

**Ministry of AYUSH**  
**Ayurveda's immunity boosting measures for self care during COVID 19 crisis**

**AYUSH 省**  
**アーユルヴェーダの免疫強化力が新型コロナウイルス危機におけるセルフケアに有効**

In the wake of the Covid 19 outbreak, entire mankind across the globe is suffering. Enhancing the body's natural defence system (immunity) plays an important role in maintaining optimum health.

新型コロナウイルス感染症が拡大し、世界中で多くの人々が苦しんでいます。現時点で新型コロナウイルス感染症に効く医薬品は存在しないことから、私達の体が持つ自然防御システム、すなわち免疫力を強化することが必要です。

We all know that prevention is better than cure. While there is no medicine for COVID-19 as of now, it will be good to take preventive measures which boost our immunity in these times.

私たちは、治療よりも予防のほうが優れていることを知っています。現在、新型コロナウイルスの治療薬はありませんが、今この時期に、私たちの免疫力を強化する予防策を取るのには良いことです。

Ayurveda, being the science of life, propagates the gifts of nature in maintaining healthy and happy living. Ayurveda's extensive knowledge base on preventive care, derives from the concepts of "Dinacharya" - daily regimes and "Ritucharya" - seasonal regimes to maintain healthy life. It is a plant-based science. The simplicity of awareness about oneself and the harmony each individual can achieve by uplifting and maintaining his or her immunity is emphasized across Ayurveda's classical scriptures.

生命の化学であるアーユルヴェーダは、健康で幸福な生活を維持するための、自然が与えてくれる治癒力を唱道しています。アーユルヴェーダが持つ予防ケアに関する幅広い知識は、健康的な生活を維持するための生活の仕方「ディナチャリア」(Dinacharya)と、季節ごとの養生方法「リトウチャリア」(Ritucharya)の考え方に由来しています。アーユルヴェーダは、薬草を基本とした科学です。アーユルヴェーダの古典文献は、私たち一人ひとりが免疫力を向上させ維持することで、自分自身へより意識を向け、調和を実現することができるというシンプルな考え方を強調しています。

Ministry of AYUSH recommends the following self-care guidelines for preventive health measures and boosting immunity with special reference to respiratory health. These are supported by Ayurvedic literature and scientific publications.

AYUSH 省は、予防的治療法としての以下のセルフケア指針と、呼吸器の健康に特別な焦点を当てた免疫強化法を推奨しています。これらはすべて、アーユルヴェーダ文献と科学文献に基づいています。

**Recommended Measures**  
**推奨される健康法**

## I General Measures

### I 一般的な健康法

1. Drink warm water throughout the day.  
お湯を一日中飲む。
2. Daily practice of Yogasana, Pranayama and meditation for at least 30 minutes as advised by Ministry of AYUSH (#YOGAatHome #StayHome #StaySafe)  
AYUSH 省が推奨するように、ヨガのアーサナ（ポーズ）、プラナヤーマ（呼吸）、瞑想を少なくとも一日 30 分行う。（#YOGAatHome #StayHome #StaySafe）
3. Spices like Haldi (Turmeric), Jeera (Cumin), Dhaniya (Coriander) and Lahsun (Garlic) are recommended in cooking.  
料理には、ターメリック、クミン、コリアンダー、ガーリックなどのスパイスを使うことが推奨されている。

## II Ayurvedic Immunity Promoting Measures

### II アーユルヴェーダによる免疫力推進法

1. Take Chyavanprash 10gm (1tsf) in the morning. Diabetics should take sugar free Chyavanprash.  
朝、チャワンプラシュ（Chyavanprash）を 10 グラム（小さじ 1）摂取する。糖尿病患者はノンシュガーのチャワンプラシュを摂取する。
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) and / or fresh lemon juice to your taste, if needed.  
ハーブティーか、バジル・シナモン・黒コショウ・乾燥ショウガ・レーズンを煮出した湯（Kadha）を一日一回か二回飲む。好みに応じて、天然の砂糖やレモンのしぼり汁を加えてもよい。
3. Golden Milk- Half tea spoon Haldi (turmeric) powder in 150 ml hot milk - once or twice a day.  
ゴールデン・ミルク（Golden Milk） - 150 ミリリットルの温めた牛乳に小さじ半分の粉末ターメリックを入れたものを、一日一回か二回飲む。

