Ministry of AYUSH
Government of India

# Les mesures de renforcement de l'immunité de l'Ayurveda pour les soins personnels pendant la crise COVID 19

Suite à l'épidémie de Covid 19, l'humanité entière souffre dans le monde entier. Le renforcement du système de défense naturelle de l'organisme (immunité) joue un rôle important dans le maintien d'une santé optimale.

Nous savons tous qu'il vaut mieux prévenir que guérir. Bien qu'il n'existe actuellement aucun médicament pour le COVID-19, il sera bon de prendre des mesures préventives qui renforcent notre immunité en ces temps difficiles.

L'Ayurveda, étant la science de la vie, propage les dons de la nature pour maintenir une vie saine et heureuse. La base de connaissances étendue de l'Ayurveda sur les soins préventifs, dérive des concepts de "Dinacharya"- régimes quotidiens et de "Ritucharya" - régimes saisonniers pour maintenir une vie saine. Il s'agit d'une science basée sur les plantes. Les écritures classiques de l'Ayurveda mettent l'accent sur la simplicité de la prise de conscience de soi et sur l'harmonie que chaque individu peut atteindre en renforçant et en maintenant son immunité.

Le ministère de l'AYUSH recommande les lignes directrices suivantes en matière d'autosoins pour les mesures de santé préventives et le renforcement de l'immunité, en particulier en ce qui concerne la santé respiratoire. Elles sont étayées par la littérature ayurvédique et les publications scientifiques.

Ministry of AYUSH
Government of India

#StayHome

## Procédures ayurvédiques simples

1. **Application nasale** - Appliquer matin et soir de l'huile de sésame / huile de noix de coco ou du Ghee dans les deux narines (Pratimarsh Nasya).

2. **Thérapie par extraction d'huile** - Prendre 1 cuillère à soupe d'huile de sésame ou de noix de coco dans la bouche. Ne pas boire, se gargariser pendant 2 à 3 minutes et recracher, puis rincer à l'eau chaude. Cela peut être fait une ou deux fois par jour.

## En cas de toux sèche / mal de gorge

1. L'inhalation de vapeur avec des feuilles fraîches de Pudina (menthe) ou d'Ajwain (graines de carvi) peut être pratiquée une fois par jour.

2. La poudre de Lavang (clou de girofle) mélangée à du sucre naturel / miel peut être prise 2 à 3 fois par jour en cas de toux ou d'irritation de la gorge.

3. Ces mesures traitent généralement la toux sèche normale et le mal de gorge. Toutefois, il est préférable de consulter un médecin si ces symptômes persistent.

सत्यमेव जयते
Ministry of AYUSH
Government of India

# Mesures générales

1. Buvez de l'eau chaude tout au long de la journée.

2. Pratique quotidienne du Yogasana, du Pranayama et de la méditation pendant au moins 30 minutes selon les conseils du ministère de l'AYUSH.

3. Des épices comme Haldi (curcuma), Jeera (cumin), Dhaniya (coriandre) et Lahsun (ail) sont recommandées en cuisine.

#StayHome

Ministry of AYUSH
Government of India

# Mesures de promotion de l'immunité ayurvédique

1. Prenez Chyavanprash 10mg (1cas) le matin. Les diabétiques doivent prendre Chyavanprash sans sucre.

2. Boire une tisane / décoction (Kadha) à base de Tulsi (basilic), Dalchini (cannelle), Kalimirch (poivre noir), Shunthi (gingembre sec) et Munakka (raisin sec) - une ou deux fois par jour. Ajoutez du jaggery (sucre naturel) et / ou du jus de citron frais à votre goût, si nécessaire.

3. Lait doré - Demi-cuillère à thé de poudre de Haldi (curcuma) dans 150 ml de lait chaud - une ou deux fois par jour.

#StayHome