

## नवीन कोरोनावायरस -2019 रूग्णमध्ये योगाचे फायदे

डॉ. सिंकु कुमार सिंह,

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड महाराष्ट्र

## गोषवारा

योग एक प्राचीन भारतीय विज्ञान आहे ज्याचा हेतू अध्यात्म, मानसिक आरोग्य, संज्ञानात्मक विकास, शारीरिक तंदुरुस्ती आणि एकाग्रता, आत्म-सन्मान, आणि संसर्गजन्य आणि असह्य रोगांचे उपचार करणे हे आहे. कोविड -2019 हा नव्याने ओळखला जाणारा एक घातक आजार आहे आणि जगात जोखीम घटकांच्या संदर्भात मर्यादित माहिती उपलब्ध आहे. कोरोनावायरस सर्व देशभर (किंवा खंडभर) असलेला हा एक गंभीर रोग आहे जो गंभीर तीव्र श्वसन सिंड्रोम कोरोनावायरस 2 (एसएआरएस-कोव्ह - 2) द्वारे झाल्याने कोरोनावायरस आजार (कोविड -2019) आहे. वुहानमध्ये वर्ष 2019 मध्ये शोधला. जगात कोणतेही विशिष्ट उपचार आणि लस उपलब्ध नाही परंतु योगाच्या अभ्यासाद्वारे कोरोनावायरस रोगाचा धोका कमी होतो आणि रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवून शरीराची कार्यक्षम क्षमता वाढवते. दमा, मधुमेह, तीव्र लठ्ठपणा, फुफ्फुसांचा तीव्र आजार, गंभीर हृदयाची गंभीर परिस्थिती कोविड -2019 चे सामान्य जोखीम घटक आहेत आणि या प्रकारच्या रोगापासून बचाव आणि नियंत्रित करण्यासाठी योग हा सर्वात चांगला अर्थ आहे. कोविड -2019 हा एक नवीन शोधलेला संसर्गजन्य रोग आहे आणि जगात जोखीमच्या घटकांविषयी मर्यादित माहिती उपलब्ध आहे. सध्या उपलब्ध माहितीच्या आधारे लेखकाने कोविड -2019 वरील योगाची कार्यक्षमता स्पष्ट करण्याचा प्रयत्न केला.

## परिचय

## यो

ग हा एक प्राचीन भारतीय प्रथा आहे जो शतकानुशतके वेगवेगळ्या कारणास्तव, विविध कारणांनी, लोकांच्या अनेक समूहांमध्ये वापरली जात आहे (ट्रॅन, होली, लॅशब्रुक आणि ,मस्टरडॅम, २००१) 'योग' हा शब्द संस्कृत मूळ पासून आला आहे. 'युज', ज्याचा अर्थ 'सामील होणे' किंवा 'जोडणे' किंवा 'एकत्र करणे'. प्राचीन भारतीय तत्वज्ञानात योगाची पार्श्वभूमी आहे. आसन, श्वास प्राणायाम आणि ध्यान प्रथा ज्या जागरूकता निर्माण करतात आणि शेवटी चैतन्यची गहन अवस्था. योग हा एक जीवन जगण्याचा एक मार्ग आहे ज्यामध्ये विशिष्ट आसनांचा सराव समाविष्ट आहे,

नियमित श्वास आणि ध्यान, हे विद्यार्थ्यांचे शारीरिक, आध्यात्मिक, भावनिक, मानसिक आणि परिमाण यांचे संतुलन आणि आरोग्य आणण्यासाठी डिझाइन केलेले आहे. कोरोनावायरस रोग (कोविड -2019) हा संसर्गजन्य आजार आहे जो नव्याने सापडलेल्या कोरोनावायरसमुळे (डब्ल्यूएचओ २०२०) होतो. लॅटिन भाषेत "कोरोना" म्हणजे किरीट. हा आजार डिसेंबर 2019 मध्ये चीनच्या वुहान शहरात आढळून आला आणि जागतिक आरोग्य संघटना 2020 च्या 11 मार्च 2020 रोजी कोरोनावायरस (साथीचा रोग) सर्व देशभर (किंवा खंडभर) असलेला म्हणून जाहीर झाला. कोविड -2019 ची सर्वात सामान्य लक्षणे म्हणजे ताप, कोरडा खोकला, थकवा, श्वसन थुंकी उत्पादन (कफ) ), वासाची भावना कमी होणे, श्वास लागणे, स्नायू आणि सांधेदुखी, घसा खवखवणे, डोकेदुखी, थंडी येणे, उलट्या होणे,

हिमोप्टिसिस आणि अतिसार (, कोरोनाव्हायरस रोग 2019 - लक्षणे, हॉपकिन्स 2020) विषाणूला बाह्य थराने सुशोभित केले आहे मुकुटाप्रमाणे स्पाइक्समध्ये झाकलेल्या प्रथिने या स्पाइक्स व्हायरसला स्वतःस पेशींना लक्षित करण्यात मदत करतात (स्टामाटाकी, २०२०). कोरोनाव्हायरस हा एक गंभीर साथीचा आजार आहे, 2019 (कोविड -2019)) तीव्र तीव्र श्वसन सिंड्रोम कोरोनाव्हायरस २ (एसएआरएस - कोव्ह - 2) द्वारे झाल्याने. खोकला, शिंकणे किंवा बोलणे (रेच, २०२०; लोह वगैरे. अल. २०२०) यांच्याशी जवळच्या संपर्कात व्हायरस प्रामुख्याने लोकांमध्ये पसरतो. दूषित पृष्ठभागाला स्पर्श करून आणि नंतर त्यांचे डोळे, नाक किंवा तोंडाला स्पर्श करूनही लोक संक्रमित होऊ शकतात (कोरोनाव्हायरस रोग २०१ 2019 (कोविड -2019))-ट्रांसमिशन). आपल्या शरीरात प्रवेश करणाऱ्या व्हायरसचे प्रथम कार्य लक्षित पेशींवर आक्रमण करणे आहे जेणेकरून तो आरामात त्याचा कोट काढू शकेल आणि तिचा आरएनए तैनात करू शकेल (स्टामाटाकी, २०२०) योगाचा सराव असला तरी. उच्च रक्तदाब, स्ट्रोक, हृदयविकाराचा झटका आणि मधुमेह यासारख्या जीवघेणा रोगामुळे होणारा धोका कमी करते परंतु रोग प्रतिकारशक्ती सुधारण्यासाठी योगामुळे इबोला, स्वाइन फ्लू आणि कोरोनाव्हायरस आजार -२० सारख्या संसर्गजन्य रोगाचा धोका कमी होण्यास मदत होते. आणि शरीराची कार्यक्षम क्षमता सध्या, कोविड -2019 साठी कोणतीही विशिष्ट लस किंवा उपचार उपलब्ध नाहीत परंतु निरोगी रोगप्रतिकारक शक्ती सहसा कोविड -2019 (स्टामाटाकी, २०२०) चे प्रसार आणि प्रसार दूर करण्यास सक्षम आहे.

