

Ministry of Ayush
Government of India



National Commission for
Indian System of Medicine



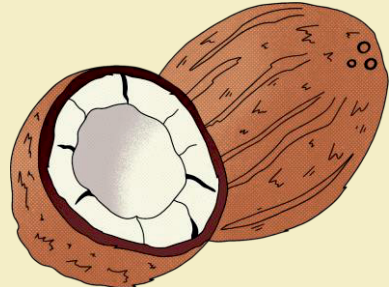
ALL INDIA INSTITUTE
OF AYURVEDA



अभ्यङ्गमाचरेत् नित्यं स जराश्रमवातहा

ദിവസേനയുള്ള മസാജ് വഴി നിങ്ങളുടെ വാർദ്ധക്യം
വൈകിപ്പിക്കുക

ദിവസേനയുള്ള ബോഡി മസാജ് വാർദ്ധക്യത്തെ
വൈകിപ്പിക്കുന്നു, ക്ഷീണം അകറ്റുന്നു, വാത
വൈകല്യങ്ങൾ (മസ്തിലോസ്കെലെറ്റൽ, ന്യൂറോളജിക്കൽ
ഡിസോർഡ്സ്) തടയുന്നു, കാഴ്ച മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു,
ശരീരത്തെ പോഷിപ്പിക്കുന്നു, ആയുർദൈർഘ്യം
വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു, ഉറക്കത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം
മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു, ചർമ്മത്തിന്റെ ആരോഗ്യം
മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു, മൂദുവും തിളക്കവും നൽകുന്നു.
ശരീരത്തിന് ശക്തി, സമ്മർദ്ദം നീക്കം ചെയ്യുകയും
മനസ്സിന് പ്രസന്നമായ പ്രഭാവം നൽകുകയും
ചെയ്യുന്നു.



വെളിച്ചെണ്ണ, എളെണ്ണ, കടുകെണ്ണ
മുതലായവ ഉപയോഗിച്ച് ദിവസവും
15-20 മിനിറ്റ് മസാജ് ചെയ്യാൻ
ആയുർവേദം ഉപദേശിക്കുന്നു.

അഭ്യംഗം പ്രത്യേകിച്ച്
തലയിലും ചെവിയിലും
കാലിലും ദിവസവും
പരിശീലിക്കണം

തല മസാജ്

- തലവേദനയും തലയിലെ മറ്റ് രോഗങ്ങളും തടയുന്നു, മുടി കൊഴിച്ചിൽ, അകാലത്തിൽ, മുടി നരയ്ക്കുന്നത് തടയുന്നു, മുടിക്ക് ശക്തി നൽകുന്നു, ചർമ്മത്തിനും മുഖത്തിനും തിളക്കം നൽകുന്നു.

ചെവി മസാജ്

- ചെവിയിൽ 2-3 തുള്ളി എണ്ണ പുരട്ടുന്നത് കേൾവിക്കുറവ്, ബധിരത, ടിന്നിംഗ്സ്, കഴുത്ത്, താടിയെല്ല് എന്നിവയുടെ കാരിനും പോലുള്ള ചെവി തകരാറുകൾ തടയുന്നു.



കാൽ ഉഴിച്ചിൽ

- പാദങ്ങളുടെ വരൾച്ച, കാഠിന്യം, മരവിപ്പ് എന്നിവ നീക്കം ചെയ്യുന്നു, കാലുകൾക്ക് ശക്തിയും സ്ഥിരതയും നൽകുന്നു