



Ministry of AYUSH, Govt. of India

Siddha's Preventive Measures for self-care during COVID-19 Pandemic






In the wake of the current spike in COVID-19 cases, enhancing the body's natural defense system (immunity) is important in maintaining optimum health.



The Ministry of AYUSH recommends following the self-care guidelines modified as per the available evidence for improving immunity.

(The symbol of snowflake  indicates *Thatpa Veeriyam* with cooling properties, and the symbol of Sun  indicates *Veppa Veeriyam* with hot properties. Considering these properties and the symptoms, suitable medicines are to be used.)

Recommended Measures



I General Measures

1. Drinking water- Herbal water infusion made up of half teaspoon of *Chukku*  (Dried Ginger) / boiled in two liters of water can be used as drinking water.
2. *Injithenooral* / *Inji*  (Ginger) Tea / *Adhimaduram*  (Licorice) tea may be taken as hot beverages.
3. Take Milk at bedtime. It is advisable to add a pinch of *Manjal* (Turmeric) and *Milagu*  (Pepper).
4. Steam inhalation – With *Tulasi/ Notchi* (Vitex negundo) leaves / *Manjal* (Turmeric) 
5. Gargling – water boiled with a pinch of Salt and Turmeric should be used not less than 3 times.
6. All *karappan pandam* (allergic foodstuff) should be avoided in the diet.
7. Food should be freshly prepared, and easily digestible.
8. Daily practice of Yogam such as *Naadi sutthi Pranayamam*, *Pranayamam*, *Suriyanamaskaram*, *Savasnam*, *Makarasanam*, *Meenasanam*, *Arthameenasanam* helps to increase the elasticity of bronchioles as well as rejuvenate the lung tissues and meditation for at least 30 minutes as advised by the Ministry of AYUSH National Clinical Management Protocol for COVID-19 prophylaxis.
9. Take adequate sleep (7-8 hours) and avoid daytime sleep.



 indicates hot and  indicates cold and  indicates a balanced state.

II Siddha Immunity Promoting Measures



Option-1:

1. Consume *NellikaiI lagam* 5 to 10 gm twice daily with lukewarm water. 
2. Take 500 mg to 1 gm of powdered *Amukkara* with milk or Hotwater  .
3. Self-stimulation of immune-boosting Varmam points as per the Guidelines for Siddha practitioners for COVID-19 by the Ministry of AYUSH, Govt of India




Option-2:

1. Take *Seenthil Chooranam* 500 mg to 1 gm / *Amukkara Chooranam* tablet 500 mg (1 to 2 tablets) twice daily after meals with lukewarm water. 
2. *Kaba Sura Kudineer* (KSK) / *Nila Vembu Kudineer* (NVK) / *Visha Sura Kudineer* (VSK)  5ml to 60 ml as per the advice of the physician.
3. Self-stimulation of immune-boosting Varmam points as per the Guidelines for Siddha practitioners for COVID-19 by the Ministry of AYUSH, Govt of India



Option-3:

1. *Kaba Sura Kudineer* (KSK) / *NilaVembu Kudineer* (NVK) / *Visha Sura Kudineer* (VSK)  5ml to 60 ml as per the advice of the physician.
2. *Inji Vadagam*  1-2 tablets with water thrice a day.
3. Self-stimulation of immune-boosting Varmam points as per the Guidelines for Siddha practitioners for COVID-19 by the Ministry of AYUSH, Govt of India

III Simple Siddha Procedures

1. **Oil Bath:** Advised to take oil bath twice a week with medicated oils like *Karisalai Thailam* , *SanthanathyThailam*  .
2. **Nasiyam/ Nasal Application:** *Thumbaipoo*, *Thulasi* leave the juice for Sore throat and Nasal obstruction
3. **Pugai:** *Kandangathiri Pugai*, *Milagu Pugai*, *Manjal Kombu Pugai*  for rhinitis, nasal obstruction

IV Paediatric Age group:

1. Consume *Nellikai Ilagam*  2 - 5 gm twice daily with lukewarm water for 3 years and above
2. Take *Uraimathirai* 1-2 in divided dose for below 3 years
3. *Kaba Sura Kudineer* (KSK) / *NilaVembuKudineer* (NVK)  5ml to 30 ml as per the advice of the physician.
4. Take 200 mg of powdered *Amukkara* with milk or Hot water

The above measures can be followed to the extent possible as per an individual's convenience.