**कोरोनाव्हायरस -2019 (कोविड -2019) संबंधित जोखीम.** कोविड -2019 पासूनच्या गंभीर निकालांसाठी वृद्ध प्रौढ व्यक्तीस सर्वाधिक धोका

असतो. कोविड -2019 पासून जगभरातील बहुतेक मृत्यू 60 वर्षे आणि त्याहून अधिक वयाच्या (मिलिओजेआयसीवी, 2020) वयोगटातील आहेत. वयस्कर प्रौढांची रोगप्रतिकारक शक्ती वयात कमकुवत होते, त्यामुळे संक्रमणास तोंड देणे कठीण होते. तसेच, प्रौढ व्यक्तींमध्ये सामान्यतः जुनाट आजार असतात ज्यामुळे कोविड -2019(सीडीएस, २०२०) पासून गंभीर आजाराचा धोका वाढू शकतो. कोविड -2019a हा एक नवीन व्हायरस आहे, त्यामुळे हृदयाच्या स्थितीबद्दल आणि कोविड -2019 विषयी कमी पुरावे उपलब्ध आहेत. तथापि, या आणि इतर विषाणूजन्य आजाराच्या अनुभवाच्या आधारे, कोव्हीड -19 मध्ये संसर्ग झाल्यास फुफ्फुस आणि हृदयरोग (जन्मजात हृदयरोगासह) रूग्णांना आजारी पडण्याचा धोका असतो (मॅडस्बॅड एस 2020). हृदयविकाराची गंभीर अवस्था, हृदयाची धमकी, हृदय अपयश, कोरोनरी धमनी रोग, जन्मजात हृदय रोग, हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी आणि फुफ्फुसाचा उच्च रक्तदाब यासह कोविड -2019(सीडीएस, २०२०) पासून गंभीर आजार असू शकतो. कोविड-2019 फ्लूसारख्या इतर विषाणूजन्य आजारांप्रमाणेच श्वसनसंस्थेस हानी पोहोचू शकते आणि हृदयाचे कार्य करणे कठीण बनवते. हृदय अपयश आणि हृदयाच्या गंभीर परिस्थितीमुळे ग्रस्त अशा लोकांना कोविड -2019 ची लक्षणे बिघडू शकतात. (सीडीएस, २०२०) .याव्यतिरिक्त, एम्फीसीमा आणि क्रॉनिक ब्रॉन्कायटीससह क्रॉनिक अवरोधक फुफ्फुसीय रोग (सीओपीडी) हा फुफ्फुसांचा एक दीर्घ आजार आहे ज्यामध्ये फुफ्फुस फुफ्फुसे होतात आणि श्वासोच्छ्वास करणे अधिक कठीण करते. हवाची थैली, किंवा अल्व्होली, ऑक्सिजन आणण्यासाठी आणि कार्बन डाय ऑक्साईड बाहेर पाठविण्यास कमी कार्यक्षम बनतात एन व्हायरल श्वसन संसर्गाच्या

इतर डेटाच्या माहितीनुसार, कोविड -2019 मध्ये फुफ्फुसांच्या तीव्र आजारांमुळे भितीदायक आजार उदभवू शकतात (सीडीएस, २०००). फर्थमोर, दम्याचा त्रास कोरोनावाहायरस -१ (सीओव्हीआयडी -2019) पासून गंभीर आजाराच्या मोठ्या जोखमीमध्ये लोकांना होऊ शकतो. दमा हा फुफ्फुसांच्या वायुमार्गाचा दीर्घकाळचा दाहक रोग आहे, ज्यामध्ये श्वसनमार्ग अरुंद व फुगतो आणि श्वास घेण्यास त्रास होतो, श्वास घेण्यास त्रास होतो, श्वास लागणे आणि श्वास लागणे (मेयो क्लिनिक). कोरोनावाहायरस -2019 दम्याचा अटॅक कारणीभूत श्वसनमार्गावर विपरित परिणाम करू शकतो आणि शक्यतो न्यूमोनिया आणि आजार होऊ शकतो. कोविड -2019 (साथीचा रोग) सर्व देशभर (किंवा खंडभर) असलेला सामान्य लोकांसाठी भयानक आहे, परंतु ज्यांना दम्याचा त्रास आहे त्याचा वाईट परिणाम होईल. सध्या आमच्या समाजात दम्याचा वाढीचा पुरावा उपलब्ध नाही. परंतु रोग नियंत्रण आणि प्रतिबंध केंद्रे असे नमूद करतात की दम्याच्या रुग्णांना अधिक गंभीर आजाराचा धोका जास्त असू शकतो. एका संशोधनात असेही आढळले आहे की दमा 18-29 वर्षांच्या प्रौढ व्यक्तींमध्ये (गर्ग 2020) कोविड -2019 पासून रुग्णालयात दाखल होण्याचा धोका वाढवू शकतो. शिवाय, कोविड -2019infection संसर्ग मधुमेह असलेल्या लोकांसाठी अधिक आव्हाने आहेत. मधुमेहाच्या आजाराच्या तीव्रतेसाठी धोकादायक घटक असल्याचे नोंदवले गेले आहे आणि त्याच वेळी रुग्णांमध्ये कमी आणि जास्त प्रमाणात चरबीयुक्त आहार घेतल्या गेलेल्या परिस्थितीत ग्लूकोज नियंत्रित करावा लागतो.

