifera</i>) oder Pulver daraus | 500 mg Extrakt oder 1-3 g Pulver zweimal täglich mit warmem Wasser über 15 Tage oder einen Monat oder nach Anweisung des Ayurveda Mediziners. |

| | | |
|--|---|---|
| (Hochrisikobevölkerung, Primärkontakte) | <i>Guduchi Ghana vati</i> [<i>Samshamani vati</i> oder <i>Giloy Ghana vati</i> mit wässrigem Extrakt von <i>Tinospora cordifolia</i>] oder das Pulver von <i>Tinospora cordifolia</i> | 500 mg Extrakt oder 1-3 g Pulver zweimal täglich mit warmem Wasser für 15 Tage oder einen Monat oder nach Anweisung des Ayurveda Mediziners |
| | <i>Chyawanaprasha</i> | 10 g mit warmem Wasser / Milch einmal am Tag |

* Zusätzlich zu diesen Medikamenten sind allgemeine und diätetische Massnahmen zu befolgen.

| Klinischer Schweregrad | Klinisches Bild | Medizin* | Dosierung & Zeitplan |
|---------------------------------------|---|---|---|
| Covid-19 positiv ohne Symptome | Zur Verhinderung des Fortschreitens der Krankheit zum symptomatischen und schweren Krankheitsverlauf von Covid-19 | <i>Guduchi Ghana vati</i> [<i>Samshamani vati</i> oder <i>Giloy vati</i> mit wässrigem Extrakt von <i>Tinospora cordifolia</i>] oder das Pulver von <i>Tinospora cordifolia</i> | 500 mg Extrakt oder 1-3 g Pulver zweimal täglich mit warmem Wasser über 15 Tage oder einen Monat hinweg einnehmen oder nach Anweisung des Ayurveda-Arztes |
| | | Guduchi + Pippali (Wässrige <i>Tinospora cordifolia</i> und <i>Piper longum</i> Extrakte) | 375 mg zweimal täglich mit warmem Wasser über 15 Tage hinweg einnehmen oder gemäss Anweisung von Ayurveda-Mediziner |
| | | Ayush 64 | 500 mg zweimal täglich mit warmem Wasser für 15 Tage oder gemäss Anweisung von Ayurveda-Mediziner |

* Zusätzlich zu dieser Medizin sind allgemeine und diätetische Massnahmen zu befolgen.

| Klinischer Schweregrad | Klinisches Bild | Klinische Parameter | Medizin* | Dosierung & Zeitplan |
|--|---|---|---|---|
| Covid-19 positiv, milder Krankheitsverlauf | Symptomatisches Fieber, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Trockener Husten, Halsschmerzen, Nasenverstopfung | Ohne Anzeichen von Atemnot oder Hypoxie (normale Situation) | Guduchi + Pippali (Wässrige <i>Tinospora cordifolia</i> und <i>Piper longum</i> Extrakte) | 375 mg zweimal täglich mit warmem Wasser über 15 Tage hinweg einnehmen oder gemäss Anweisung von Ayurveda-Mediziner |
| | | | Ayush 64 | 500 mg zweimal täglich 15 Tage lang mit warmem Wasser einnehmen oder nach Anweisung von Ayurveda Mediziner |

* Siehe Anhang 3 für zusätzliche Medizin. Ärzte müssen über nützliche Rezepte aus den oben genannten oder aus Anhang 3 oder substituierbaren klassischen Arzneimitteln auf der Grundlage ihres klinischen Urteils, ihrer Eignung, Verfügbarkeit und regionalen Präferenzen entscheiden. Die Dosis kann je nach Alter, Gewicht und Krankheitszustand des Patienten angepasst werden.