## III Simple Ayurvedic Procedures

### III 簡単なアーユルヴェーダ健康法

1. **Nasal application** - Apply sesame oil / coconut oil or Ghee in both the nostrils (Pratimarsh Nasya) in morning and evening.  
鼻用オイル-朝と夕方、両方の鼻孔にごま油、またはヤシ油かギーを塗る（PratimarshNasya）。
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.  
オイルうがい-小さじ一杯分のごま油かヤシ油を口に含む。飲まずに口の中全体にオイルがいきわたるよう 2, 3 分口をすすぎ、うがいをする。吐き出し、お湯で口をすすぐ。一日に一、二回行う。

#### IV During dry cough / sore throat

##### IV 空咳が出る／喉が痛い時には

1. Steam inhalation with fresh Pudina (Mint) leaves or Ajwain (Caraway seeds) can be practiced once in a day.  
ミントの葉またはキャラウェイシードを入れたお湯を沸かし、カップに入れて蒸気を吸う。一日一回行う。
2. Lavang (Clove) powder mixed with natural sugar / honey can be taken 2-3 times a day in case of cough or throat irritation.  
咳や喉の炎症がある時は、天然の砂糖またはハチミツと粉末クローブを混ぜたものを一日二、三回摂取する。
3. These measures generally treat normal dry cough and sore throat. However, it is best to consult doctors if these symptoms persist.  
これらの健康法は、通常の間咳や喉痛に有効な治療法ですが、もし症状が続く場合は、医師の診察を受けることをお勧めします。

1. The above measures can be followed to the extent possible as per an individual's convenience.

これらの健康法は、個人のできる範囲で行うことを推奨します。

2. These measures are recommended by following eminent Vaidyas from across the Country as they may possibly boost an individual's immunity against infections.

これらの健康法は、個人の感染に対する免疫力を強化するための健康法として、以下に挙げられたインド全土の著名なヴァイジャ（アーユルヴェーダ医師）によって推奨されています。

- 1) Padma Shri Vaidya P R Krishnakumar, Coimbatore
- 2) Padma Bhushan Vaidya Devendra Triguna, Delhi
- 3) Vaidya P M Varier, Kottakkal
- 4) Vaidya Jayant Devpujari, Nagpur
- 5) Vaidya Vinay Velankar, Thane
- 6) Vaidya B S Prasad, Belgaum
- 7) Padma Shri Vaidya Gurdeep Singh, Jamnagar
- 8) Acharya Balkrishna ji, Haridwar
- 9) Vaidya M S Baghel, Jaipur
- 10) Vaidya R B Dwivedi, Hardoi UP
- 11) Vaidya K N Dwivedi, Varanasi
- 12) Vaidya Rakesh Sharma, Chandigarh
- 13) Vaidya Abichal Chattopadhyay, Kolkata
- 14) Vaidya Tanuja Nesari, Delhi
- 15) Vaidya Sanjeev Sharma, Jaipur
- 16) Vaidya Anup Thakar, Jamnagar

**Disclaimer: The above advisory does not claim to be treatment for COVID 19.**  
**免責事項: 上記で紹介した情報は、コロナウィルス感染症の治療法ではありません。**

Follow this link to learn about the self-care guidelines recommended by the Ministry of AYUSH for preventive health outcomes and Boosting Immunity: [http://ayush.gov.in/event/ayurveda-immunity-boosting-measures-self-care-during-covid-19-crisis?fbclid=IwAR3jNl0z0Ld\\_haH\\_h0OcXQhV9bCcyacf1b4Dzm8NUml29PQXvaGvVhHtFk\\_w](http://ayush.gov.in/event/ayurveda-immunity-boosting-measures-self-care-during-covid-19-crisis?fbclid=IwAR3jNl0z0Ld_haH_h0OcXQhV9bCcyacf1b4Dzm8NUml29PQXvaGvVhHtFk_w) (PIB Link: <https://pib.gov.in/PressReleaseDetailm.aspx?PRID=1609524>)

インド政府アユッシュ省では、病気に強い体づくりや免疫力強化を目指すセルフケアのガイドラインを公表しています。詳細は同省ホームページをご覧ください：  
[http://ayush.gov.in/event/ayurveda-immunity-boosting-measures-self-care-during-covid-19-crisis?fbclid=IwAR3jNl0z0Ld\\_haH\\_h0OcXQhV9bCcyacf1b4Dzm8NUml29PQXvaGvVhHtFk\\_w](http://ayush.gov.in/event/ayurveda-immunity-boosting-measures-self-care-during-covid-19-crisis?fbclid=IwAR3jNl0z0Ld_haH_h0OcXQhV9bCcyacf1b4Dzm8NUml29PQXvaGvVhHtFk_w) (インド報道情報局のリンク: <https://pib.gov.in/PressReleaseDetailm.aspx?PRID=1609524>)