(मॅडसबाद, 2020) टाइप १, टाइप २, किंवा गर्भधारणेसह मधुमेह, त्या व्यक्तीस कोविड -2019 (सीडीएस, २०२०) पासून आजार होण्याचा धोका

जास्त असू शकतो. मधुमेह असलेल्या लोकांमध्ये ज्याच्या रक्तातील साखरेची पातळी नेहमीच त्यांच्या लक्ष्यापेक्षा जास्त असते. मधुमेह संबंधित आरोग्य समस्या. त्या आरोग्यविषयक समस्यांमुळे कोविड -2019(सीडीएस, २०२०) वर मात करणे कठीण होऊ शकते. हे सर्वानाच ठाऊक आहे की मधुमेह ग्रस्त असलेल्या व्यक्तीला इन्फ्लूएन्झासह संबंधित गुंतागुंत आणि संसर्ग होण्याचा धोका जास्त असतो

जसे की दुय्यम बॅक्टेरियल न्यूमोनिया. मधुमेह व्यक्तींनी साइटोकाईन प्रोफाइलच्या संबंधात आणि टी-सेल आणि मॅक्रोफेज activation (फर्लिटा एट अल .२ .201 .२०१ including) यासह रोगप्रतिकारक प्रतिक्रियेत होणाऱ्या बदलास प्रतिरक्षा-प्रतिप्रश्न कमी केला आहे. खराब ग्लाइसेमिक नियंत्रण विषाणूजन्य संसर्गास प्रतिरोधक प्रतिसादाचे अनेक घटक आणि फुफ्फुसातील संभाव्य बॅक्टेरियातील दुय्यम संसर्गास प्रतिबंधित करते (क्रिचले एट.आल .2018). कोविड -2019 (मॅडसबाद, २०२०) पासून संक्रमित झाल्यावर चीनमध्ये मधुमेहाचे बरेच रुग्ण कमी चयापचय नियंत्रणाखाली असण्याची शक्यता आहे. कोडकाच्या अधिक गंभीर आजाराचा धोका मूत्रपिंडाचा रोग आणि इतर तीव्र तीव्र वैद्यकीय परिस्थितीत असणा-या लोकांना जास्त धोका असतो.

-19 डायलिसिसवरील लोकांमध्ये कमकुवत रोगप्रतिकारक प्रणाली असू शकते, त्यामुळे संक्रमणास प्रतिकार करणे कठीण बनवते .. (नॅशनल किडनी फाउंडेशन, २०२०) योगाच्या अभ्यासामुळे अंतर्गत अवयव निरोगी राहतात, विशेषतः मूत्रपिंडाचे संपूर्ण कार्य सुधारते. आसन आणि प्राणायाम नियमित आणि सक्रिय सराव ताण संप्रेरक कमी करून मूत्रपिंडाच्या तीव्र आजारांचा धोका कमी करून रक्तदाब नियंत्रित करण्यास मदत करतात. योगामुळे मूत्रपिंडाच्या समस्या रोखण्यास आणि मूत्रपिंडाच्या



आजाराची प्रगती कमी होण्यास मदत होते. लठ्ठपणा देखील गंभीर संसर्गासाठी एक जोखीम घटक आहे (हुट्टनन आणि सिर्जन 2013). 2001 मध्ये इन्फ्लूएन्झा ए एच 1 एन 1 साथीच्या वेळी हे दिसून आले होते की हा आजार अधिक गंभीर आहे आणि लठ्ठपणाच्या जवळजवळ दुप्पट रूग्णांमध्ये दीर्घ कालावधी आहे ज्यांची पार्श्वभूमी लोकसंख्येच्या तुलनेत गहन काळजी युनिटमध्ये उपचार केले गेले (वांग एट. आणि सिरजेनेन २०१,, होन्से आणि स्ल्टझ-चेरी, २०१ 2019). विशेषतः, चयापचयाशी सक्रिय ओटीपोटात लठ्ठपणा जास्त जोखमीशी संबंधित आहे (हट्टटानेन आणि सिर्जन, २०१ 2013, वू आणि मॅकगुगन, २०२०). टीएनएफ-अल्फा आणि इंटरफेरॉन सारख्या ipडिपोकैन्स आणि सायटोकिन्सचा असामान्य स्त्राव ओटीपोटात लठ्ठपणांमध्ये तीव्र निम्न-श्रेणी दर्शवितो आणि एक दृष्टीदोष प्रतिरक्षा-प्रतिसाद देण्यास कारणीभूत ठरू शकतो (हुट्टेन आणि सिरजेनेन २०१ 2013, वू आणि मॅकगुगन, २०२०). तीव्र ओटीपोटात लठ्ठपणा असलेल्या लोकांना देखील यांत्रिकी श्वसनाची समस्या असते, मुळांच्या फुफ्फुसांच्या भागामध्ये कमी वायुवीजन कमी झाल्यामुळे न्यूमोनियाचा धोका तसेच रक्तातील ऑक्सिजन संपृक्तता कमी होते (डिक्सन आणि पीटर्स, 2018). तीव्र लठ्ठपणामुळे तीव्र श्वासोच्छ्वासाच्या त्रास सिंड्रोम (एआरडीएस) नावाच्या श्वासोच्छ्वासाच्या गंभीर समस्येचा धोका वाढतो, जो कोविड -2019 ची एक मोठी गुंतागुंत आहे आणि गंभीर आजारी रूग्णांना श्वसनसहाय्य प्रदान करण्यासाठी डॉक्टरांच्या क्षमतेस अडचणी आणू शकतो. गंभीर लठ्ठपणा असलेले लोक अनेक गंभीर क्रॉनिक आजार आणि मूलभूत आरोग्याची परिस्थिती असू शकतात ज्यामुळे कोविड -2019 पासून गंभीर आजाराचा धोका वाढू शकतो. (सीडीएस, 2020)