** Ayurveda-Praktizierende können auch die Covid-19-Richtlinien für Ayurveda-Praktizierende, die vom Ayush Departement herausgegeben wurden, heranziehen.

| Klinischer Schweregrad | Klinische Parameter | Medizin* | Dosierung und Zeitplan |
|--------------------------------|---|---|--|
| Nach einer Covid-19 Erkrankung | Prävention von Lungenkomplikationen, die einer Covid-19 Erkrankung folgen können wie eine Fibrose | <i>Ashwagandha (wassriger Withania somnifera Extrakt oder Pulver davon</i> (| 500 mg Extrakt oder 1-3 g Pulver zwei Mal täglich mit warmem Wasser einnehmen während 15 Tagen oder einem Monat oder gemäss den Anweisungen des Ayurveda Mediziners |
| | Müdigkeit | <i>Chyawanprasha Rasayana Churna</i> | 10 g with warm water / milk once a day |
| | Psychische Gesundheit | <i>Kräutermischungs-Pulver, bestehend zu gleichen Teilen aus Tinospora cordifolia, Emblica officinalis und Tribulus terrestris)</i> | 3 g Pulver zweimal täglich mit Honig für einen Monat oder nach Anweisung des Ayurveda-Mediziners |

* Zusätzlich zu dieser Medizin sind allgemeine und diätetische Massnahmen zu befolgen.

* Nach ärztlichem Ermessen. Ärzte müssen über nützliche Rezepte aus den oben genannten oder substituierbaren klassischen Arzneimitteln auf der Grundlage ihres klinischen Urteils, ihrer Eignung, Verfügbarkeit und regionalen Präferenzen entscheiden. Die Dosis kann je nach Alter, Gewicht und Krankheitszustand des Patienten angepasst werden.

** Ayurveda-Praktizierende können auch die Covid-19-Richtlinien für Ayurveda-Praktizierende, die vom Ayush Departement herausgegeben wurden, heranziehen.

Literaturhinweise:

- Die Covid-19-Richtlinien für Ayurveda-Praktizierende sind verfügbar unter <https://www.ayush.gov.in/docs/ayurved-guidlines.pdf>
- Die Richtlinien über den klinischen Umgang mit Covid-19 der Regierung von Indien, Ministerium für Gesundheit und Familienwohlfahrt sind verfügbar unter <https://www.mohfw.gov.in/pdf/GuidelinesonClinicalManagementofCOVID1912020.pdf>
- Das Merkblatt des Ayush-Departements zur Bewältigung der Herausforderungen, die sich aus der Verbreitung des Coronavirus (Covid-19) in Indien ergeben, ist verfügbar unter <https://www.ayush.gov.in/docs/125.pdf>

10. Immunitätsfördernde Ayurveda-Massnahmen zur Selbsthilfe während der Covid-19-Krise:
<https://www.ayush.gov.in/docs/123.pdf>
11. Das Protokoll des Ministeriums für Gesundheit und Familienfürsorge über die Behandlung im Nachgang einer Covid-19 Infektion; verfügbar unter
<https://www.mohfw.gov.in/pdf/PostCOVID13092020.pdf>
12. Die überarbeiteten Standardarbeitsanweisungen zu präventiven Massnahmen, die bei der Durchführung von medizinischen Untersuchungen zur Eindämmung der Verbreitung von Covid-19 zu befolgen sind, sind verfügbar unter_
<https://www.mohfw.gov.in/pdf/RevisedSOPonpreventivemeasurestobefollowedwhileconductingexaminationstocontainspreadofCOVID19.pdf>

== == == ==

Yoga-Protokoll zur Primärprävention von Covid- 19

Ziele:

- Die respiratorische und kardiale Effizienz verbessern
- Stress und Besorgnis reduzieren
- Das Immunsystem stärken

