

# कोरोना संक्रमण में सुरक्षात्मक उपाय एवं सामान्य सलाह



राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान कोविड हैल्पलाइन नं. 9530130156, 9530130157 (24X7)  
AYUSH कोविड हैल्पलाइन नं. 14443



## राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान

मानद विश्वविद्यालय

(आयुष मंत्रालय, भारत सरकार का स्वायत्त निकाय)



जोरावर सिंह गेट, आमेर रोड़, जयपुर, फोन : 91-141-2635816, 2635740, 2635709

वेबसाइट : [www.nia.nic.in](http://www.nia.nic.in) • ईमेल : [nia-rj@nic.in](mailto:nia-rj@nic.in)

# इम्युनिटी बढ़ाने के लिए आयुर्वेदिक प्रयोग

## स्वस्थ रहने के सामान्य उपाय

- ◆ दिन में तीन से चार बार गुनगुना पानी पीयें। यह शरीर में टॉक्सिनस कम करता है। अत्यधिक गर्म या ठंडा पानी नहीं पीयें।
- ◆ सुपाच्य ताजा बना हुआ भोजन ही करें।
- ◆ खाना बनाने में हल्दी, जीरा, धनिया, सोंठ, लहसुन आदि मसालों का नियमित किन्तु अल्प प्रयोग करें। नमक एवं तेल भी संतुलित रखें।
- ◆ नियमित रूप से कम से कम 30 मिनट व्यायाम, योग व प्राणायाम करें।
- ◆ दिन में एक से दो बार गुनगुने पानी में चुटकी भर नमक एवं हल्दी डाल कर गरारे करे। बाहर से आने पर यह प्रक्रिया अवश्य करें।
- ◆ रात सोने से पहले एवं घर से बाहर जाने से पहले नाक में नियमित रूप से दो बूंद सरसों का तेल/अणु तेल/घी/नारियल तेल डालें।
- ◆ 7 से 8 घंटे की नियमित नींद लें।



## रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए घर पर निम्न उपाय किये जा सकते हैं-

- ◆ दिन में एक से दो बार नियमित रूप से हल्दी वाला दूध का सेवन करें। हल्दी की मात्रा 2 ग्राम 150 मिली. दूध में लें। साथ में नीचे लिखे में से कोई एक प्रयोग करते रहें।
- ◆ किसी भी रूप में आवलें का नियमित प्रयोग करें। जैसे- चूर्ण/च्यवनप्राश/ मुरब्बा/ कैंडी या ज्यूस के रूप में।  
या
- ◆ गिलोय का प्रयोग काढ़े, चूर्ण/गोली या ज्यूस के रूप में नियमित कर सकते हैं।  
या
- ◆ नियमित रूप से आयुष काढ़े तुलसी 4 भाग (5-6 पत्र), दालचीनी-2 भाग (2 चुटकी), सोंठ-2 भाग(2 चुटकी), काली मिर्च-1 भाग (1 चुटकी) स्वाद के लिये गुड/मुनक्का/इलायची/इलायची मिला सकते हैं) 150 मिली. उबलते हुए पानी में 10 मिनट ढक कर रखें और चाय की तरह दिन में दो बार पीयें। आयुष काढ़ा आयुर्वेद औषधि विक्रय केन्द्रों पर भी उपलब्ध है।



## अल्प लक्षणों में आयुर्वेदिक उपाय

- ◆ लक्षण उत्पन्न होने पर घबराए नहीं एवं धैर्य से काम लें।
- ◆ गले में खराश या सर्दी जुकाम होने पर चुटकी भर पुदीना/अजवायन/कपूर/ युक्लिप्टस डाल कर या सादा पानी से भाप लेना उपयोगी है।
- ◆ हल्के बुखार की अवस्था में आयुष 64 वटी/संशमनी वटी/महासुदर्शन घन वटी का प्रयोग किया जा सकता है।
- ◆ लक्षण बने रहने पर योग्य आयुर्वेद चिकित्सक से परामर्श अवश्य लें।



# स्वास्थ्यवर्द्धक आहार एवं पोषण निर्देश

## DO'S (करें)

## DON'TS (ना करें)



साबुत अनाज जैसे बिना पोलिश किए चावल, साबुत गेहूं का आटा, जौ, बाजरा आदि खाएं।

मैदा, तला हुआ और जंक फूड खाने से बचें (चिप्स, कुकीज़ आदि)।



भोजन में सभी प्रकार की दालों को शामिल करें। क्योंकि ये प्रोटीन के अच्छे स्रोत हैं।

शर्करा या पैक किए जूस और कार्बोनेटेड पदार्थ से बचें। क्योंकि इनमें पोषक तत्व बहुत कम होते हैं।



ताजे मौसमी फल और मौसमी सब्जियों का प्रयोग करें। उपयोग करने से पहले फल-सब्जियों को अच्छी तरह से धो ले।

ताड़ का तेल, डालडा, बाजार का मक्खन आदि को खाने से बचें। क्योंकि ये असंतृत्व वसायुक्त और स्वास्थ्य के लिए हानिकर हैं।



8-10 गिलास सादा या गुनगुना पानी पिये और खुद को हाइड्रेट रखें। पानी विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है।

फ्रिज का ठंडा पानी, बर्फ, कोल्ड ड्रिंक्स आइस क्रीम आदि का परहेज करें।



खट्टे फल जैसे आंवला, अनार, नींबू मौसम्बी और संतरा विटामिन सी के अच्छे स्रोत हैं, जो रोग प्रतिरोधक शक्ति कि वृद्धि करने और संक्रमण से लड़ने के लिए महत्वपूर्ण हैं।

गले में खराश या खांसी कि स्थिति में खट्टे फलों का परहेज रखें।



संयमित मात्रा में मसालों को शामिल करें जैसे अदरक, लहसुन और हल्दी जो की प्राकृतिक रोग प्रतिरोधक शक्ति बूस्टर है।

भोजन में अधिक मिर्च मसाले का प्रयोग ना करें।



घर का बना ताजा खाना खाएं। खाना पकाने के लिए कम तेल का उपयोग करें।

पचने में भारी एवं बासे खाने का परहेज करें।



गाय का दूध या कम वसा वाले दूध और दही को शामिल करें। क्योंकि वे प्रोटीन और कैल्शियम के अच्छे स्रोत हैं।

जुकाम, खांसी, बुखार आदि कि अवस्था में और रात के वक्त दही का सेवन ना करें।

# नियमित रूप से अभ्यास करने योग्य योगासन एवं प्राणायाम



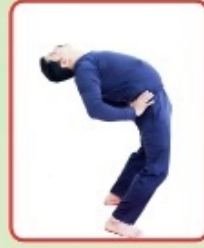
## ग्रीवा-चालन



ताड़ासन



पादहस्तासन



अर्द्धचक्रासन



त्रिकोणासन



वज्रासन



शशांकासन



अर्द्ध उष्ट्रासन



उत्तान-मंडूकासन



वक्रासन



भुजंगासन



शलभासन



सेतुबंध आसन



पवनमुक्तासन



नाडीशोधन प्राणायाम



भ्रामरी प्राणायाम



कपालभाति क्रिया



ध्यानासन