## योग, रोग प्रतिकारशक्ती आणि कोरोनाव्हायरस - 2019

कोविड -2019 ने रोगप्रतिकारक शक्ती, शरीरास रोग निर्माण करणाऱ्या जीवाणू, विषाणू आणि आपण ज्या जीवांना स्पर्श करतो, दररोज श्वास घेतो आणि इतर श्वासोच्छ्वास रोखण्याचे संरक्षण करण्याचे सामर्थ्य जगाकडे आकर्षित करते (स्टेमाटाकी, २०२०). रोगप्रतिकारक शक्ती ही एक यजमान संरक्षण प्रणाली आहे जी अनेक जीवशास्त्रीय संरचना आणि जीवात रोगापासून संरक्षण करणारी प्रक्रिया समाविष्ट करते. निरोगी जीवनशैली आणि योगाचा नियमित सराव यामुळे ताण कमी होतो आणि आपल्या रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत होण्यास मदत होते. कोविट -१ a हा एक नवीन व्हायरस आहे आणि लोकांमध्ये कोविड -2019 विरुद्ध प्रतिकारशक्ती कमी आहे, त्यामुळे व्हायरस वेगाने पसरतो. कमी प्रमाणात झोप (सहा तासांपेक्षा कमी), तणाव, चिंता, नैराश्य, आसीन जीवनशैली या सर्वांमुळे रोगप्रतिकारक शक्ती कमकुवत होते आणि आजारपणाची असुरक्षा येते. कोणत्याही गोष्टीपेक्षा तणाव आणि चिंता यामुळे शरीरात विषाणूपासून बचाव करण्याची क्षमता कमी होते. ताण पडल्यास, हार्मोन कोर्टिसॉल रक्तामध्ये दीर्घ कालावधीसाठी राहतो, ज्यामुळे शरीरात प्रतिकार वाढतो, ज्यामुळे जळजळ वाढते. कोविड -2019 चे इतर जोखीम घटक यकृत आणि कर्करोगाचा आजार असू शकतात

### कोविड -2019 चे प्रसारण कमी करण्यासाठी योगाचे फायदे

योगाचा श्वास व्यायामाचा उद्देश (प्राणायाम) शरीराला ऑक्सिजनसह पुरवठा करणे आणि कार्बन डाय ऑक्साईड आणि इतर विषारी पदार्थांची शुद्धता करणे ज्यामुळे आपली प्रतिकारशक्ती सुधारते आणि शरीराची कार्यक्षम क्षमता विशेषतः फुफ्फुसाची क्षमता

आणि हृदय (सोनी एट.एल.पी.एल.पी.) सुधारते. प्राणायाम आणि आसनचा वापर श्वसन तग धरण्यासाठी, छातीत स्नायू शिथिल करणे, फुफ्फुसांचा विस्तार, उर्जा पातळी वाढवणे आणि शरीर शांत करण्यासाठी होतो (जोनास 1998). श्वासोच्छ्वासाच्या स्नायूंना उत्तम विश्रांती देण्यासाठी योग्य पवित्राशी संबंधित श्वास आणि हालचालींच्या समन्वयास मदत करण्यासाठी योगाच्या परिणामाचा हा पुरावा आहे. हे पॅनीक हल्ल्यांवर नियंत्रण ठेवण्यास देखील मदत करते ज्यामुळे शारीरिक शरीर, मन (सायको सोमेटिक) आणि श्वासोच्छ्वासाच्या स्वायत्त निसर्ग (मेकोन्नेन आणि मॉसी, २०१०) वर नियंत्रण ठेवून व्यक्तीची पुढील बिघडते आणि श्वास लागणे वाढते. अनेक अभ्यासानुसार असे आढळले आहे की दम्याच्या लक्षणे सुधारण्यासाठी योगाला महत्त्वपूर्ण महत्त्व आहे (मेकोन्नेन आणि मॉसी, २०१०; डेट्टी इट. १ 69 69;; स्वामी आणि वरदानी 1975; भोळे 1967; होन्सबर्गर आणि विल्सन 1973; जैन इ.टी. 199. 1993; तालुकादार 1993 नगराथना, २००२. निगेन्द्र आणि नगरथन्ना १ 86 8686). बेहेरा (१ 1998 1998)) यांनी सीओपीडी रूग्णांवर योगाच्या प्रभावाचा अभ्यास केला आणि दर्शविले की योगाच्या अभ्यासानंतर फुफ्फुसातील फंक्शन पॅरामीटर्स (सक्ती महत्वाची क्षमता (एफव्हीसी)) सक्तीने एक्स्पायरी व्हॉल्यूम आणि पीक एक्सप्रेसरी फ्लो रेट (पीईएफआर) मध्ये सुधारणा झाली. योगामुळे रक्ताभिसरण सुधारते; ज्यामुळे श्वसनाच्या स्नायूंची शक्ती वाढते. योगी श्वासोच्छ्वासाचा पुढील फायदा असा होतो की तो उभ्या श्वासोच्छ्वासाचा जास्त असतो.या उभ्या श्वासोच्छ्वासामुळे दोन्ही फुफ्फुसांच्या सर्व अल्व्होली समान रीतीने उघडल्या जातात. सर्व अल्वाओलीच्या विस्तारापर्यंत वायूंच्या देवाणघेवाणीसाठी अल्व्होलॉर झिल्लीचा एक विस्तृत

