

**कोविड-19 संकट के दौरान स्वयं की देखभाल और योग प्रतियोधक  
क्षमता बढ़ाने के लिए आयुर्वेदिक उपाय**

# योग प्रतियोधक 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**



हल्वी, जीरा, धनिया एवं लहसुन आदि  
मसालों का भोजन बनाने में प्रयोग करें



आयुष मंत्रालय

Graphic: 2/4

नोट: योगों से बचाव का आयुर्वेदिक पक्ष सुख्यतः दिनचर्या एवं क्रतुचर्या पर आधारित है।

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

## योग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के आयुर्वेदिक उपाय

1  च्यवनप्राश 10 ग्राम (1 चम्मच)  
सुबह लें। मधुमेह के दोषी शुण्ठि  
फ्री च्यवनप्राश लें

2  तुलसी, दालचीनी, कालीमिर्च, शुण्ठी  
(सूखी अदरक) एवं मुनज्जफा से बनी  
हर्बल टी/काढ़ा दिन में एक से दो बार  
पिएं (स्वाद के अनुसार इसमें गुड़ या  
ताजा नीबू इस 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



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 जाक के दोनों छिद्रों में लगाएं

2



केवल 1 चम्मच तिल/नारियल तेल को मुँह में लेकर दो से तीन मिनट कुल्ले की तरह मुँह में ही धुमाएं। 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 दबाश के लिए

1



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

2

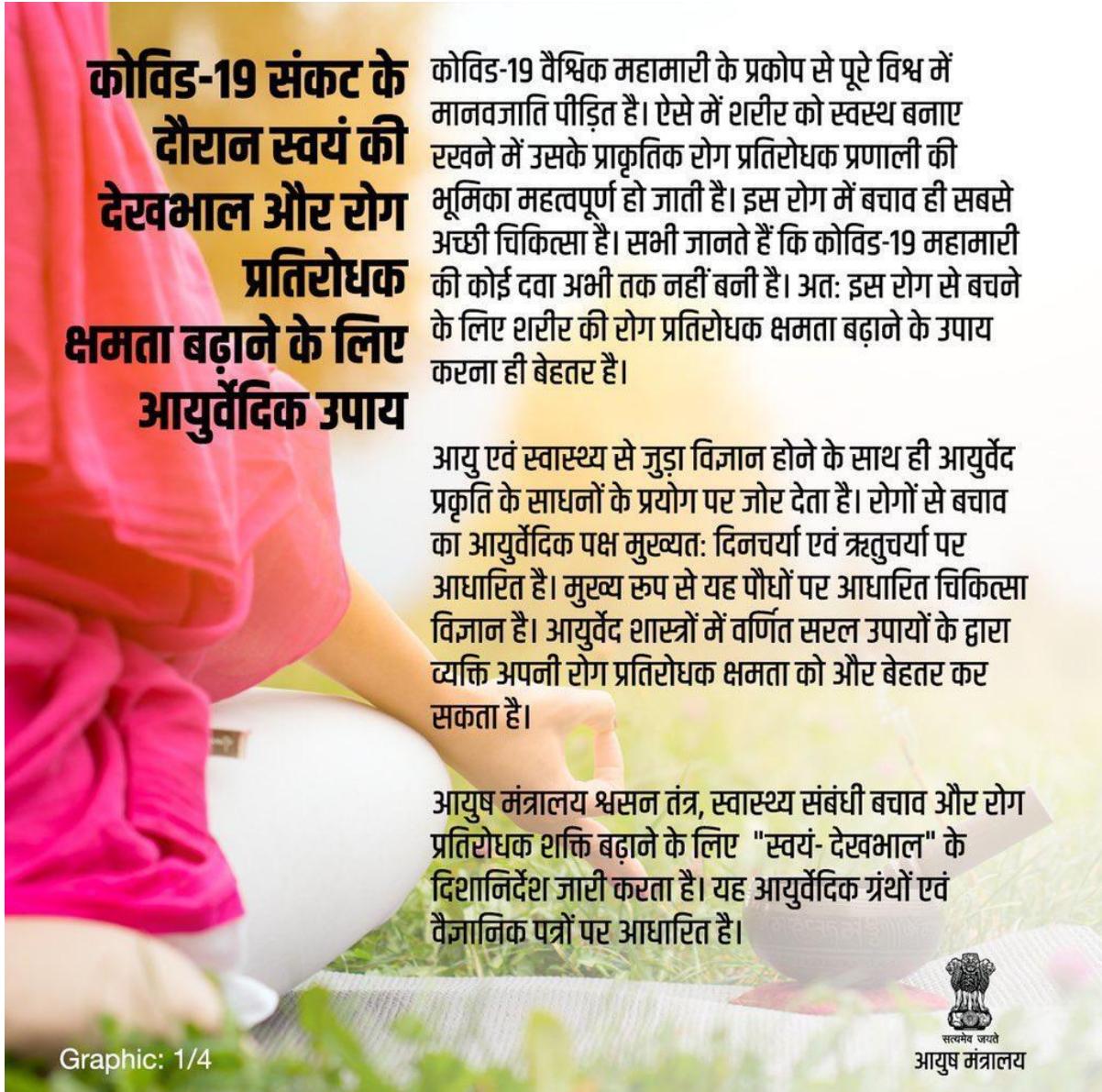


खांसी या गले में दबाश होने पर लौंग के चूर्ण में गुड़ या शहद मिलाकर दिन में दो से तीन बार लें  
(अगर ये लक्षण बने रहते हैं तो डॉक्टर से परामर्श लें)

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

Graphic: 4/4





## **कोविड-19 संकट के दौरान स्वयं की देखभाल और योग 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 योग प्रतिरोधक प्रणाली की भूमिका महत्वपूर्ण हो जाती है। इस योग में बचाव ही सबसे अच्छी चिकित्सा है। सभी जानते हैं कि कोविड-19 महामारी की कोई दवा अभी तक नहीं बनी है। अतः इस योग से बचने के लिए शरीर की योग 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। योगों से बचाव का आयुर्वेदिक पक्ष मुख्यतः दिनचर्या एवं ऋतुचर्या पर आधारित है। मुख्य रूप से यह पौधों पर आधारित चिकित्सा विज्ञान है। आयुर्वेद शास्त्रों में वर्णित सरल उपायों के द्वारा यक्षिणी अपनी योग प्रतिरोधक क्षमता को और बेहतर कर सकता है।

आयुष मंत्रालय श्वसन तंत्र, स्वास्थ्य संबंधी बचाव और योग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने के लिए "स्वयं-देखभाल" के दिशानिर्देश जारी करता है। यह आयुर्वेदिक ग्रंथों एवं वैज्ञानिक पत्रों पर आधारित है।



आयुष मंत्रालय

Graphic: 1/4