

Ufficio Stampa e Informazione

Governo dell'India

AYUSH

Misure di Prevenzione Immunitaria Ayurvedica per la Cura di Sé durante la Crisi da COVID 19

Sulla scia dell'epidemia da Covid 19, l'intera umanità mondiale sta soffrendo. Aumentare il sistema di difesa naturale del corpo (immunità) gioca un ruolo importante per mantenere un'ottima salute. Tutti noi sappiamo che la prevenzione è meglio della cura. Poiché al momento non esiste alcuna medicina contro il COVID-19, è importante prendere misure preventive che preservino la nostra immunità in questo periodo.

L'Ayurveda, in quanto scienza della vita, diffonde i doni della natura per mantenere una vita salutare e felice. I fondamenti della cura preventiva della vasta conoscenza dell'Ayurveda si basano sui concetti di “**Dinacharya**” – regimi giornalieri – e “**Ritucharya**” – regimi stagionali – per mantenere una vita sana. Si tratta di una scienza basata sulle piante. La semplicità della consapevolezza di se stessi e l'armonia che ognuno può ottenere alzando e mantenendo il proprio sistema immunitario sono enfatizzati in tutte le scritture classiche dell'Ayurveda.

Il Ministero di AYUSH raccomanda le seguenti linee guida per la cura di se stessi con misure di prevenzione e preservazione immunitaria con speciale attenzione alla salute respiratoria. Queste sono supportate dalla letteratura Ayurvedica e da pubblicazioni scientifiche.

Misure Generali

1. Bere acqua tiepida durante tutto il giorno.

2. Praticare posizioni Yoga (Yogasana), Pranayama e Meditazione almeno 30 minuti al giorno come consigliato dal Ministero di AYUSH (#YOGAatHome #StayHome #StaySafe).
3. Si raccomanda di usare in cucina spezie come Curcuma, Cumino, Coriandolo e Aglio.

Misure Ayurvediche per la Promozione dell'Immunità

1. Prendere 10 g (1 cucchiaino da tè) di Chyavanprash (*miscela cotta a base di marmellata, erbe e spezie, n.d.T.*) al mattino. Le persone diabetiche dovrebbero prendere Chyavanprash senza zucchero.
2. Bere tisane/decotti (Kadha) di Basilico, Cannella, Pepe nero, Zenzero secco e Uva Passa una o due volte al giorno. Se necessario, aggiungere zucchero non raffinato (Jaggery) e/o succo fresco di limone a proprio gusto.
3. Bere Latte d'Oro – cioè mezzo cucchiaino di Curcuma in polvere in 150 ml di latte caldo – una o due volte al giorno.

Semplici Procedure Ayurvediche

1. **Applicazione Nasale** – Applicare olio di sesamo / olio di cocco o Ghee (*burro chiarificato, n.d.T.*) in entrambe le narici (PratimarshNasya) mattina e sera.
2. **Risciacqui a base di olio** – Tenere un cucchiaino da tavola di olio di sesamo o olio di cocco in bocca. Non berlo, tenerlo in bocca 2 o 3 minuti e sputarlo, poi risciacquare con acqua tiepida. Questo può essere fatto una o due volte al giorno.

In caso di Tosse secca / Gola Infiammata

1. Si possono praticare inalazioni di vapore con foglie di Menta fresca o Cumino dei prati (Ajwain) una volta al giorno.
2. Si può prendere polvere di Chiodi di Garofano mescolata con zucchero grezzo/miele 2-3 volte al giorno in caso di tosse o gola irritata.

3. Queste misure generalmente trattano la normale tosse secca e irritazione della gola. In ogni caso, è meglio consultare il medico se i sintomi persistono.

Le misure sopra indicate possono essere seguite in maniera individuale. Tali misure sono raccomandate dai seguenti Vaidya (*“colui che conosce”, medico, n.d.T.*) del Paese in quanto possono aumentare l’immunità individuale contro le infezioni: [*seguono i nomi degli scienziati firmatari del documento, n.d.T.*]

Esonero da responsabilità: il presente avviso non afferma di essere un trattamento contro il COVID 19