विस्तार उपलब्ध आहे नियमित योगायोगाने ग्लूकोजची पातळी सुधारण्यास मदत होते, मधुमेहावरील रामबाण उपाय संवेदनशीलता वाढते आणि रक्त ग्लूकोज कमी होते. शिवाय इंसुलिनमुळे वजन वाढू शकते. अलीकडील पुनरावलोकनात असे सूचित केले गेले आहे की योगामुळे ताण कमी होतो, चयापचय प्रक्रिया सुधारू शकते, ऑटोनॉमिक मज्जासंस्था नियमित होते आणि हायपरग्लाइकेमिया (महाजन 2019) चे मज्जातंतू म्हणून काम करणारे हायपोथालेमोपिट्यूटरी ड्रेनल अक्ष बदलू शकतात. तणाव कमी करणे, तृप्ति वाढण्याबाबत जागरूकता, खाण्याविषयी जाणीव जागरूकता आणि वजन कमी करण्यासाठी योगाभ्यास उपयुक्त आहे (बर्नस्टीनेट.आल .2019,, शिकेसन सुब्रमण्य आणि राम-2019). युरोपीयन जर्नल ऑफ प्रिव्हेन्टिव्ह कार्डियोलॉजीमध्ये प्रकाशित योग आणि हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोगाचा आढावा सूचित करतो की योगास हृदयरोगाचा धोका कमी होण्यास मदत होऊ शकते. योगायोगाने औषधांचा वापर करण्यापूर्वी जोखीम घटकात सुधारणा (बीएमआय, रक्तदाब, लिपिड पातळी) मध्ये महत्त्वपूर्ण होते. विद्यमान कोरोनरी हृदयरोग असलेल्या रूग्णांमध्ये योगाने औषधांमध्ये (स्टॅटिन आणि लिपिड-कमी करणारी औषधे) जोडल्यास एलडीएल कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यात सांख्यिकीय दृष्टिकोनातून महत्त्वपूर्ण फायदा दिला. मानसशास्त्र आजच्या मते. जर्नल ऑफ बिहेव्होरल मेडिसिनमध्ये प्रकाशित झालेल्या नवीन संशोधनात असे सूचित केले गेले आहे की मानवी रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविण्यासाठी आणि शरीरातील जळजळ कमी करण्यास योगास मदत होऊ शकते. योग एक सर्वात प्रभावी आणि नैसर्गिकरित्या रोग प्रतिकारशक्ती बूस्टर आहे ज्यामुळे शारीरिक आणि मानसिक तंदुरुस्त, आजारमुक्त शरीर आणि निरोगी

शरीर प्रणाली होऊ शकते. योगाचा नियमित अभ्यास (आसन, प्राणायाम आणि ध्यान) ताण संप्रेरकांवर मात करतो (कॉर्टिसोल) आणि मज्जासंस्था मजबूत करते तर लसीका प्रणालीला उत्तेजित करते, जे शरीरातून (आर्ट ऑफ लिविंग) विषारी पदार्थ काढून टाकते. योगाच्या नियमित अभ्यासामुळे मेंदूत नोरेपीनेफ्रिन, सेरोटोनिन आणि डोपामाइनचे साव उत्तेजित होते आणि निरोगीपणाचे श्रेय दिलेली, झोपेच्या झोपेमध्ये योगदान होते; निरोगी रोगप्रतिकारक शक्ती (आर्ट ऑफ लिव्हिंग) बरे करणे आणि राखणे हे निद्रानास सर्वात महत्वाचे घटक आहेत. याव्यतिरिक्त, ध्यान शरीर आणि मनाचा ताण घेऊन संक्रामक रोगांचा प्रादुर्भाव देखील कमी करते. अनेक संशोधनात असे सूचित केले जाते की दिवसात 30 मिनिटे ध्यान केल्याने एंडोर्फिन वाढते, कोर्टिसॉलची पातळी कमी होते आणि चांगल्या आरोग्यास प्रोत्साहन देण्यासाठी मनाची सकारात्मक स्थिती वाढवते. (पिरिसी 2017). सर्दी आणि फ्लू ब्रॉन्कियल पॅसेजवर हल्ला करतात, हे समजते की फुफ्फुसांना कंडिशनिंग करणे आणि प्राणायामद्वारे श्वास घेण्याची क्षमता जास्तीत जास्त वाढवणे (जी क्रॅफ्ट्सो १ 1999 1999)) चा प्रतिकार करेल. श्वासोच्छ्वासाच्या अनियमित सवयीमुळे (क्रॅफ्ट्सो १ 1999 1999.) सर्दी आणि फ्लूचे संक्रमण, दमा, लर्जी आणि इतर श्वसन विकार कमकुवत प्रतिकारशक्तीला हातभार लावतात. कपालभाती (प्राणायामाचे प्रकार). ते सल्ला देतात, "श्वसनमार्गाचा प्रतिकार वाढवा, तर अनुनासिक वाँश आणि वैकल्पिक-नाकपुडीचा श्वासोच्छ्वास (नाडीशोधन प्राणायाम" सायनसचा प्रतिकार वाढवतात (मोनरो, नगरथना आणि नागेंद्र १ 199 199 १)). पेन स्टेट युनिव्हर्सिटीच्या अभ्यासाचे ताजे निष्कर्ष महाविद्यालयाचा आहे. विद्यार्थ्यांचे समर्थन आहे की,

ज्यांनी दररोज खारट पाणी दिले त्या लोकांना सर्दी कमी होण्यामध्ये लक्षणीय घट झाली. अमेरिकेतील अग्रगण्य वैद्यकीय शाळेने योगासने, ध्यान आणि नियंत्रित श्वासोच्छ्वासाची चिंता सोडविली आहे.

