

## आयुष मंत्रालय

### कोविड-19 संकट के दौरान आत्मरक्षा हेतु प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के आयुर्वेदिक उपाय

कोविड-19 के प्रकोप से विश्व की पूरी मानवता त्रस्त है, अनुकूलतम स्वास्थ्य बनाए रखने में शरीर की प्राकृतिक रक्षा प्रणाली (रोग प्रतिरोधक क्षमता) महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

हम सभी जानते हैं कि रोकथाम इलाज से बेहतर है। हालांकि अभी तक कोविड-19 के लिए कोई औषधि नहीं बनी है, लेकिन निवारक उपाय करना अच्छा होगा जो इस समय हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं।

आयुर्वेद, जीवन का विज्ञान होने के नाते, स्वस्थ और सुखी जीवन के लिए प्रकृति उपहारों का प्रचार करता है। निवारक देखभाल पर आधारित आयुर्वेद का व्यापक ज्ञान स्वस्थ जीवन को बनाए रखने के लिए “दिनचर्या” - दैनिक पथ्यापथ्य और “ऋतुचर्या” - मौसमी पथ्यापथ्य की अवधारणाओं से निकला है। यह पादप आधारित विज्ञान है, प्रत्येक व्यक्ति अपने बरों में जागरूकता की सादगी और सामंजस्य द्वारा अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर और बनाए रखकर इसे कर सकता है जिसको आयुर्वेद के शास्त्रीय ग्रंथों में महत्व दिया गया है।

आयुष मंत्रालय, श्वसन स्वास्थ्य का विशेष उल्लेख करते हुए निवारक स्वास्थ्य के साथ रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए निम्नलिखित स्व-परिचर्या दिशानिर्देशों की अनुशंसा करता है। ये आयुर्वेदिक साहित्य और वैज्ञानिक प्रकाशनों द्वारा समर्थित हैं।

### अनुशंसित उपाय

#### **I. सामान्य उपाय**

1. दिनभर गर्म पानी पीना ।
2. आयुष मंत्रालय की सलाह पर 30 मिनट के योगासन, प्रणायाम और ध्यान का दैनिक अभ्यास करना ।  
(#घर पर योग करें #घर में रहें #सुरक्षित रहें)
3. खाना पकाने में हल्दी, जीरा, धनिया और लहसुन जैसे मसालों की अनुशंसा की जाती है।

## II. आयुर्वेदिक रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के आयुर्वेदिक उपाय

1. सुबह के समय 10 ग्राम (एक चम्मच) च्यवनप्राश लें। मधुमेह रोगियों को शुगर-फ्री च्यवनप्राश लेना चाहिए।
2. तुलसी, दालचीनी, काली मिर्च, शुण्ठी एवं मुनक्का से निर्मित हर्बल चाय/काढ़ा दिन में एक या दो बार पीएं। यदि आवश्यक हो, तो अपने स्वाद के लिए गुड़ अथवा ताजा नींबू रस मिलाएं।
3. गोल्डन मिल्क-150 मिली गर्म दूध में आधा चम्मच हल्दी मिलाकर दिन में एक या दो बार लेना चाहिए।

## III. आसान आयुर्वेदिक प्रक्रियाएं

1. **अनुनासिक प्रयोग** - सुबह और शाम दोनों नासिका में (प्रतिमर्श नास्य) तिल का तेल, नारियल तेल अथवा घी लगाएं।
2. **ऑयल पुलिंग थैरेपी** - एक चम्मच तिल अथवा नारियल का तेल मुंह में डालें। पिएं नहीं, 2 से 3 मिनट के लिए मुंह में हिलाएं और गर्म पानी के कुल्ले के साथ थूक दें। इसे दिन में एक या दो बार किया जा सकता है।

## IV. सूखी खांसी/गले में खराश होने पर

1. दिन में एक बार ताजा पुदीना की पत्तियों अथवा अजवाइन के साथ भाप लेने का अभ्यास कर सकते हैं।
2. खांसी/गले में खराश होने की स्थिति में 2-3 बार गुड़/शहद के साथ लौंग पाउडर मिलाकर ले सकते हैं।
3. ये उपाय आम तौर पर सामान्य सूखी खांसी और गले में खराश का इलाज करते हैं। हालांकि, इन लक्षणों के बने रहने पर डॉक्टरों से परामर्श करना बेहतर है।

1. उपर्युक्त उपायों को कोई भी अपनी यथा संभव सुविधानुसार अपना सकता है।

2. ये उपाय देश के निम्नलिखित प्रख्यात वैद्यों द्वारा सुझाए गए हैं जो संक्रमणों के प्रति व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ा सकते हैं।

1. पदमश्री वैद्य पी आर कृष्णकुमार, कोयम्बटूर
2. पदम भूषण वैद्य देवेन्द्र त्रिगुना, दिल्ली

3. वैद्य पी एम वारियर, कोट्टक्कल
4. वैद्य जयंत देवपुजारी, नागपुर
5. वैद्य विनय वेलंकर, थाणे
6. वैद्य बी एस प्रसाद, बेलगाम
7. पदमश्री वैद्य गुरदीप सिंह, जामनगर
8. आचार्य बालकृष्ण जी, हरिद्वार
9. वैद्य एम एस बघेल, जयपुर
10. वैद्य आर बी द्विवेदी, हरदोई, यू पी
11. वैद्य के एन द्विवेदी, वाराणसी
12. वैद्य राकेश शर्मा, चंडीगढ़
13. वैद्य अबिचल चट्टोपाध्याय, कोलकाता
14. वैद्य तनूजा नेसरी, दिल्ली
15. वैद्य संजीव शर्मा, जयपुर
16. वैद्य अनूप ठाकर, जामनगर

**अस्वीकरण: उपर्युक्त सलाह कोविड-19 के किसी उपचार का दावा नहीं करती है।**