# **Protocollo del Ministero AYUSH**

# Ayurveda Yoga Naturopatia Unani Siddha Omeopatia

#### **Premessa**

La pandemia da Covid-19 ha creato una crisi sanitaria globale, provocando un'emergenza sanitaria pubblica senza eguali. Il numero di decessi e di persone che contraggono l'infezione, sta aumentando quotidianamente in tutto il mondo. La situazione è ancora più grave a causa di possibili circostanze devastanti dovute a molteplici fattori sociali ed economici. Una gestione efficace per affrontare questa infezione, è ancora in corso di definizione, così come sono in corso tentativi di integrare gli interventi tradizionali con lo standard terapeutico.

L'Ayurveda e lo Yoga possono indubbiamente giocare un ruolo cruciale nel potenziare le misure preventive indicate nella linea guida del Ministero della Salute e del Benessere familiare (MoHFW) dell'India. Lo stato attuale di comprensione del Covid-19, indica che un buono stato immunitario è fondamentale nella prevenzione e salvaguardia da una diffusione della malattia.

Nella messa a punto del presente Protocollo, sono stati presi in esami i seguenti tre aspetti:

- 1) conoscenza dall'Ayurveda della tradizione ed esperienze dalle pratiche cliniche;
- 2) prove empiriche eplausibilità biologica;
- 3) trend emergenti degli studi clinici in corso.

Questo documento di ampio consenso è stato sviluppato da comitati di esperti provenienti dall'All India Institute of Ayurveda (AIIA) di Delhi, dall'Institute of Post Graduate Training and Research in Ayurved (IPGTRA) di Jamnagar, dal National Institute of Ayurveda (NIA) di Jaipur, dal Central Council for Research in Ayurveda (CCRAS), dal Central Council for Research in Yoga and Naturopathy (CCRYN) e altre organizzazioni nazionali di ricerca. Questo Protocollo è inteso per la gestione di casi lievi di Covid-19. Persone affette da forme da moderate a gravi di Covid-19, potranno ricevere indicazioni per una scelta informata delle opzioni di trattamento. Tutti i casi gravi verranno segnalati. Questo Protocollo e i suoi allegati sono approvati dal presidente del Comitato Interdisciplinare per l'inclusione dell'Ayurveda e dello Yoga nella gestione di casi lievi di Covid-19 e dal comitato abilitato della Taskforce interdisciplinare di Ricerca e Sviluppo dell'AYUSH, entrambi costituiti dal Ministero dell'AYUSH.

#### Prescrizioni fisiche

- 1) Seguire il distanziamento fisico, l'igiene respiratoria e delle mani, indossare la mascherina.
- 2) Fare gargarismi con acqua calda con l'aggiunta di un pizzico di curcuma e sale. Per i gargarismi si può impiegare anche acqua bollita con Triphala (frutti essiccati di Emblica officinalis, Terminalia chebula, Terminalia bellerica) o con Yashtimadhu (Glycyrrhiza glabra).
- **3)** Instillazione nasale/applicazione di olio medicato (Anu taila o Shadbindu Taila), oppure di olio naturale (di sesamo o di cocco), o applicazione nasale di ghee di mucca (Goghrita) una o due volte al giorno, in particolar modo prima di uscire di casa e dopo il rientro.
- **4)** Inalazione di vapore con Ajwain (Trachyspermum ammi), o Pudina (Mentha spicata), oppure con olio di Eucalyptus una volta al giorno.
- 5) Sonno adeguato (da sei a otto ore).
- **6)** Esercizio fisico moderato.
- **7)** Seguire il Protocollo per la Prevenzione Primaria del Covid-19 (Allegato 1) e Protocollo for il trattamento Post Covid (che comprende la cura per i pazienti Covid) (allegato) per quanto applicabile.