| S. No. | Praktiken | Name der Praktiken | Dauer (in Minuten) |
|-----------|--|--|--------------------|
| 1 | Gebet | | 1 |
| 2 | Locke- rungs- praktiken | Biegen des Nackens | 2 |
| | | Bewegen der Schulter | 2 |
| | | Rumpfbewegung | 1 |
| | | Kniebewegungen | 1 |
| 3 | Stehende Position | Tadasana | 1 |
| | | Pada-hastasana | 1 |
| | | Ardha Chakraasana | 1 |
| | | Trikonasana | 2 |
| | Sitzende Position | Ardha Ushtraasana | 1 |
| | | Sasakasana | 1 |
| | | Utthana Mandukasana | 1 |
| | | Simhasana | 1 |
| | | Marjariasana | 1 |
| | | Vakrasana | 2 |
| | | Auf dem Bauch liegende Position | Makarasana |
| | Bhujangasana | | 1 |
| | Auf dem Rücken liegende Position | Setubandhasana | 1 |
| | | Utthanapadasana | 1 |
| | | Pawana Muktasana | 1 |
| | | Markatasana | 1 |
| Shavasana | | 2 | |
| 4 | Kriya (Po- sitionen, die der Reinigung des Körpers dienen sollen) | Vata Neti 2 Runden (Jeweils 30 Sekunden und 30 Sekunden Entspannung) | 2 |
| | | <i>Kaphalabhati (2 Runden, jeweils 30 Mal)</i> | 2 |
| 5 | Pranayama (Atemübungen) | (i) Nadi Shodhana (5 Durchgänge) | 2 |
| | | (ii) Surya Bhedhana Pranayama (5 Durchgänge) | 2 |
| | | (ii) Ujjayee Pranayama (5 Durchläufe) | 2 |
| | | (iii) Bhramari Pranayama (5 Durchläufe) | 2 |
| 6 | | Dhyana (Still werden und in sich gehen) | 5 |
| 7 | | Shanti Patha (Wiederholende | 1 |

| | | | |
|--|--|------------------------------------|-----------|
| | | Segensdeklaration) | |
| | | <i>Totale Länge jeweils</i> | 45 |

- *Die Anwendung von Jalaneti kriya ist drei Mal wöchentlich empfohlen*
- *Dampfinhalation ist täglich oder an einem zweiten Tag empfohlen.*
- *Es wird zudem empfohlen regelmässig mit lauwarmem Salzwasser zu gurgeln.*

**Yoga-Protokoll für die Behandlung im Nachgang einer Covid-19-Infektion
(einschliesslich der Betreuung von Covid-19-Patienten)**

Ziele:

- - Zur Verbesserung der Lungenfunktion und Lungenkapazität
- Stress und Ängste abbauen
- Zur Verbesserung der mukoziliären Clearance
(Selbstreinigender Mechanismus des Atemsystems)
- Vormittagssitzung (30 Minuten):

| S. No | Praktiken | Name der Praktiken | Runden | Dauer (in Minuten) |
|-------|-------------------------------------|------------------------|---|--------------------|
| 1 | Vorbereitende Praktiken (im Sitzen) | Tadasana | | 6 |
| 2 | | Urdhva Hastottanasana | | |
| 3 | | Uttana Mandukasana | | |
| 4 | | Rotation der Schultern | 3 Durchläufe | |
| 5 | | Verdrehen des Rumpfes | 3 Durchgänge | |
| 6 | | Ardha ustrasana | | |
| 7 | | Sasakasana | | |
| 8 | Atempraktiken | Vaataneti | 2 Runden (30 Sekunden pro Runde) | 2 |
| 9 | | Kapalabhati | 3 Runde (30 Sekunden pro Runde) | 2 |
| 10 | | Deep Breathing | 10 Durchläufe | 2 |
| 11 | Pranayama Praktiken (Atemübungen) | Nadishodhana | 10 Durchgänge | 6 |
| 12 | | Ujjaayee | 10 Runden | 3 |
| 13 | | Bhramari | 10 Runden | 3 |
| 14 | Besinnung, still | Dhyana | Bewusstsein für die Atmung oder Bewusstsein für positive Gedanken / | 6 |

| | | | | |
|--------------------|--------------------------|--|------------------------|-----------|
| | werden, in sich gehen | | Emotionen / Handlungen | |
| Gesamtdauer | | | | 30 |

** Der Zeitraum der Ausatmung muss länger als der Zeitraum der Einatmung sein, vorzugsweise 1:2 (Einatmung: Ausatmung).*

Abendsitzung (15 Minuten):

| S. No. | Name der Praktiken | Runden | Dauer (in Minuten) |
|--------------------|---|---------------|---------------------------|
| 1 | Savasana (Leichenpose) Arme gestreckt | 1 | 1 Minute |
| 2 | Bauchatmung | 10 Runden | 2 Minuten |
| 3 | Brustkorbatmung | 10 Durchläufe | 2 Minuten |
| 4 | Schlüsselbeinatmung | 10 Runden | 2 Minuten |
| 5 | Tiefe Atmung (Liegeposition) | 10 Durchgänge | 2 Minuten |
| 6 | Entspannung in der Shavasana-Position mit Bewusstsein für die Bauchatmung | | 5 Minuten |
| Gesamtdauer | | | 15 Minuten |