कोरोनाव्हायरस ही कादंबरी जी आता संपूर्ण अमेरिकेत वेगाने पसरली आहे. हार्वर्ड मेडिकल स्कूलने आपल्या ताज्या आरोग्य मार्गदर्शनात म्हटले आहे की, योग, ध्यान आणि नियंत्रित श्वास हे "आराम करण्याचा काही प्रयत्न आणि खरे मार्ग" आहेत. हार्वर्ड मेडिकल स्कूलने प्रकाशित केलेला आरोग्य मार्गदर्शक अहवाल, या उपक्रमाचा एक भाग असलेले एक समुदाय संयोजक अनिल शर्मा यांनी नमूद केले की "आसना, ध्यान आणि प्रणयमा, अमेरिकेतल्या सर्व समुदायांना पकडणाऱ्या अलगावच्या चिंतेचे निराकरण करण्यासाठी बराच काळ जाऊ शकतात. गंभीर संसर्गजन्य आणि नॉन-संसर्गजन्य रोग, फ्लू, सर्दी, कर्करोग, ब्रॉन्कियल दमा, कोलायटिस, पेट्टिक आणि अल्सरच्या व्यवस्थापनात वैद्यकीय स्थिती आणि योग प्रक्रियेसाठी योगाभ्यास प्रभावीपणे सूचित केले गेले आहे. योगाच्या नियमित अभ्यासामुळे शक्ती आणि लवचिकता सुधारते आणि अष्टमा, उच्च रक्तदाब, मधुमेह, लठ्ठपणा इत्यादींवर नियंत्रण ठेवण्यास मदत होते याव्यतिरिक्त, योगाचा नियमित अभ्यास केल्यास रोग प्रतिकारशक्ती वाढते आणि कोविड -2019 चा धोका कमी करण्यास मदत होते.

### संदर्भ

1. आनंदानंद एस, वरंदानी एन (1975). योगाचे चिकित्सीय प्रभाव ब्रॉन्कियल दमा, प्रोक, परिसंवाद, योग, विज्ञान आणि मनुष्य नवीन दिल्ली येथे मदत करतात. [गुगल विद्वान]
2. अश्वमा मेयो क्लिनिक  
<https://www.mayoclinic.org/diseases->



- conditions/asthma/sy लक्षणो-  
causes/syc20369653 वरून पुनर्प्राप्त
3. बेहेरा डी (1998). क्रोनिक ब्रॉन्कायटीसमध्ये योग थेरपी. जे असोसिएशन फिजिशियन्स इंडिया. 46: 207-8. [पबमेड] [गुगल स्कॉलर]
4. बर्नस्टीन एएम, बार जे, एहरमन जेपी, गोल्युबिक एम, रोझेन एमएफ (2013). जादा वजन आणि लठ्ठपणाच्या व्यवस्थापनात योग. जीवनशैलीचे अमेरिकन जे. 2013; 8 (1): 33-41. [गुगल विद्वान].
5. भोळे एमव्ही (1967). योगिक पद्धतींनी ब्रॉन्कियल दम्याचा उपचार- एक अहवाल. योग मीमांसा. 1967; 9 (33): 9-13. [गुगल विद्वान].
6. आजार नियंत्रण व प्रतिबंध केंद्रे (सीडीएस) गंभीर आजारासाठी जास्त धोका असलेले लोक | कोरोनाव्हायरस कोविड -2019. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-preferences/groups-at-higher-risk.html> वरून प्राप्त केले.
7. कोरोनाव्हायरस रोग २०१ 2019 (कोविड -2019)) - गंभीर आजारासाठी उच्च जोखीम असलेले गट (सामग्री स्रोत: लसीकरण आणि श्वसन रोगांचे राष्ट्रीय केंद्र (व्हायरल रोगांचे विभाग)) रोग नियंत्रण आणि प्रतिबंध केंद्रे. 17 एप्रिल, 2020. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-preferences/groups-at-higher-risk.html> वरून पुनर्प्राप्त.
8. कोरोनाव्हायरस रोग २०१ ((कोविड -2019)) - लक्षणे ". रोग नियंत्रण व प्रतिबंध केंद्रे. २० मार्च २०२०. २१ मार्च २०२० पासून पुनर्प्राप्त.
9. कोरोनाव्हायरस रोग २०१ 2019 (कोविड -2019)) रान प्रसारण  
"(<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov / तयारी / प्रसारण html>). रोग नियंत्रण आणि प्रतिबंध केंद्रे. 17 मार्च 2020. 23 रोजी पुनर्प्राप्त मार्च 2020.
१०. कोविड -2019((कोरोनाव्हायरस):  
<https://www.achaheart.org/your-heart/health-information/covid-19-coronavirus-what-it-means-> वरून पुनर्प्राप्त जन्मजात हृदयविकाराचा त्रास असलेल्या प्रौढांसाठी याचा अर्थ काय आहे? जन्मजात-हृदय-रोग-प्रौढांसाठी
११. क्रेमर एच. प्रतिबंधात्मक कार्डिओलॉजीचे युरोपियन जर्नल .
१२. क्रिचले जेए, केरी आयएम, हॅरिस टी इत्यादी. (2018) ग्लाइसेमिक नियंत्रण आणि मोठ्या प्राथमिक देखभालच्या अभ्यासात टाइप 1 किंवा टाइप 2 मधुमेह असलेल्या लोकांमध्ये संक्रमण होण्याचा धोका. मधुमेह काळजी ; 41: 2127-35.
13. दाते केके, देशमुख एस.एन., दळवी सी.पी., विनेकर एस.एल.(१ 69 69)) "शवासन" उच्च रक्तदाबाच्या व्यवस्थापनात योगिक व्यायाम. एंजिओलॉजी; 20 (6):325- [www.health आणि योग. com/html/researchpapers/aia/](http://www.health.com/html/researchpapers/aia/) पद्धत विभागातून पुनर्प्राप्त केलेले, एएसपी>. [पबमेड] [गुगल स्कॉलर]
14. डिकसन एई, पीटर्स यू. लठ्ठपणाचा फुफ्फुसांच्या कार्यावर होणारा परिणाम. तज्ञ रेव रेस्पिर मेड. 2018; 12: 755-67.
15. फर्लिटा एस, येगीझरियान ए, नूरी एन एट अल. (2019) टाइप 2 मधुमेह इन्शूलिनच्या कमतरतेमुळे रक्तामध्ये व लघवीमध्ये साखर आढळून येते आणि रोगप्रतिकारकांना विशेषतः मायकोबॅक्टीरियम क्षयरोगाच्या संवेदनाक्षम बनविणारी प्रतिरक्षा प्रणाली बदलते. जे क्लिन मेड. 2; 8. pii: E2219.
16. गर्ग एस, किम एल, व्हाइटकर एम, इत्यादी. हॉस्पिटलायझेशनचे दर आणि प्रयोगशाळेतील पुष्टीकरण झालेल्या कोरोनाव्हायरस रोगासह रुग्णालयात दाखल झालेल्या रुग्णांची वैशिष्ट्ये 2019 - कोविड-नेट, 14 राज्ये, मार्च 1-30, 2020. एमएमडब्ल्यूआर मॉर्बिडिटी मर्टल व्हीकली रिप 2020; 69: 458-464.