#### Prescrizioni alimentari

- **5.1)** Bere acqua calda o bollita, con erbe quali lo zenzero (Zingiber officinale), o il coriandolo (Coriandrum sativum), o il basilico (Ocimum sanctum/Ocimum basilicum), o semi di cumino (Cuminum cyminum) etc.
- **5.2)** Dieta bilanciata con alimenti freschi e caldi.
- **5.3)** Bere una volta di notte il Golden Milk, "latte dorato" (mezzo cucchiaino di Haldi Curcuma longa in polvere in 150 ml di acqua calda). Evitare in caso di indigestione.
- 5.4) Bere una volta al giorno Ayush Kadha o Kwath (infusione o decotti caldi)

## Protocollo Yoga per la prevenzione primaria del Covid-19

#### **Obiettivi:**

- Migliorare l'efficienza respiratoria e cardiaca.
- Ridurre lo stress e l'ansia.
- Rafforzare le difese immunitarie.

Numero	Pratica	Nome della pratica	Durata (minuti)
1	Preghiera		1
2		Piegamento del collo	2
	Dratiaha di agia dimanta	Movimento delle spalle	2
	Pratiche di scioglimento	Movimento del tronco	1
		Movimento delle ginocchia	1
	Asana in piedi	Tadasana	1
		Pada-hastasana	1
		Ardha Chakraasana	1
		Trikonasana	2
		Ardha Ushtraasana	1
		Sasakasana	1
	Asana da seduti	Utthana Mandukasana	1
		Simhasana	1
3		Marjariasana	1
		Vakrasana	2
	Asana sdraiati proni	Makarasana	1
		Bhujangasana	1
	Asana sdraiati supini	Setubandhasana	1
		Utthanapadasana	1
		Pawana Muktasana	1
		Markatasana	1
		Shavasana	2
4	Kriya	Vata Neti 2 cicli (30 secondi ognuno con 30 secondi di rilassamento tra i due)	2
		Kaphalabhati (2 cicli, 30 espulsoni ognuno)	2
	Pranayama	(1) Nadi Shodhana (5 cicli)	2
5		(2) Surya Bhedhana Pranayama (5 cicli)	2
		(2) Ujjayee Pranayama (5 cicli)	2
		(3) Bhramari Pranayama (5 cicli)	2
6		Dhyana (meditazione)	5
7		Shanti Patha	1
	45		

Consigliato Jalaneti kriya tre volte alla settimana.

Consigliata inalazione di vapori ogni giorno o a giorni alterni.

Consigliati gargarismi regolari con acqua salata tiepida.

# Protocollo Yoga per la il trattamento post Covid-19 (incluso il trattamento dei pazienti Covid-19)

#### Obiettivi:

- Migliorare la funzione polmonare e la capacità dei polmoni
- Ridurre lo stress e l'ansia
- Migliorare la "clearance" mucociliare.

## Sessione mattutina (30 minuti)

Numero	Pratica	Nome della pratica	Cicli	Durata (minuti)
1	Pratiche preparatore (da seduti)	Tadasana		6
2		Urdhva Hastottanasana		
3		Uttana Mandukasana		
4		Shoulder rotation	3 cicli	
5		Trunk twisting	3 cicli	
6		Ardha ustrasana		
7		Sasakasana		
8	Pratiche respiratorie	Vaataneti	3 cicli (30 sec/ciclo)	2
9		Kapalabhati	3 cicli (30 sec/ciclo)	2
10		Respirazione profonda	10 cicli	2
11	Pratiche di Pranayama	Nadishodhana	10 cicli	6
12		Ujjaayee	10 cicli	3
13		Bhramari	10 cicli	3
14	Meditazione	Dhyana	Consapevolezza del respiro o consapevolezza di pensieri/emozioni/ azioni positivi	6
	30			

La durata della espirazione dovrà essere superiore a quella della inspirazione, preferibilmente 1:2 (inspirazione: espirazione).

## Sessione serale (15 minuti)

Numero	Pratica	Cicli	Durata (minuti)
1	Savasana (Posiz. del cadavere) braccia distese	1 ciclo	1
2	Respirazione addominale	10 cicli	2
3	Respirazione toracica	10 cicli	2
4	Respirazione clavicolare	10 cicli	2
5	Respirazione profonda (posizione sdraiata)	10 cicli	2
6	Rilassamento in Shavasana con consapevolezza sulla respirazione addominale		5
	15		

La durata della espirazione dovrà essere superiore a quella della inspirazione, preferibilmente 1:2 (inspirazione: espirazione). Consigliata inalazione di vapori ogni giorno o a giorni alterni. Consigliati gargarismi regolari con acqua salata tiepida.