

# Ayu-Raksha Kit



## Ministry of Ayush recommends Ayuraksha Kit (based on research evidences) for prophylactic care against COVID 19

- ✓ 'Ayush Kwath is made from four parts of Tulsi (Holy Basil), two parts each of Dalchini : (Cinnamon) and Sunthi (Dry Ginger) and one part of Kali Mirch (Black Pepper): General health promotive & immunomodulator - 3gm powder to be boiled in 150 ml (one cup) of hot water, prepare like a tea and consumed once or twice daily. Jaggery (Guda) or Munnaka may also be added
- ✓ Samsamani Vati (Comprising of Guduchi/Giloy): Immunomodulator, antiviral and antipyretic - 2 tablets twice a day
- ✓ Chyawanprash: general health tonic & nutritive, anti-oxidant and respiratory immunity booster - 1 tsp/6 gm once a day with milk in morning
- ✓ Anu Tail: for nasal application for protection against droplet infections - 1-2 drops in both nostrils with finger tip once a day

**Available at Ayush pharmacies and e-commerce portals**

# आयु-रक्षा किट



**आयुष मंत्रालय कोविड -19 से बचाव हेतु आयु रक्षा किट (अनुसंधान साक्ष्यों पर आधारित) के प्रयोग की सलाह देता है।**

✓ आयुष क्वाथ, चार भाग तुलसी, दो-दो भाग दाल चीनी और शुंठी (सौंठ) और एक भाग काली मिर्च से निर्मित किया गया है। यह स्वास्थ्य वर्धक और इम्युनिटी को व्यवस्थित करने वाला है। इसको प्रयोगार्थ 3 ग्राम चूर्ण, 150 मि.ली. (एक कप) गर्म पानी के साथ उबाल कर और चाय की तरह तैयार करके दिन में एक या दो बार सेवन करें। इसमें गुड़ अथवा मुनक्का मिला कर भी सेवन कर सकते हैं।

✓ संशमनी वटी (यह गुड़ुची/गिलोय द्वारा निर्मित है): यह इम्युनिटी को व्यवस्थित करने, विषाणुरोधी (एंटी वायरल) और ज्वर में लाभदायक है। दो गोली दिन में दो बार।

✓ च्यवनप्राश: स्वास्थ्य वर्धक और पौष्टिक, एंटी-ऑक्सीडेंट एवं श्वास रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है- एक छोटा चम्मच / 6 ग्राम, दूध के साथ दिन में एक बार, सुबह के समय लेना चाहिए।

✓ अणु तैल: नस्य हेतु। यह ड्रॉपलेट (छींकने) से होने वाले संक्रमण से बचाव करता है -ऊँगली के अग्र भाग से एक से दो बूंद दोनों नासिका के अंदर दिन में एक बार लगाना है।

सभी आयुष औषध केंद्रों एवं ई-कॉमर्स पोर्टल पर उपलब्ध