डीओआय:

<http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6915e3>

<https://www.nytimes.com/2020/04/16/health/coronavirus-asthma-risk.html>

17.होनस आर, स्ल्टझ-चेरी एस. इन्फ्लूएंझावर लठ्ठपणाचा एक विषाणूजन्य रोगजनन, रोगप्रतिकारक प्रतिक्रिया आणि उत्क्रांतीचा प्रभाव. फ्रंट इम्यूनोल. 2019; 10: 1071.

18.होन्सबर्गर आर, विल्सन एएफ (1973). श्वासनलिकासंबंधी दम्यावर ट्रान्सेंटेल मेडिटेशनचा प्रभाव. क्लिनिकल संशोधन. ; 2 (2): 4-7. [गुगल विद्वान]

19. हॉपकिन्स सी. "कोविड -2019infection infection संक्रमणाचा मार्कर म्हणून वास येण्याची भावना कमी होणे". कान, नाक आणि गळ्यातील शस्त्रक्रिया संस्था युनायटेड किंगडम. 28 मार्च 2020 रोजी पुनर्प्राप्त.

20.हूटूनन आर, सिर्जन जे. लठ्ठपणा आणि संक्रमणाचा धोका आणि परिणाम. इंट जे ओब्स (लंड). 2013; 37: 333-40.

21.जैन एल, राय, वलेचा ए, झा यूके, राम के, भटनागर एसओडी (1991). दम्याचा त्रास असलेल्या पौंगडावस्थेतील योग प्रशिक्षणाचा प्रभाव. दम्याचे जर्नल. ; 28 (6): 437-442. [गुगल स्कॉलर]

22.जोनास डब्ल्यूबी (1998). वैकल्पिक औषध: भूतकाळापासून शिकणे, वर्तमानाचे परीक्षण करणे, भविष्यात प्रगती करणे. जामा. ; 280: 1616. [पबमेड] [गुगल स्कॉलर]

23. क्राफ्ट्सो. जी.,. योगासाठी कल्याण (पेंग्विन रँडम हाऊस, १ 1999 1999)),

24. लोह एनडब्ल्यू, टॅन वाय, टॅकुलॉड जे, गोरोस्पे बी, टीओपी एएस, सोमानी जे, टॅन एवाय (मार्च 2020). "खोकल्याच्या अंतरावर हाय-फ्लो अनुनासिक कॅन्युलाचा प्रभाव (एचएफएनसी): कोरोनावाहायरस

रोगाच्या उद्रेकातील कादंबरी दरम्यान त्याच्या वापरावरील परिणाम"

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7090637>) वरून प्राप्त .

25. लुओ ई.के (2017) तीव्र फुफ्फुसांचे आजार: कारणे आणि जोखीम घटक.

<https://www.healthline.com> / संपत्ती / स्पष्टीकरण- आयडिओपॅथिक- पुल्मोनरी- फायब्रोसिस / क्रॉनिक- लंग- स्वर्गसेस- कारण- आणि- क्रिक- फॅक्टरांकडून परत घेतले

26. मधुमेह एस (2020) मधुमेह असलेल्या लोकांमध्ये कोविड -19 संसर्ग.

<https://www.touchendocrinology.com/insight/covid-19-infection-in-people-with-diabetes/> मधून पुनर्प्राप्त

27.महाजन एएस (2014). हार्मोनल होमिओस्टॅसिसमध्ये योगाची भूमिका. इंट जे क्लिन एक्स्प फिजिओल. ; 1: 173-78. [गुगल विद्वान]

28.मेकोन्नेन डी, आणि मॉसी. ए (2010) दम्याच्या रूग्णांवर योगाचे क्लिनिकल प्रभाव: प्राथमिक क्लिनिकल चाचणी. इथिओप जे आरोग्य विज्ञान. 2010 जुलै; 20 (2): 107-112.

29.मिलीवोजेव्हिक जे (2020). कोविड -2019Old वयस्क प्रौढांसाठी खबरदारी जर आपल्या आरोग्याशी आधीच तडजोड झाली असेल तर स्वतः चे संरक्षण कसे करावे.

30.मोनरो, आर नगराथना आर, आणि नागेंद्र एचआर, सामान्य आजारांसाठी योग .. फायरसाइड, 1991.

