

## Ministry of AYUSH

### Ayurveda's immunity boosting measures for self care during COVID 19 crisis

In the wake of the Covid 19 outbreak, entire mankind across the globe is suffering. Enhancing the body's natural defence system (immunity) plays an important role in maintaining optimum health.

We all know that prevention is better than cure. While there is no medicine for COVID-19 as of now, it will be good to take preventive measures which boost our immunity in these times.

Ayurveda, being the science of life, propagates the gifts of nature in maintaining healthy and happy living. Ayurveda's extensive knowledge base on preventive care, derives from the concepts of "*Dinacharya*" - daily regimes and "*Ritucharya*" - seasonal regimes to maintain healthy life. It is a plant-based science. The simplicity of awareness about oneself and the harmony each individual can achieve by uplifting and maintaining his or her immunity is emphasized across Ayurveda's classical scriptures.

Ministry of AYUSH recommends the following self-care guidelines for preventive health measures and boosting immunity with special reference to respiratory health. These are supported by Ayurvedic literature and scientific publications.

### Recommended Measures

#### I General Measures

1. Drink warm water throughout the day.
2. Daily practice of Yogasana, Pranayama and meditation for at least 30 minutes as advised by Ministry of AYUSH (#YOGAatHome #StayHome #StaySafe)
3. Spices like Haldi (Turmeric), Jeera (Cumin), Dhaniya (Coriander) and Lahsun (Garlic) are recommended in cooking.

#### II Ayurvedic Immunity Promoting Measures

1. Take Chyavanprash 10gm (1tsf) in the morning. Diabetics should take sugar free Chyavanprash.

2. Drink herbal tea / decoction (Kadha) made from Tulsi (Basil), Dalchini (Cinnamon), Kalimirch (Black pepper), Shunthi (Dry Ginger) and Munakka (Raisin) - once or twice a day. Add jaggery (natural sugar) and / or fresh lemon juice to your taste, if needed.

3. Golden Milk- Half tea spoon Haldi (turmeric) powder in 150 ml hot milk - once or twice a day.

### **III Simple Ayurvedic Procedures**

1. **Nasal application** - Apply sesame oil / coconut oil or Ghee in both the nostrils (Pratimarsh Nasya) in morning and evening.

2. **Oil pulling therapy**- Take 1 table spoon sesame or coconut oil in mouth. Do not drink, Swish in the mouth for 2 to 3 minutes and spit it off followed by warm water rinse. This can be done once or twice a day.

### **IV During dry cough / sore throat**

1. Steam inhalation with fresh Pudina (Mint) leaves or Ajwain (Caraway seeds) can be practiced once in a day.

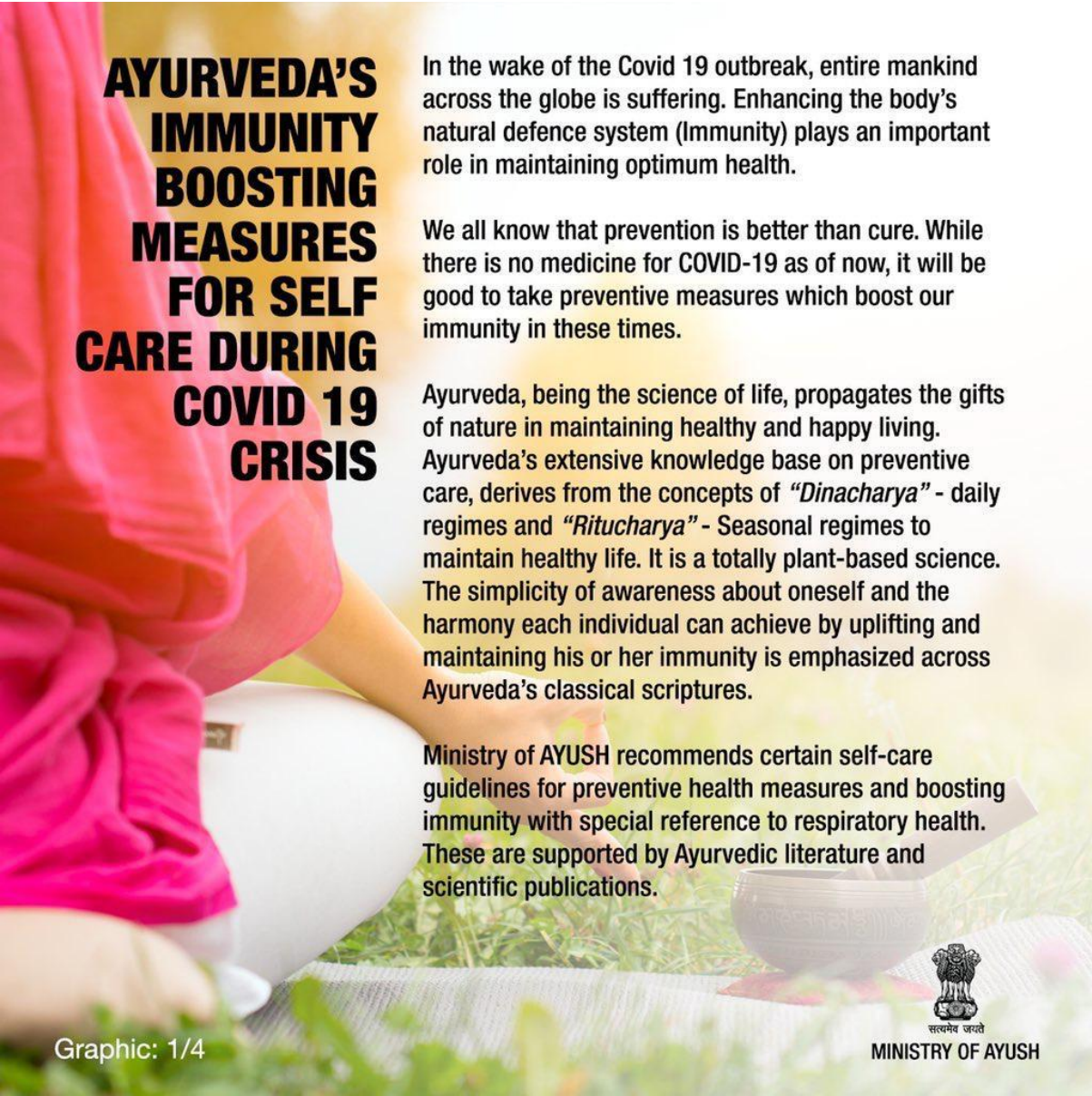
2. Lavang (Clove) powder mixed with natural sugar / honey can be taken 2-3 times a day in case of cough or throat irritation.

