

अभ्यंग

- अभ्यंग (पूरे शरीर में तेल की मालिश) वातनाशक, अस्थियों को दृढ़ करनेवाला, मांसपेशियों को बल देनेवाला और अच्छी नींद लानेवाला होता है।
- शरीर पर तेल अभ्यंग करने से त्वचा सुन्दर होती है व व्यायाम शक्ति बढ़ती है।
- पैरों में सदैव तेल मर्दन करने से दृष्टि को बल प्राप्त होता तथा अस्थिक्षय, पैरों का फटना, स्नायु संकोच इत्यादि रोग नहीं होते हैं।
- बालों का झड़ना व असमय सफेद होना आदि से बचाव हेतु नित्य सिर पर तेल मालिश करनी चाहिए।
- गर्मियों में तिल तेल या नारियल तेल एवं शीतकाल में सरसों तेल से अभ्यंग करना चाहिए।
- नित्य अभ्यंग व प्रतिमर्श नस्य (नाक में औषधि तेल की 2-2 बूंद डालना) करने से वायु प्रदूषण के दुष्प्रभावों से बचा जा सकता है।