Disclaimer: The above advisory does not claim to be a treatment for COVID-19.

*These suggested measures are supported by Siddha Classical literature, scientific publications, and evidence based on COVID-19 studies undertaken by the Ministry of AYUSH.

4. Ministry of AYUSH, Govt. of India Siddha's Preventive Measures for self-care during Covid-19 Pandemic

<https://www.ayush.gov.in/docs/Siddha%E2%80%99s%20Preventive%20Measures%20for%20self-care%20during%20COVID-19%20CCRS%2026April2021.pdf>

आयुष मंत्रालय,
भारत सरकार

कोविड-19 महामारी के दौरान स्वयं की देखभाल के लिए सिद्ध के निवारक उपाय

कोविड-19 मामलों में वर्तमान बढ़ती हुई के मद्देनजर, इष्टतम स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए शरीर की प्राकृतिक रक्षा प्रणाली (प्रतिरक्षा) को बढ़ाए रखना महत्वपूर्ण है।

आयुष मंत्रालय प्रतिरक्षा में सुधार के लिए उपलब्ध साक्ष्य के अनुसार संशोधित स्व-देखभाल दिशानिर्देशों का पालन करने की सिफारिश करता है:

(बर्फ के टुकड़े का प्रतीक ठंडा गुणों के साथ *थटपा वीरियम* को इंगित करता है, और सूर्य का प्रतीक *वेप्पा वीरियम* को गर्म गुणों से युक्त दर्शाता है। इन गुणों और लक्षणों को ध्यान में रखते हुए उपयुक्त औषधियों का प्रयोग करना है।)

अनुशंसित उपाय

I सामान्य उपाय

1. पीने का पानी- दो लीटर पानी में आधा चम्मच चुकू (सूखा अदरक) उबालकर बने हर्बल अर्क को पीने के पानी के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है।
 2. इंजीथेनूरल / इंजी (अदरक) चाय / अधिमदुरम (लीकोरिस) चाय को गर्म पेय के रूप में लिया जा सकता है।
 3. रात को सोते समय दूध लें। एक चुटकी मंजल (हल्दी) और मिलागु (काली मिर्च) मिलाने की सलाह दी जाती है।
 4. भाप लेना - तुलसी / नॉची (विटेक्स नेगुंडो) के पत्तों / मंजल (हल्दी) के साथ।
 5. गरारे करना- पानी में एक चुटकी नमक और हल्दी मिलाकर उबालना चाहिए, कम से कम 3 बार प्रयोग करना चाहिए।
 6. आहार में सभी करप्पन पंडम (एलर्जी खाद्य पदार्थ) से बचना चाहिए।
 7. भोजन ताजा बना होना चाहिए और आसानी से पचने योग्य होना चाहिए।
 8. योगम का दैनिक अभ्यास जैसे नाड़ी सुति प्राणायाम, प्राणायाम, सूर्यनमस्कारम, शवासनम, मकरासनम, मीनासनम, अर्धमीनासनम तथा आयुष मंत्रालय राष्ट्रीय नैदानिक प्रबंधन द्वारा कोविड-19 प्रोफिलैक्सिस के लिए प्रोटोकॉल हेतु सलाह के अनुसार कम से कम 30 मिनट का ध्यान ब्रॉन्किओल्स की लोच बढ़ाने में मदद करता है और फेफड़ों के ऊतकों को पुनर्जीवित करता है।
 9. पर्याप्त नींद (7-8 घंटे) लें और दिन में सोने से बचें।
- गर्म को इंगित करता है और ठंड को इंगित करता है और एक संतुलित स्थिति को इंगित करता है।

