कोविड-19 संकट के दौरान स्वयं की देखभाल और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए आयुर्वेदिक उपाय
रोग प्रतिरोधक क्षमता को बेहतर करने के सामान्य उपाय
1 पूरे दिन केवल गर्म पानी पिएं
2 प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान करें
3 हल्दी, जीरा, धनिया एवं लहसुन आदि मसालों का भोजन बनाने में प्रयोग करें
Graphic: 2/4
नोट: रोगों से बचाव का आयुर्वेदिक पक्ष मुख्यत: दिनचर्या एवं ऋतुचर्या पर आधारित है
सत्यमेव जयते
आयुष मंत्रालय

कोविड-19 संकट के दौरान स्वयं की देखभाल और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए आयुर्वेदिक उपाय
रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के आयुर्वेदिक उपाय
1 च्यवनप्राश 10 ग्राम (1 चम्मच) सुबह लें। मधुमेह के रोगी शुगर फ्री च्यवनप्राश लें
2 तुलसी, दालचीनी, कालीमिर्च, शुण्ठी (सूखी अदरक) एवं मुनक्का से बनी हर्बल टी/काढ़ा दिन में एक से दो बार पिएं (स्वाद के अनुसार इसमें गुड़ या ताजा नींबू रस मिला सकते हैं)
3 गोल्डन मिल्क - 150 ml गर्म दूध में आधा चम्मच हल्दी चूर्ण दिन में एक से दो बार लें
Graphic: 3/4
नोट: आयुर्वेद मुख्य रूप से पौधों पर आधारित चिकित्सा विज्ञान है
सत्यमेव जयते
आयुष मंत्रालय

# कोविड-19 संकट के दौरान स्वयं की देखभाल और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए आयुर्वेदिक उपाय

## सामान्य आयुर्वेदिक प्रक्रियाएं

**1**

नस्य - सुबह एवं शाम तिल/नारियल का तेल या घी नाक के दोनों छिद्रों में लगाएं

**2**

केवल 1 चम्मच तिल/नारियल तेल को मुंह में लेकर दो से तीन मिनट कुल्ले की तरह मुंह में ही घुमाएं। उसके बाद उसे कुल्ले की तरह ही थूक दें। फिर गर्म पानी से कुल्ला कर लें। ऐसा दिन में एक से दो बार करें

