

ST. PAUL SCHOOL, BARMER

आयुर्वेद के अनुसार रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के उपाय

आयुर्वेद के अनुसार स्वस्थ एवं प्रसन्नचित्त रहने के लिए हमें एक नियमित दिनचर्या (Daily Routine) एवं ऋतुचर्या (Seasonal Routine) का पालन करना चाहिए।

आयुष मंत्रालय भारत सरकार के द्वारा स्वस्थ रहने एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता (immunity) को बढ़ाने हेतु कुछ उपाय सुझाए गये हैं जिनका पालन कर हम स्वस्थ रह सकते हैं।

STAY HOME
STAY SAFE



सत्यमेव जयते

MINISTRY OF AYUSH

ST. PAUL SCHOOL, BARMER

कोरोना संकटकाल में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के उपाय

GENERAL MEASURES TO ENHANCE THE BODY'S NATURAL DEFENCE SYSTEM

-  1 पूरे दिन गर्म पानी ही पियें ।
-  2 प्रतिदिन 30 मिनट योगासन, प्राणायाम, ध्यान (Meditation) करें ।
-  3 भोजन बनाने में हल्दी, जीरा, धनिया एवं लहसुन का उपयोग करें ।

रहें सावधान
करें विश्राम





सत्यमेव जयते


MINISTRY OF AYUSH

ST. PAUL SCHOOL, BARMER

रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने के उपाय

1  प्रातः 10 ग्राम (एक चम्मच) च्यवनप्राश का सेवन करें।

2  प्रतिदिन एक/दो बार तुलसी, दालचीनी, काली मिर्च, सौंठ (Dry Ginger) एवं मुनक्के से बने काढ़े का सेवन करें। काढ़े में गुड़ या fresh लेमन ज्यूस भी मिला सकते हैं।

3  प्रतिदिन 150 ml गर्म दूध में आधा चम्मच हल्दी (Half tea-spoon turmeric) मिलाकर एक/दो बार उपयोग करें।

STAY HOME
STAY SAFE



सत्यमेव जयते

MINISTRY OF AYUSH

ST. PAUL SCHOOL, BARMER

कोरोना से बचाव के लिए
शारीरिक क्षमता (immunity)
बढ़ाने के उपाय

गले में खराश या सूखी
खाँसी आने पर

SIMPLE AYURVEDIC PROCEDURES

-  प्रतिदिन सुबह-शाम नाक में तिल/नारियल का तेल या देसी घी के 3-4 बूंद डालें।
एक चम्मच तिल/नारियल का तेल मुँह में डालकर 2-3 मिनट तक हिलाएँ एवं थूक दें। पीना नहीं है। तत्पश्चात गरम पानी से 2-3 बार कुल्ला (gargle) करें। यह क्रिया दिन में एक दो बार करें।
-  प्रतिदिन सुबह-शाम नाक में तिल/नारियल का तेल या देसी घी के 3-4 बूंद डालें।
एक चम्मच तिल/नारियल का तेल मुँह में डालकर 2-3 मिनट तक हिलाएँ एवं थूक दें। पीना नहीं है। तत्पश्चात गरम पानी से 2-3 बार कुल्ला (gargle) करें। यह क्रिया दिन में एक दो बार करें।

-  पुदीना (Fresh Mint) या अजवायन की दिन में एक बार भाप (steam) लें।
-  लौंग पाउडर गुड़ या शहद में मिलाकर दिन में 2-3 बार लें।

घर में रहें ।
स्वस्थ रहें ।



सत्यमेव जयते

MINISTRY OF AYUSH