

માર્ગદર્શિકા

કોરોના (Covid 19)ના સંક્રમણ દરમ્યાન વ્યક્તિગત સંભાળ માટે આયુર્વેદ થકી રોગ પ્રતિકાર શક્તિ વધારવા માટેના પગલા-

આયુષ મંત્રાલય, ભારત સરકાર દ્વારા ખાસ કરીને શ્વસનતંત્ર સંબંધિત આરોગ્યની જાળવી માટે રક્ષણાત્મક પગલાં અને રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારવા નીચે મુજબ વ્યક્તિગત સંભાળ માટેની માર્ગદર્શિકા સૂચવેલ છે.

સામાન્ય પગાલઓ-

1. દિવસભર ગરમ પાણી પીવું.
2. આયુષ મંત્રાલયે સૂચવેલ યોગાસન, પ્રાણાયામ અને ધ્યાનનો દૈનિક અભ્યાસ (ઓછામાં ઓછા 30 મિનિટ માટે) (#YOGAatHome #StayHome #StaySafe)
3. હળદર, જીરું, ઘાણા અને લસણનો રસોઈમાં ઉપયોગ કરવો

રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા માટેના આયુર્વેદિક પગલાં-

1. સવારે એક ચમચી (૧૦ ગ્રામ) અવનપ્રાશ, (ડાયાબિટીઝના દર્દીઓએ free sugar અવનપ્રાશ લેવો જોઈએ)
2. હર્બલ ટી/ઉકાળો -તુલસી-તજ-કાળા મરી- સૂંઠ અને કાળીદ્રાક્ષમાંથી બનાવેલ હર્બલ ચા / ઉકાળો પીવો
- દિવસમાં એક કે બે વાર, ગોળ અને અથવા તાજા લીંબુનો રસ- જરૂર હોય તો ઉમેરી શકાય.
3. ગોલ્ડન મિલ્ક- અડધી ચમચી હળદર ૧૫૦ મિલી ગરમ દૂધમાં -દિવસમાં એક કે બે વાર.

સરળ આયુર્વેદિક ચિકિત્સા પદ્ધતિ-

1. Nasya – બંને નસકોરામાં તલનું તેલ / નારિયેલનું તેલ અથવા ઘી લગાવો- સવાર અને સાંજ
2. કોગળા કરવા- ૧ ચમચી તલ અથવા નારિયેલનું તેલ મોંઢામાં લઈ ૨ થી ૩ મિનિટ રાખવું અને પછી કાઢી નાંખી (પીવું નહીં) પછી ત્યારબાદ ગરમપાણીના કોગળા કરવા-

દિવસમાં એક કે બે વાર કરી શકાય.

સુકી ઉધરસ / ગળામાં બળતરા થતી હોય ત્યારે-

1. તાજા ફુદીના ના પાંદડા અથવા અજમાના ગરમ પાણીની વરાળનો નાસ લેવો

2. લવિંગ પાવડર સાકર અથવા મધ સાથે મિક્ષ કરી લઇ શકાય છે

ઉધરસ અથવા ગળામાં બળતરાના કિસ્સામાં દિવસમાં એક વખત.

આ પગલાં સામાન્ય રીતે સામાન્ય સુકી ઉધરસ અને ગળાની બળતરાની સારવારમાં કરી શકાય પરંતુ આ લક્ષણો ચાલુ રહે તો ડોક્ટરોની સલાહ લેવી શ્રેષ્ઠ છે

ઉપરના પગલાં વ્યક્તિ પોતાની સુવિધા અનુસાર અનુસરી શકે છે.

નોંધ:- ઉપરોક્ત પગલા (માર્ગદર્શિકા) કોરોના (COVID 19)ની સારવાર હોવાનો દાવો કરતું નથી.