## खांसी/गले में खराश के लिए

**1**

दिन में कम से कम एक बार पुदीना के पत्ते/अजवाइन डाल कर पानी की भाप लें

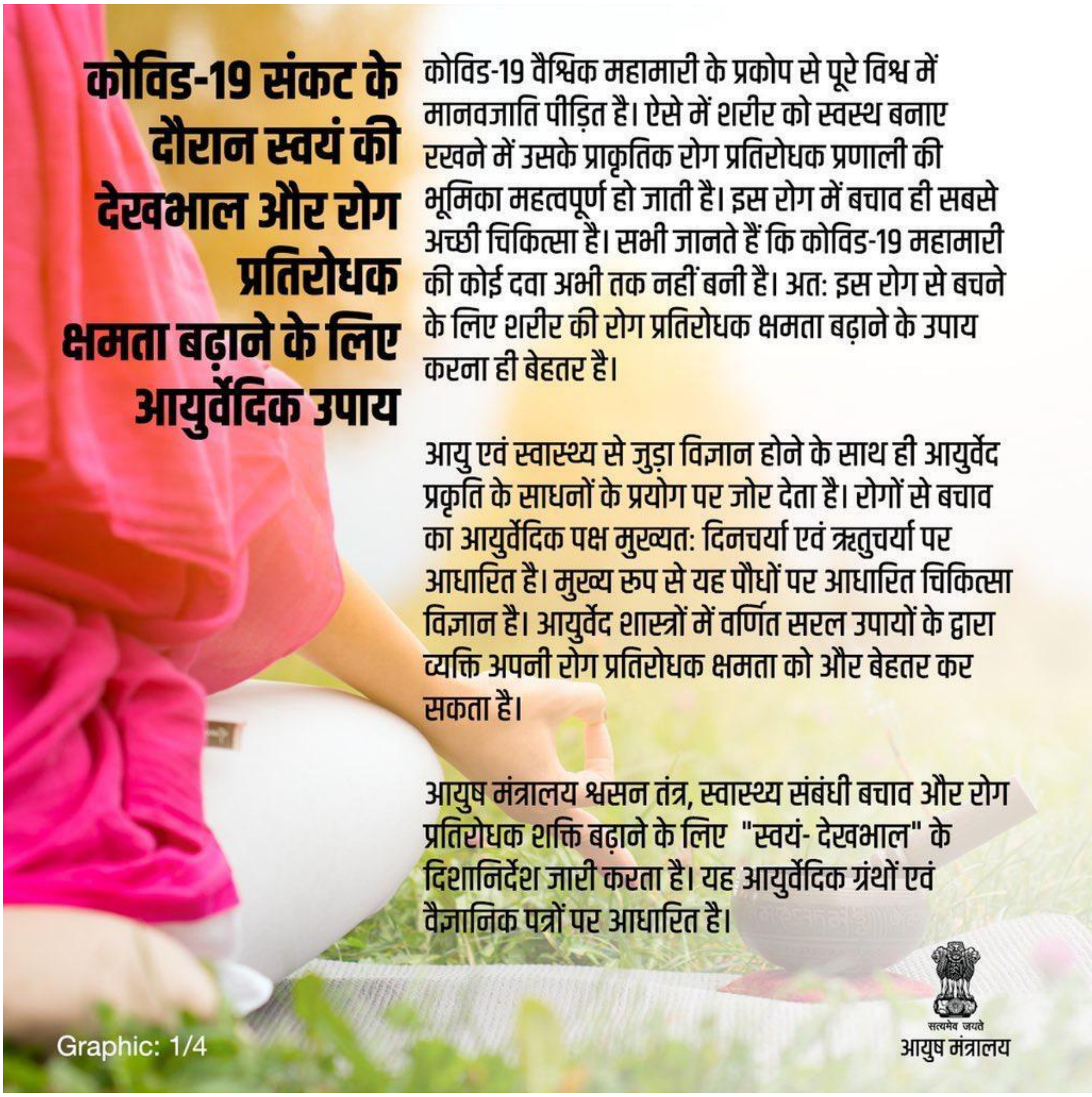
**2**

खांसी या गले में खराश होने पर लौंग के चूर्ण में गुड़ या शहद मिलाकर दिन में दो से तीन बार लें
(अगर ये लक्षण बने रहते हैं तो डॉक्टर से परामर्श लें)

नोट: आयुर्वेद आयु एवं स्वास्थ्य से जुड़ा विज्ञान होने के साथ ही प्रकृति के साधनों के प्रयोग पर जोर देता है

Graphic: 4/4

सत्यमेव जयते
आयुष मंत्रालय


कोविड-19 संकट के दौरान स्वयं की देखभाल और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए आयुर्वेदिक उपाय
कोविड-19 वैश्विक महामारी के प्रकोप से पूरे विश्व में मानवजाति पीड़ित है। ऐसे में शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में उसके प्राकृतिक रोग प्रतिरोधक प्रणाली की भूमिका महत्वपूर्ण हो जाती है। इस रोग में बचाव ही सबसे अच्छी चिकित्सा है। सभी जानते हैं कि कोविड-19 महामारी की कोई दवा अभी तक नहीं बनी है। अत: इस रोग से बचने के लिए शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के उपाय करना ही बेहतर है।
आयु एवं स्वास्थ्य से जुड़ा विज्ञान होने के साथ ही आयुर्वेद प्रकृति के साधनों के प्रयोग पर जोर देता है। रोगों से बचाव का आयुर्वेदिक पक्ष मुख्यत: दिनचर्या एवं ऋतुचर्या पर आधारित है। मुख्य रूप से यह पौधों पर आधारित चिकित्सा विज्ञान है। आयुर्वेद शास्त्रों में वर्णित सरल उपायों के द्वारा व्यक्ति अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को और बेहतर कर सकता है।
आयुष मंत्रालय श्वसन तंत्र, स्वास्थ्य संबंधी बचाव और रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने के लिए "स्वयं- देखभाल" के दिशानिर्देश जारी करता है। यह आयुर्वेदिक ग्रंथों एवं वैज्ञानिक पत्रों पर आधारित है।
Graphic: 1/4
सत्यमेव जयते
आयुष मंत्रालय