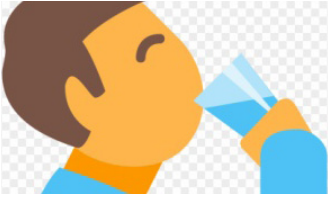



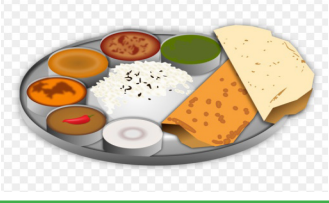





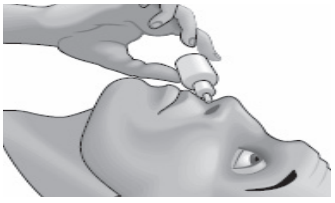






**CENTRAL COUNCIL FOR RESEARCH IN AYURVEDIC SCIENCES**  
**Ministry of Ayush, Government of India**

**Ayurveda based Diet and Lifestyle guidelines for promoting immunity during COVID-19**

			
Frequent intake of lukewarm water (4 to 5 glasses per day).	Drink golden milk- add half teaspoon Haldi (turmeric) powder in 150 ml of hot milk.	Take Ayush Kadha (herbal tea/decoction) once or twice a day. Add sufficient quantity of Gud (Jaggery)/Munakka (Raisin)/Choti Elaichi (Cardamom) to improve taste and flavor.	At the time of cooking food, you may use the following spices viz. Haldi (Turmeric), Jeera (Cumin), Dhaniya (Coriander), Saunth (Dry ginger), Lashun (Garlic) etc.
			
Intake of freshly prepared and easily digestible food.	Regular use of Amla fruit (Indian gooseberry) may be done in any form.	Regular intake of 10 gm Chyavanprash on empty stomach twice a day	Daily practice of Yogasana, Pranayama and Meditation for at least 30 minutes.
			
Take adequate sleep (7-8 hours) and avoid day time sleep.	Gargle may be done by putting a pinch of turmeric and salt in lukewarm water.	Apply Sesame oil /Coconut oil/Cow Ghee or Anu Taila in both the nostrils once or twice a day	Take 1 table spoon sesame oil or coconut oil in the mouth, do not drink, swish in the mouth for 2 to 3 minutes and spit it off followed by rinsing with lukewarm water once or twice a day.
			
Steam inhalation may be done by adding half teaspoon Ajwain seeds or 4-5 Pudina leaves once a day.			

**Note- Visit the Ministry of Ayush website (<https://www.ayush.gov.in/>) for the following source documents:**

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%20COVID-19%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>)

# PROPHYLACTIC YOGIC INTERVENTIONS



Prayer



Neck Bending



Shoulder Stretching



Shoulder Rotation



Trunk Twisting



Knee Movement



Tadasana



Vrikshasana



Pada-Hastasana



Ardh-Chakrasana



Trikonasana



Dandasana



Bhadrasana



Vajrasana



Ardh-Ushtrasana



Ushtrasana



Shashankasana



Uttana-manduk-asana



Vakrasana



Makarasana



Bhujangasana



Shalabhasana



Setubandh-asana



Uttana-pada-asana



Ardh-hala-asana



Pavan-mukt-asana



Savasana



Kapalbhati



Nadishodhana



Sitali Pranayama



Bhamri Pranayama



Dhyana



## केंद्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली

कोविड -19 के दौरान रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा देने के लिए आयुर्वेद आधारित आहार और जीवनशैली दिशानिर्देश

बार-बार गुनगुने पानी का सेवन करें। (प्रतिदिन 4 से 5 गिलास)	हल्दी वाला दूध पिएं - 150 मिलीलीटर गरम दूध में आधा चम्मच हल्दी पाउडर मिलाएं।	दिन में एक या दो बार आयुष काढ़ा (हर्बल चाय/ काढ़ा) लें। स्वाद एवं गन्ध को बेहतर बनाने के लिए पर्याप्त मात्रा में गुड़/ मुनक्का (किशमिश) / छोटी इलायची डालें।	भोजन पकाते समय आप निम्नलिखित मसालों का प्रयोग कर सकते हैं जैसे कि- हल्दी, जीरा, धनिया, सोंठ, लहसुन आदि।
ताज़ा तैयार किये हुए सुपाच्य भोजन का सेवन करें।	आंवले का किसी भी रूप में नियमित उपयोग किया जा सकता है।	दिन में दो बार खाली पेट 10 ग्राम च्यवनप्राश का नियमित सेवन करें।	प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट तक योगासन, प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास करें।
पर्याप्त नींद (7-8 घंटे) लें और दिन में सोने से बचें।	हल्के गरम पानी में चुटकी भर हल्दी और नमक डालकर गरारे करें।	दिन में एक या दो बार तिल-तेल/ नारियल-तेल/ गाय का घी अथवा अणु तैल नाक के दोनों छिद्रों में प्रयोग करें।	दिन में एक या दो बार 1 चम्मच तिल-तेल या नारियल-तेल को मुंह में लेकर 2 से 3 मिनट तक मुंह में घुमाकर थूक दें, पिएं नहीं और फिर गुनगुने पानी से कुल्ला कर लें।
दिन में एक बार आधा चम्मच अजवायन या 4-5 पुदीने के पत्ते पानी में डालकर भाप लें।			

नोट- निम्नलिखित स्रोत दस्तावेजों के लिए आयुष मंत्रालय की वेबसाइट (<https://www.ayush.gov.in/>) पर जाएं:

- कोविड-19 महामारी के दौरान स्वयं की देखभाल हेतु आयुर्वेदोक्त निरोधक उपाय (<https://www.ayush.gov.in/docs/Ayurveda%20Preventive%20Measures%20for%20self%20care%20during%20COVID-19%20Pandemic.Pdf>)
- कोविड-19 के प्रबंधन हेतु आयुर्वेद और योग पर आधारित राष्ट्रीय नैदानिक प्रबंधन प्रोटोकॉल (<https://www.ayush.gov.in/docs/ayush-Protocol-covid-19.pdf>)

# PROPHYLACTIC YOGIC INTERVENTIONS



Prayer



Neck Bending



Shoulder Stretching



Shoulder Rotation



Trunk Twisting



Knee Movement



Tadasana



Vrikshasana



Pada-Hastasana



Ardh-Chakrasana



Trikonasana



Dandasana



Bhadrasana



Vajrasana



Ardh-Ushtrasana



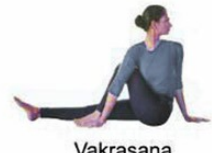
Ushtrasana



Shashankasana



Uttana-manduk-asana



Vakrasana



Makarasana



Bhujangasana



Shalabhasana



Setubandh-asana



Uttana-pada-asana



Ardh-hala-asana



Pavan-mukt-asana



Savasana



Kapalbhati



Nadishodhana



Sitali Pranayama



Bhamri Pranayama



Dhyana