



ಕರ್ನಾಟಕ



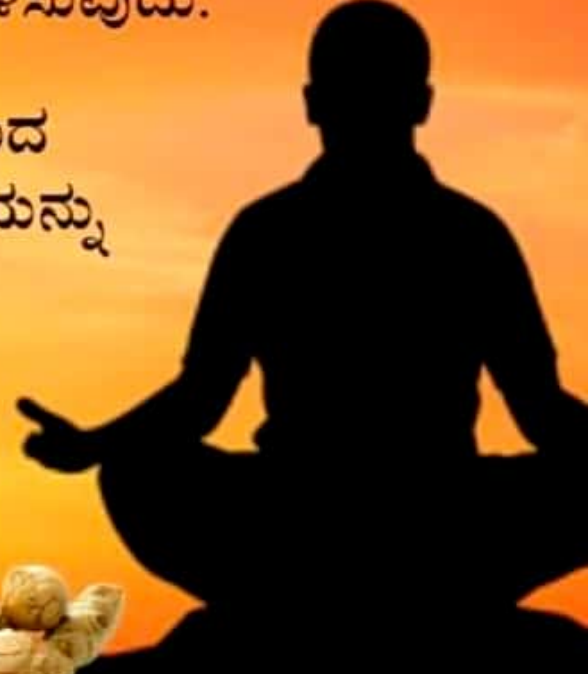
ಸರ್ಕಾರ



ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ

ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುವ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಲಹೆಗಳು

1. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು.
2. ಪ್ರತಿದಿನ ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಸುವುದು.
3. ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿನ, ಜೀರಿಗೆ, ಧನಿಯಾ ಹಾಗೂ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು.
4. ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾದ ದಿನಚರ್ಯ ಹಾಗೂ ಋತುಚರ್ಯೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಗಳಿಸಬಹುದು.



ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿ ಬಳಸಿ

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ



ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ

ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುವ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಲಹೆಗಳು

1



ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶ
10ಗ್ರಾಂ (1 ಚಮಚ)
ದಿನಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ

2



ತುಳಸಿ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ,
ಕರಿಮೆಣಸು ಒಣಶುಂಠಿ
ಹಾಗೂ ಒಣ
ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ
ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ
ದಿನಕ್ಕೆ 1 ಅಥವಾ
2 ಬಾರಿ 15-20 ಮಿಲಿ
ಕುಡಿಯುವುದು.
(ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ /
ಲಿಂಬೆರಸ ಬೆರಸುವುದು)

3



ಅರಿಶಿನ ಹಾಲು
(ಗೋಲ್ಡನ್ ಮಿಲ್ಕ್)
1/2 ಟೀ ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ
ಪುಡಿಯನ್ನು 150ml
ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ
ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ
ಎರಡು ಬಾರಿ
ಸೇವಿಸುವುದು.

ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿ ಬಳಸಿ

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ



Department of AYUSH

AYURVEDA'S IMMUNITY BOOSTING MEASURES FOR SELF CARE

1



Take
Chyavanprash
10 gm
(1 tsf) in the
morning

2



Drink herbal tea /
decoction (Kadha)
made from tulsi
(Basil), Dalchini
(Cinnamon),
Kalimirch (Black
pepper), Shunthi
(Dry Ginger) and
Munakka (Raisin) -
once or twice a
day. (Add jaggery
(Natural sugar) or
fresh lemon juice
to your taste, if
needed

3



Golden Milk - Half
teaspoon Haldi
(turmeric) powder
in 150 ml hot milk,
once or twice a
day



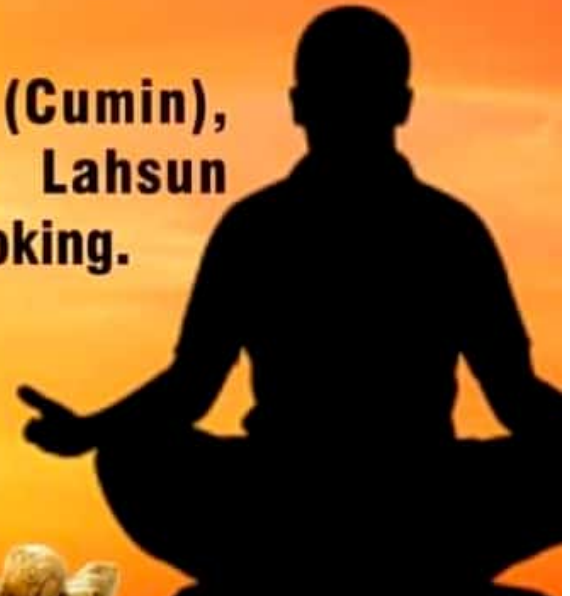
Government  of Karnataka



Department of AYUSH

AYURVEDA'S IMMUNITY BOOSTING MEASURES FOR SELF CARE

- 1 **Drink warm water throughout the day.**
- 2 **Daily practice of Yogasana, Pranayama and meditation for at least 30 minutes as advised by Ministry of AYUSH (#YOGAatHome #StayHome #StaySafe)**
- 3 **Haldi (Turmeric), Jeera (Cumin), Dhaniya (Coriander) and Lahsun (Garlic) is recommended in cooking.**





ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ



ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ

ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುವ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಲಹೆಗಳು



1. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಎರಡು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸವರಿಕೊಳ್ಳುವುದು.



2. 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು 2-3 ನಿಮಿಷ ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಿರುಗಾಡಿಸಿ ಉಗುಳಬೇಕು ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನೂ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡುವುದು.

ಒಣಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಗಂಟಲು ಕಿರಿತವಿದ್ದಲ್ಲಿ



1. ಪುದೀನ ಎಲೆ ಅಥವಾ ಓಮದಕಾಳುಗಳನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹಬೆ(ಆವಿ)ಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.



2. ಲವಂಗದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದು.



3. ಈ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ ಅನುಸರಿಸಿ. ಹಾಗೇ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು.

ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿ ಬಳಸಿ

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ



Government of Karnataka



Department of AYUSH

Simple Ayurvedic Procedures



1. **Nasal application** - Apply sesame oil / coconut oil or ghee in both the nostrils (Pratimarsh Nasya) in morning and evening.



2. **Oil pulling therapy** - Take 1 table spoon sesame or coconut oil in mouth. Do not drink, Swish in the mouth for 2 to 3 minutes and spit it off followed by warm water rinse. This can be done once or twice a day.

Simple Ayurvedic Procedures



1. Steam inhalation with fresh Pudina (Mint) leaves or Ajwain (Caraway seeds) can be practiced once in a day.



2. Lavanga (Clove) powder mixed with natural sugar / honey can be taken 2-3 times a day in case of cough or throat irritation.



3. These measures generally treat normal dry cough and sore throat. However, it is best to consult doctors if these symptoms persist.