बार।

II सिद्ध प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने के उपाय

विकल्प-1:

1. नेल्लिकाई लैगम 5 से 10 ग्राम दिन में दो बार गुनगुने पानी के साथ सेवन करें।
2. 500 मिलीग्राम से 1 ग्राम अमुकरा का चूर्ण दूध या गर्म पानी के साथ लें।
3. सिद्ध चिकित्सक के लिए आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा कोविड-19 के लिए दिशा-निर्देशों के अनुसार प्रतिरक्षा बढ़ाने वाले वर्म बिंदुओं का स्व-प्रोत्साहन

विकल्प-2:

1. सेंथिल चूरनम 500 मिलीग्राम से 1 ग्राम / अमुक्करा चूरनम टैबलेट 500 मिलीग्राम (1 से 2 गोलियाँ) दिन में दो बार भोजन के बाद गुनगुने पानी के साथ लें।
2. कबसुर कुडिनीर (केएसके) / नीला वेम्बु कबसुर कुडिनीर (एनवीके) / विशा सुरा कबसुर कुडिनीर (वीएसके) चिकित्सक की सलाह के अनुसार 5 मिली से 60 मिली।
3. सिद्ध चिकित्सक के लिए आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा कोविड-19 के लिए दिशा-निर्देशों के अनुसार प्रतिरक्षा बढ़ाने वाले वर्म बिंदुओं का स्व-प्रोत्साहन।

विकल्प-3:

1. कबसुर कुडिनीर (केएसके) / नीला वेम्बु कुडिनीर (एनवीके) / विशा सुरा कुडिनीर (वीएसके) चिकित्सक की सलाह के अनुसार 5 मिली से 60 मिली।
2. इंजी वडगम 1-2 गोली दिन में तीन बार पानी के साथ।
3. सिद्ध चिकित्सक के लिए आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा कोविड-19 के लिए दिशा-निर्देशों के अनुसार प्रतिरक्षा बढ़ाने वाले वर्म बिंदुओं का स्व-प्रोत्साहन।

III सरल सिद्ध प्रक्रियाएं

1. **तेल स्नान:** करिसलाई थिलम, संधानेथीथायलम जैसे औषधीय तेलों से सप्ताह में दो बार तेल स्नान करने की सलाह दी जाती है।
2. **नसियाम/नाक में प्रयोग:** गले की खराश और थुंबाईपू, तुलसी का रस छोड़ें।
3. **पुगई:** राइनाइटिस, नाक में अवरोध के लिए कंडांगथिरी पुगई, मिलागु पुगई, मंजल कोम्बु पुगई।

IV बाल चिकित्सा आयु समूह:

1. नेल्लिकाई इलागम 2 - 5 ग्राम का सेवन 3 साल से बड़ों को रोजाना दो बार गुनगुने पानी के साथ सेवन कराएं।
2. उरैमथिराय 1-2 को विभाजित खुराक में 3 साल से छोटे बच्चों को दें।
3. चिकित्सक की सलाह के अनुसार कबसुर कुडिनीर (केएसके) / नीला वेम्बु कुडिनीर (एनवीके) 5 मिली से 30 मिली।
4. 200 मिलीग्राम अमुकरा चूर्ण दूध या गर्म पानी के साथ लें।

किसी व्यक्ति के सुविधा अनुसार उपरोक्त उपायों का यथासंभव पालन किया जा सकता है।

अस्वीकरण: उपरोक्त सलाह कोविड-19 के उपचार का दावा नहीं करती है।

*ये सुझाए गए उपाय सिद्ध शास्त्रीय साहित्य, वैज्ञानिक प्रकाशनों, और आयुष मंत्रालय द्वारा किए गए कोविड-19 अध्ययनों पर आधारित साक्ष्यों द्वारा समर्थित है।