

インド政府伝統医学省 (AYUSH)

コロナウイルス危機時のセルフケア：アーユルヴェーダによる免疫力増進

免責事項：下記の勧告はコロナウイルス (COVID-19) の治療法であることを主張するものではありません。

ガイドラインで紹介されている方法は、アーユルヴェーダの文献や科学系文献でもその効果が証明されており、さらに国内の著名なアーユルヴェーダ医療施術者 16 名が推奨しています。特に呼吸器系を健康に保てるよう構成されています。

原文 (英語) : <https://bit.ly/3dM6eic>

コロナウイルス (COVID-19) 感染拡大により世界中の人々が苦しんでいます。身体の生来の防御システムである免疫を強化することは、最良の健康を維持する上で重要な役割を果たします。予防が治療に優先されるのは自明のことです。また、現時点でコロナウイルスの治療薬は開発されていません。このような時期には免疫力を高める予防策をとることが望ましいでしょう。

「生命の科学」アーユルヴェーダは、健康で幸せな生活を維持するための自然の恵みを伝えるものです。アーユルヴェーダの予防ケアに関する広範な知識体系は、健康的な生活を維持するための「**ディナチャリヤー**」(日課) と「**リトゥチャリヤー**」(季節ごとの習慣) の概念に由来しています。またアーユルヴェーダは植物由来の科学です。その古典的経典には、個々人が免疫力を高め、維持することで得られる自我に関するシンプルな気づきや調和が強調されています。

一般的な対策

1. 一日を通して温かい水を飲みましょう。
2. 伝統医学省のアドバイスどおり、ヨガのアーサナ、ヨガの呼吸法 ([プラーナヤーマ](#))、瞑想を毎日 30 分以上実践しましょう。
(日本語解説による簡単なアーサナ : <https://bit.ly/3bEdDOA>)
(※) 実践にあたっては健康状態に注意してください。
3. 料理にはターメリック (ウコン)、クミン、コリアンダー、ニンニクなどのスパイスがおすすめです。

アーユルヴェーダの免疫力アップ対策

1. 朝、チャワンプラーシュ (**※**) 10 グラム (テーブルスプーン 1 さじ) を服用しましょう。糖尿病患者は砂糖を含まないチャワンプラーシュを摂取しましょう。
(※チャワンプラーシュ：アーユルヴェーダのサプリメント。砂糖、蜂蜜、ギー、インドのグーズベリー (アムラ) のジャム、ゴマ油、ベリー類、各種ハーブ、スパイスを混ぜて調理したもの)
2. 1 日に 1~2 回、[トゥルスイー](#) (バジル)、シナモン、黒コショウ、乾燥ショウガ、レーズンから作られたハーブティー/煎じ汁 (カダ) を飲みましょう。好みに応じて[ジャガリー](#) (粗糖) あるいはレモン汁、またはその両方を加えてく

ださい。

3. 「ゴールデンミルク」: ホットミルク 150ml にティースプーン半分 (~2.5 グラム)のターメリック (ウコン) 粉末を混ぜます。

簡単なアーユルヴェーダ治療法

1. 鼻への塗布: 朝と夕方、ゴマ油・ココナッツオイル・ギーのいずれかを両鼻孔に塗布します。
2. 「オイル・プリング」: 口にテーブルスプーン1さじ分のゴマ油あるいはココナッツオイルを含みます (飲んではいけません)。2~3分間、クチュクチュと口内に行き渡らせてから吐き出し、口をぬるま湯ですすぎます。1日1~2回行いましょう。

乾いた咳が出る時・喉の痛みがあるとき

1. 生のミントの葉あるいは[アジョワン](#) (キャラウェイの種) を使った蒸気吸入を1日1回行いましょう。
2. 咳や喉の炎症がある場合は、粗糖あるいは蜂蜜と混ぜたクローブの粉末を1日2~3回服用しましょう。
3. 上記の対策は通常の乾いた咳や喉の痛みの一般的な治療法です。これらの症状が継続する場合は、医師に相談することをお勧めします。

上記の対策は、個人の都合に合わせて可能な範囲で行いましょう。