31.मूर ए, (2020) कोविड -2019and आणि दमा: रूग्णांना काय माहित असणे आवश्यक आहे. <https://www.aaaai.org/conditions-and-treatments/library/asthma-library/covid-asthma> वरून पुनर्प्राप्त

32.नगराथना आर (2002). ब्रॉन्कियल दम्याचा योग थेरपीचा प्रारंभिक अभ्यास. बंगलोर, भारत:



- विवेकानंद केंद्र योग संशोधन फाउंडेशन; [गुगल विद्वान]
33. नॅशनल किडनी फाउंडेशन (2020) मूत्रपिंडाचा रोग आणि कोविड -2019..  
<https://www.kidney.org/coronavirus/kidney-disease-covid-19> वरून प्राप्त केले.
34. निगेन्द्र एचआर, नगराथना आर (1986). ब्रोन्कियल अस्थमाच्या योग थेरपीचा एकात्मिक दृष्टीकोन: 3-54 महिन्याचा भावी अभ्यास. दम्याचे जर्नल. ; 23 (3): 123-137. [पबमेड] [गुगल स्कॉलर]
35. पिरिसी ए (२०११) आपल्या रोगप्रतिकारक शक्तीचे समर्थन करा: वेलनेस एप्रिल,, २०११:// साठी योग.
36. रीच ए (12 एप्रिल 2020). "कोरोनावायरस हवेत १ feet फूट प्रवास करतो, नवीन अभ्यासानुसार आढळतो M एमआयटीच्या आधीच्या अभ्यासानुसार विषाणूची २- ते – फूट प्रवाहाची श्रेणी दिली गेली आहे. अमेरिकेच्या अव्वल संसर्गजन्य रोग तज्ज्ञ डॉ. Hंथनी फॉकी यांना" दिशाभूल करणारे "म्हणून घोषित केले  
(<https://www.jpost.com/international/coronavirus-tra> वेल्स -13-फूट-इन-द-एअर-नवीन-अभ्यास-शोध -624377). जेरुसलेम पोस्ट. 12 एप्रिल 2020 रोजी पुनर्प्राप्त.
37. रिक्सेसनपी.बी., सुब्रमण्य पी आणि राम एन (२०११). पुरुष लठ्ठपणा आणि वजन संबंधित मनोवैज्ञानिक अडचणी कमी करण्यासाठी योगा सराव-एक यादृच्छिक नियंत्रित चाचणी. जे क्लिन डायग्नोस रे. २०१ Nov नोव्हेंबर; 10 (11): ओसी 22 - ओसी 28.
38. सोनी आर, मुनीश के, सिंह केपी आणि सिंग एस (2012). क्रोनिक अवरोधक फुफ्फुसीय रोग रुग्णांमध्ये प्रसार क्षमतेवर योग प्रशिक्षणाच्या परिणामाचा अभ्यास: नियंत्रित चाचणी. इंट जे योगा. 2012 जुलै-डिसेंबर; 5 (2): 123-127.
39. स्टमाटाकी, झेड. (2020). आपल्या शरीरावर कोरोनावायरसची प्रतिकारशक्ती कशी मिळते ते येथे आहे. संरक्षक  
<https://www.theguardian.com/commentisfree/2020/apr/10/heres-how-body-gains-immune-coronavirus> वरून पुनर्प्राप्त.
40. ट्रॅन, एम.डी., होली, आर.जी., लॅशब्रूक, जे., Terम्स्टरडॅम, ई.ए. (2001) योगाभ्यासाचे शारीरिक आरोग्याशी संबंधित बाबींवर परिणाम. अमेरिकन सोसायटी फॉर प्रिव्हेंटिव्ह कार्डियोलॉजीची ऑफिशियल जर्नल. 4, 165-170.
41. तालुकदार बी (1993). ब्रोन्कियल दम्याच्या रुग्णांसाठी योग थेरपी प्रोग्रामचे मूल्यांकन. सिंगापूर मेडिकल जर्नल. ऑगस्ट; 34 (4): 306-308. [पबमेड] [गुगल स्कॉलर]
42. वांग डब्ल्यू, चेन एच, ली क्यू, इत्यादि. (२०११) उपवास प्लाझ्मा ग्लूकोज एच 1 एन 1 न्यूमोनियाच्या तीव्रतेसाठी स्वतंत्र भविष्यवाणी करणारा आहे. बीएमसी इन्फेक्शन डिस्क. 2011; 11: 104.
43. डब्ल्यूएचओ | कादंबरी कोरोनावायरस – चाइना  
"(<https://www.who.int/csr/don/12-janury-2020-novel-coronavi-rus-china/> en /). डब्ल्यूएचओ. 9 एप्रिल 2020 रोजी पुनर्प्राप्त.
44. कोविड -2019– -११ मार्च २०२०  
"(<https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks->" वर मीडिया ब्रीफिंगवर डब्ल्यूएचओच्या महासंचालकांच्या उद्घाटनाची टिप्पणी) at-the-media-brit efining-on-covid-19 --- 11-March-2020). जागतिक आरोग्य संघटना. 11 मार्च 2020. 11 मार्च 2020 रोजी पुनर्प्राप्त.
45. वू झेड, मॅकगुगन जेएम. (2019) चीनमध्ये कोरोनावायरस रोग 2019 (कोविड -११) च्या उद्रेकाची वैशिष्ट्ये आणि महत्त्वपूर्ण धडे: चीनी रोग नियंत्रण व प्रतिबंधक केंद्राच्या 72314 प्रकरणांच्या

अहवालाचा सारांश. जामा. 2020; doi: 10.1001 /  
jama.2020.2648.

46. योग नैसर्गिक रोगप्रतिकारक बूस्टर. जगण्याची  
कला. <https://www.artofliving.org/in-en/yoga/health-and-wellness/yoga-natural-immune-booster> वरून पुनर्प्राप्त

