

कोरोना से लड़ने के लिए अपनाएं आयुर्वेदिक उपचार

Sonali Singh Assistant Prof. JKP [PG] College
Muzaffarnagar

कोरोना से बचने के लिए सामान्य आयुर्वेदिक उपचार सुबह और शाम तिल या नारियल का तेल या घी दोनों नासिका छिद्रों में लगाएं एक चम्मच नारियल या तिल के तेल दो-तीन मिनट के लिए मुंह में घुमाकर थूकें और फिर गर्म पानी से कुल्हा करें सूखी खांसी या खराश के लिए अजवाइन या पदीने के पत्ते डालकर गर्म पानी से भाप लें दिन में दो-तीन बार लौंग के पाउडर में शहद मिला कर सेवन करें!



हम खुद को स्वस्थ रखेंगे तो कोरोना के लक्षण दिखने पर भी उससे आसानी से लड़ा जा सकता है। अब सवाल पैदा होता है कि कोरोना से लड़ने के लिए रोग प्रतिरोधक क्षमता कैसे बढ़ाकर कोरोना वायरस को खत्म करने के लिए अभी तक कोई दवाई नहीं बनी है लेकिन अगर ई जाए। इसके लिए भी भारत सरकार ने आयुर्वेद के तरीकों का अपनाने की अपील की है। कोरोना से लड़ने के लिए कैसे बढ़ाएं रोग प्रतिरोधक क्षमता -रोजाना गर्म पानी पिएं और ज्यादा पानी का सेवन करें -हर रोज कम से कम 30 मिनट के लिए प्राणायाम और ध्यान जरूर लगाएं -खाने में हल्दी, लहसुन, जीरा और धनिया का इस्तेमाल करें!