3. These measures generally treat normal dry cough and sore throat. However, it is best to consult doctors if these symptoms persist.

**1 The above measures can be followed to the extent possible as per an individual's convenience.**

**2 These measures are recommended by following eminent Vaidyas from across the Country as they may possibly boost an individual's immunity against infections.**

***Disclaimer: The above advisory does not claim to be treatment for COVID 19.***



## AYURVEDA'S IMMUNITY BOOSTING MEASURES FOR SELF CARE DURING COVID 19 CRISIS

In the wake of the Covid 19 outbreak, entire mankind across the globe is suffering. Enhancing the body's natural defence system (Immunity) plays an important role in maintaining optimum health.

We all know that prevention is better than cure. While there is no medicine for COVID-19 as of now, it will be good to take preventive measures which boost our immunity in these times.

Ayurveda, being the science of life, propagates the gifts of nature in maintaining healthy and happy living. Ayurveda's extensive knowledge base on preventive care, derives from the concepts of "*Dinacharya*" - daily regimes and "*Ritucharya*" - Seasonal regimes to maintain healthy life. It is a totally plant-based science. The simplicity of awareness about oneself and the harmony each individual can achieve by uplifting and maintaining his or her immunity is emphasized across Ayurveda's classical scriptures.

Ministry of AYUSH recommends certain self-care guidelines for preventive health measures and boosting immunity with special reference to respiratory health. These are supported by Ayurvedic literature and scientific publications.



सत्यमेव जयते

MINISTRY OF AYUSH

Graphic: 1/4





## AYURVEDA'S IMMUNITY BOOSTING MEASURES FOR SELF CARE DURING COVID 19 CRISIS

### GENERAL MEASURES TO ENHANCE THE BODY'S NATURAL DEFENCE SYSTEM

1



Drink warm water throughout the day

2



Daily practice of Yogasana, Pranayama and meditation for at least 30 minutes

3



Use Haldi (Turmeric), Jeera (Cumin), Dhaniya (Coriander) and Lahsun (Garlic) in cooking

Graphic: 2/4

*Note: In Ayurvedic practice, preventive care revolves around "Dinacharya" - daily regimes and "Ritucharya"- seasonal regimes*



सत्यमेव जयते

MINISTRY OF AYUSH

**AYURVEDA'S IMMUNITY BOOSTING MEASURES  
FOR SELF CARE DURING COVID 19 CRISIS**

# MEASURES TO PROMOTE IMMUNITY



**1** Take Chyavanprash 10 gm (1tsf) in the morning.



**2** Drink herbal tea / decoction (Kadha) made from Tulsi (Basil), Dalchini (Cinnamon), Kalimirch (Black pepper), Shunthi (Dry Ginger) and Munakka (Raisin) - once or twice a day. (Add jaggery (natural sugar) and / or fresh lemon juice to your taste, if needed)



**3** Golden Milk- Half teaspoon Haldi (turmeric) powder in 150 ml hot milk, once or twice a day

Graphic: 3/4

*Note: Ayurveda is a totally plant-based science.*



सत्यमेव जयते

MINISTRY OF AYUSH



## AYURVEDA'S IMMUNITY BOOSTING MEASURES FOR SELF CARE DURING COVID 19 CRISIS

### SIMPLE AYURVEDIC PROCEDURES



**1** Nasal application - Apply sesame oil / coconut oil or Ghee in both the nostrils (Pratimarsh Nasya) in morning and evening



**2** Oil pulling therapy - Take 1 tablespoon sesame or coconut oil in mouth. Do not drink, swish in the mouth for 2 to 3 minutes and spit it off followed by warm water rinse. This can be done once or twice a day

### DURING SORE THROAT/ DRY COUGH



**1** Steam inhalation with fresh Pudina (Mint) leaves or Ajwain (Caraway seeds) can be practiced once a day



**2** Lavang (Clove) powder mixed with natural sugar / honey can be taken 2-3 times a day (It is best to consult a doctor if symptoms of dry cough and sore throat persist)

*Note: Ayurveda is the science of life and it propagates the gifts of nature in maintaining healthy and happy living*

Graphic: 4/4



# रोग प्रतिरोधक क्षमता को बेहतर करने के सामान्य उपाय

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



## **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। अतः 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 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 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