



ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯ
ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ



ಕೋವಿಡ್ 19 ರ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸಲು ಆಯುರ್ವೇದ ಅಧಾರಿತ ಅಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿ ಸಂಬಂಧಿ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು

(ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಹೊರಡಿಸಿದ "ಕೋವಿಡ್ 19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ಉಪಾಯಗಳು" ಮತ್ತು "ಕೋವಿಡ್ -19 ರ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯೋಗವನ್ನು ಅಧರಿಸಿದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಮ್ಯಾನುಯಲ್ ಮೈಸೂರಿನ್ಸ್ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್" ಇವುಗಳನ್ನು ಅಧರಿಸಿ)

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಚೆನ್ನಿನಯ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು (ದಿನಕ್ಕೆ 4 ರಿಂದ 5 ಲೀಟರ್).	ಗೋಲ್ಡನ್ ಮಿಲ್ಕ್ - 150 ಮಿ ಲೀ ದಿನಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು.	ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಆಯುಷ್ ಕ್ವಾಥ (ಹರ್ಬಲ್ ಟೀ/ಡಿಕಾಕ್ಟ್) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ರುಚಿ ಮತ್ತು ಪರಿಮಳವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಕ್ಕಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ, ಒಡದಾಕ್ಷಿ ಅಥವಾ ಬಿಲ್ವೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು.	ಅಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿನ, ಜೀರಿಗೆ, ಹೊತ್ತಂಬರಿ, ಒಡತುಂತಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವುದು.
ತಾಜಾ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.	ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು.	ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ 10 ಗ್ರಾಂ ತೈಲವನ್ನಾಳಿಸುವ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು.	ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ.
ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ (7 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಗಳು) ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.	ಒಂದು ಚಿಟಿ ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿ ಕೊಡುವುದು.	ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ/ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ/ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹಚ್ಚುವುದು.	ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ 1 ಚಮಚ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು 2 ರಿಂದ 3 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿನ ಉಗುರುಡು ಮತ್ತು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಒಂದು ಕಾಳು ಅಥವಾ 4 ರಿಂದ 5 ಪುಡಿ ನಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಆಯುಷ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಕೆಳಗಿನ ಮೂಲ ದಾಖಲೆಗಳಿಗಾಗಿ ಆಯುಷ್ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗೆ (<https://www.ayush.gov.in/>) ಭೇಟಿ ನೀಡಿ

1. Ayurveda Preventive Measures for self care during COVID-19 Pandemic (<https://www.ayush.gov.in/docs/Ayurveda%20Preventive%20Measures%20for%20self%20care%20during%20%20COVID19%20Pandemic.pdf>)
2. National Clinical Management Protocol based on Ayurveda and Yoga for management of COVID-19 (<https://www.ayush.gov.in/docs/ayush-Protocol-covid-19.pdf>)