

नोवल कोरोना वायरस (COVID-19)

से बचाव हेतु

आयुर्वेदिक चिकित्सीय परामर्श

सामान्य उपाय:-

- दिनभर हल्का गर्म/गुनगुना पानी पियें।
- प्रतिदिन कम से कम आधे घंटे तक योगासन, प्राणायाम एवं मेडिटेशन किया जाय।
- भोजन में हल्दी, जीरा, धनिया आदि का प्रयोग किया जाय। इससे प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता वृद्धि के उपाय:-

- सुबह में 10 ग्राम (एक बड़ा चम्मच) च्यवनप्राश लेना लाभप्रद है। मधुमेह पीड़ित व्यक्ति शुगर फ्री च्यवनप्राश का प्रयोग करें।
- हर्बल चाय/काढ़ा-तुलसी का पत्ता (5-7 पत्ता), दालचीनी (1-2 ग्राम), काली मिर्च (5 दाना), अदरक एवं मुनक्का (5 ग्राम)- 100 ग्राम पानी में 10 मिनट तक हल्के लौ पर उबालकर इसमें आवश्यकतानुसार गुड़ एवं नींबू का रस मिलाकर गर्म-गर्म दिन में दो बार उपयोग करें।
- 150 मिलीग्राम गर्म दूध में आधा चम्मच हल्दी मिलाकर गर्म-गर्म दिन में दो बार पियें।

सामान्य आयुर्वेदीय प्रक्रिया:-

- नस्य कर्म (Nasal application):- दोनों नाक में प्रतिदिन 2-4 बूँद तिल का तेल/सरसों का तेल/ नारियल का तेल/ गो घृत सुबह एवं शाम में उपयोग करें।
- गरारा करना (Oil Pulling Therapy):- एक चम्मच तिल/ नारियल तेल गर्म पानी में मिलाकर एक-दो बार गरारा करें।

सूखी खांसी/गले में खराश होने पर:-

- पुदीना का पत्ता, अजवाईन पानी में उबालकर मुँह के द्वारा 2-5 मिनट तक आँख बंद कर भाप लें।
- लौंग का पाउडर, गुड़ अथवा शहद (मधु) के साथ मिलाकर दिन में 2-3 बार लें। सामान्य रूप से हल्की खाँसी अथवा गले में खराश होने पर उक्त विधि को अपनाया जा सकता है यदि तकलीफ ज्यादा हो तो तुरंत विशेषज्ञ चिकित्सक से निकटवर्ती सरकारी अस्पताल में सम्पर्क करें।

नोट:- उक्त परामर्श ईलाज के लिए नहीं है।

नोवल कोरोना के संबंध में विस्तृत जानकारी एवं सहयोग हेतु  Toll Free No.: **104** पर संपर्क कर सकते हैं।

स्वाद्य सामग्री- संबंधी किसी तरह की जानकारी अथवा सुझाव हेतु दूरभाष संख्या 0612-2217636 पर सम्पर्क किया जा सकता है।