

कोविड-19  
संकट के  
दौरान स्वयं की  
देखभाल और  
रोग प्रतिरोधक  
क्षमता बढ़ाने  
के लिए  
आयुर्वेदिक  
उपाय

1



पूरे दिन केवल गर्म पानी  
पिए

---

2



प्रतिदिन कम से कम 30  
मिनट योगासन, प्राणायाम  
एवं ध्यान करें

---

3



हल्दी जीरा धनिया व  
लहसुन आदि मसालों का  
भोजन बनाने में प्रयोग करें