



Government of Telangana

Department of Health, medical and family welfare
Department of Ayush



Ayush department recommended diet / medicines for prevention of mucor mycosis (black fungus) in post covid-19 patients with diabetes and who have used steroids for more than 3 weeks

Ayurvedic medicines

- | | | | |
|------------------------------|-----------|-----------|-------------|
| 1. Samsamani vati 500 mg | Morning 1 | Night 1 , | after meals |
| 2. Nishamalaki vati 500 mg | Morning 1 | Night 1 , | after meals |
| 3. Sudarshan ghanvati 500 mg | Morning 1 | Night 2 , | after meals |



Do's

1. Drink lukewarm water
2. Eat easily digestible food
3. Eat fresh food when it is in lukewarm condition and not refrigerated
4. Take fruits like Grapes, Pomegranate, Dates, Orange, Papaya and Guava
5. Keep wearing face mask even inside the house/ stay in well ventilated area
6. Steam inhalation at least two times a day
7. Monitor your blood sugar levels daily



Don'ts

1. Cool drinks and refrigerated items
2. Bakery food and stored food
3. Curds /yoghurt
4. Avoid exposure to cold air i.e ACs and air coolers.



తెలంగాణ ప్రభుత్వము

ఆరోగ్య, వైద్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ
ఆయుష్ విభాగము



బ్లాక్ ఫంగస్ వ్యాధి నివారణ సూచనలు

కొవిడ్-19 వ్యాధి వచ్చి తగ్గిన(మదుమేహము వ్యాధి ఉండి వారు 3 వారముల కన్నా ఎక్కువకాలం “ స్టిరాయిడ్ “ మందులు వాడినవారు) వారిలో కొద్ది మందికి వచ్చే అవకాశమున్న బ్లాక్ ఫంగస్ (మ్యూకార్ మైకోసిస్) వ్యాధి నివారణకు ఆయుర్వేద ఆహార ఔషధముల, ఆహారనియమములు

ఔషధములు

- | | | | |
|--------------------------------------|---------|------------|---------------|
| 1. సంశమనవటీ 500 మి.గ్రా మాత్రలు | ఉదయం- 1 | రాత్రి -1 | భోజనము తరువాత |
| 2. నిశామలకివటీ 500 మి.గ్రా మాత్రలు | ఉదయం- 1 | రాత్రి -1 | భోజనము తరువాత |
| 3. సుదర్శన ఘనవటీ 500 మి.గ్రా మాత్రలు | ఉదయం- 1 | రాత్రి - 2 | భోజనము తరువాత |

ఆహారనియమములు



తీసుకోదగినవి

- 1.గోరు వెచ్చని నీటిని త్రాగవలెను
- 2.ఆహారపదార్థములు వేడిగావున్నప్పుడు తీసుకోవలెను
- 3.తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారపదార్థములు తీసుకోవలెను
- 4.దానిమ్మ, ద్రాక్ష, బత్తాయి,బొప్పాయి, జామ ఖర్జూర పండ్లను తీసుకోవచ్చును (ఫ్రిజ్ లో నిలువ చేయరాదు)
5. ఇంటా భయట మాస్క తప్పక వాడండి
- 6.ఇంటి గదులలో గాలి ఆడేటట్టుగా కిటికీలు తెరిచి ఉంచండి
- 7.రోజుకు రెండుసార్లు ఆవిరి పట్టండి
- 8.రక్తములో చెక్కర శాతం పరీక్షించుకోండి



తీసుకోకూడనివి

- 1.చల్లని/శీతలపానీయములు ఫ్రీజ్ లో నిలువచేసిన ఆహారపదార్థములు తీసుకొనరాదు
- 2.బేకరి / నిల్వ ఉంచిన ఆహారపదార్థములు తీసుకొనరాదు
- 3.చల్లని గాలిలో(ఏ. సి మరియు కూలర్లో) తిరుగవద్దు
4. పెరుగు తినవద్దు