- - Der Zeitraum der Ausatmung muss länger als der Zeitraum der Einatmung sein, vorzugsweise 1:2 (Einatmung: Ausatmung). Advised steam inhalation every day or alternative day.
- Dampfinhalierung täglich oder jeden zweiten Tag
- Es wird empfohlen, regelmäßig mit lauwarmem Salzwasser zu gurgeln.

Anmerkung:

- **Lockerungsübungen:** Vorwärts-/Rückwärtsbeugen, Wirbelsäulenverdrehung,
- **Atmungsübungen:** Sektionale Atmung, yogische Atmung, Handein- und -ausatmung, Handstreckatmung, yogische Atemübungen und Positionen (Asanas), bei denen festgestellt wurde, dass sie das Lungenvolumen verbessern und Asthmaanfalle und Entzündungen im Atemtrakt reduzieren.
- **Atmung und Pranayama:** Vaataneti, Kapalabhathi kriya, Bhastrika pranayama, Nadishodana pranayama zur Verbesserung der Lungenfunktionen
- Kriya: Jalaneti Praktiken reinigen und entstauen der oberen Atemwege. Nicht bei trockenem Husten anzuwenden.

Umgang mit Covid-Fällen mit mildem Krankheitsverlauf

| Klinischer Schweregrad | Symptom | Formel* | Dosis* |
|--|---|------------------------------|--|
| Milder Covid-19 Krankheitsverlauf | Fieber mit Körperschmerzen, Kopfschmerzen | Nagaradi Kashaya | 20 ml zwei Mal täglich oder nach Anweisung des Ayurveda-Mediziners |
| | Husten | Sitopaladi Churna with Honey | 2g dreimal täglich mit Honig oder nach Anweisung des Ayurveda-Arztes |
| | Hals-schmerzen, Ge-schmacks-verlust | Vyoshadi vati | 1-2 Pillen nach Bedarf kauen oder gemäss Anweisung eines Ayurveda-Arztes |
| | Erschöpfung | <i>Chyawanprasha</i> | 10 g mit warmem Wasser / Milch einmal pro Tag |
| | Sauerstoffmangel | Vasavaleha | 10 g mit warmem Wasser oder nach Anweisung des Ayurveda-Mediziners |
| | Durchfall | Kutaja Ghana Vati | 500 mg - 1 g dreimal täglich oder nach Anweisung des Ayurveda Arztes |
| | Atemnot | Kanakasava | 10 ml mit der gleichen Menge Wasser zwei Mal täglich oder gemäss der Anweisung des Ayurveda-Mediziners |

- * Zusätzlich zu dieser Medizin sind allgemeine und diätetische Massnahmen zu befolgen.
- * Nach ärztlichem Ermessen. Ärzte müssen über nützliche Rezepte aus den oben genannten oder substituierbaren klassischen Arzneimitteln auf der Grundlage ihres klinischen Urteils, ihrer Eignung, Verfügbarkeit und regionalen Präferenzen entscheiden. Die Dosis kann je nach Alter, Gewicht und Krankheitszustand des Patienten angepasst werden.
- * Ayurveda-Praktizierende können auch die Covid-19-Richtlinien für Ayurveda-Praktizierende, die vom Ayush Departement herausgegeben wurden, heranziehen.

Dies ist eine generelle Handreichung. Die behandelnden Mediziner müssen bei der Auswahl der Medizin je nach Krankheitsstadium, Symptomkomplex und Verfügbarkeit der Medizin nach eigenem Ermessen vorgehen. Die empfohlenen Formulierungen in diesem Versuch ergänzen die Standardpflegeanweisungen und Präventionsanweisungen sowie die anderen ayurvedischen Ansätze, die früher zur Prävention empfohlen wurden. Covid-19. Personen mit einem mässigen bis schweren Covid-19-Krankheitsverlauf sollen eine sachkundige Wahl der Behandlungsoptionen treffen.