

キット内サプリメント一覧

サプリ名	中身	期待される効果	お勧めの取り方	摂取した感想
アムルトタラム錠(100錠入1箱)	3種類の生薬	免疫アップ・ アーマ除去・鼻 炎緩和・咳止 め・解熱	1回2錠を朝6時 と夕方6時の2 回	これは症状がなくても予防の為に服用が勧められています。ただし、連続的な摂取は、1ヶ月程度を限度とします。煎じ薬ですから強いインパクトの苦さがあります
パティヤ・クツマブリャディ粉 (100g入2箱)	10種類の生薬	呼吸緩和・解 熱・咳止め	小さじ1杯を 150ccの水と共 に煮出す。9時 と4時の2回とる	これは龍角散のように粉を取るのに直接口に入れないで、お湯で煮立てかき混ぜながら飲みます。飲み易くしたい場合は濾してから飲みます
スダルシャン錠(100g入1箱)	54種類の生薬(中 でもセンシンレンが主 成分)	解熱、3つの ドーシャのバラ ンスを整える	1回1錠を9時と4 時の2回	これは錠剤なので手間いらずです。これらの薬は空腹時にとります
アパラジタ粉末 (お香50g入2箱)	8種類の生薬	空気中の細菌を 減らす	お香のように部 屋の中で焚く	ケララ州ではココナッツの殻の毛で火種を作りこれを部屋の中で焚きます。日本では香炉で焚くとよいです
AYUSH クワタ粉 (お茶100g入2袋)	トルシー、生姜、シ ナモン、胡椒の粉末	免疫アップ	小さじ2杯を1 リットルの水で 3分間煮出し、 サーモスから1 日少しずつ飲む	インド政府の代替医療省(AYUSH)がコロナ予防にお勧めするお茶