

Top 7 benefits of daily Abhyanga

(from Siddha sources)



॥ सत्यम् ज्ञानं अनन्तम् ॥

1

Longevity & preservation of youthfulness

உடலின் வறட்சியை ஒழிக்கத் தைலம் துணை;
தைலம் மிதமாக தடவின் தானே பால்யம் நீட்டும்.

தேரையர் தைலமுறைகள்

(Medicated) oil prevents dryness in the body; when applied
in the proper measure, it naturally prolongs youthfulness.

Theraiyar's Thylamuraigal



2

Nervous system stability & vāta regulation

வாதம் பிறப்பது வறட்சியால்;
தினம் தெளி தைலம் தடவி வந்தால்
வாதம் சாந்தமாம்.

தேரையர் வைத்தியம் (தைலவர்கம்: வாத ரோகம்)

Vāta arises from dryness; when the body is anointed
with oil daily, vāta subsides.

Theraiyar's Vaithiyam (Thailavargam)



3

Strengthening of muscles, sinews & joints

வாதம் பிறப்பது வறட்சியால்;
தினம் தெளி தைலம் தடவி வந்தால்
வாதம் சாந்தமாம்.

தேரையர் வைத்தியம் (தைலவர்கம்: வாத ரோகம்)

For joint pain, oil is foremost; by applying it well, the
tendons strengthen and do not loosen.

Agasthiyar Mooligai Rathinam



4

Improved skin health, complexion & glow

தினமும் தைலம் தடவினால்
தேகம் செழிப்பும்;
மலின் ஒளி மாறி
முன்னமே பளிங்காகும்.

அகஸ்தியர் குணவாகடம்

Daily application of oil enriches the body; dullness departs,
and the skin shines like crystal.

Agasthiyar Gunavāgadam



5

Improved sleep & mental calmness

மனஅலை மீளாத் தூக்கமாம் வேண்டும் எனில்
மருத்தைலம் நேசித்து தடவுகின்றார்.

தேரையர் யமக வெண்பா

If one desires deep sleep untouched by mental disturbances, one should lovingly apply medicinal oil.

Theraiyar's Yamaga Venbā



6

Detoxification & removal of dosa accumulation

அப்யங்கம் செய்வது அமிலம் தீர்க்கும்;
உடல் உள் தோஷங்கள் ஒழியச் செய்கின்றது.

அகஸ்தியர் வைத்திய ரத்ன தீபம்

Abhyanga removes metabolic toxins and clears internal
dosic impurities of the body.

Agasthiyar Vaidya Ratna Deepam



7

Protection from early degeneration, fatigue & stress

வாதக் கசப்பு அகலும்;
உடல் சோர்வும் மனத் துயரமும் நொடி கெடும்
தைலம் தடவினால்.

அகஸ்தியர் வைத்திய சுருக்கம்

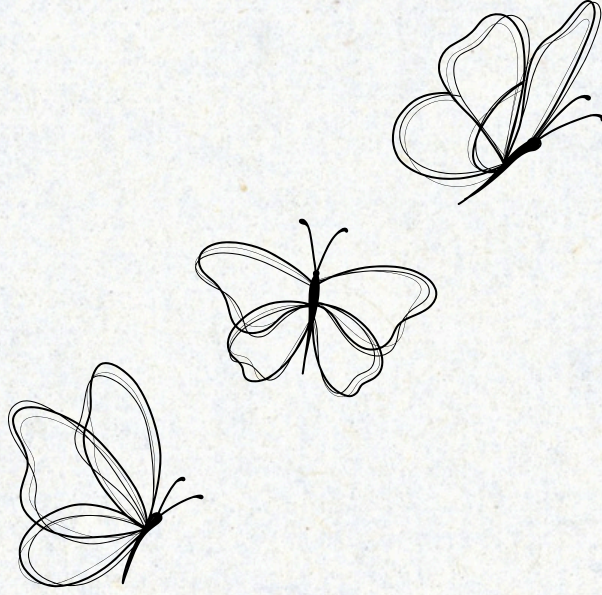
Oil application removes vāta-induced stiffness; bodily fatigue and mental sorrow vanish instantly when oil is applied.

Agasthiyar Vaithiya Churukkam



**Indic Wisdom is replete with
such transforming ideas.**

**Save, share and / or repost as this
could help others in your network.**



www.indicwisdom.org

'Shrimath' Krishna: [+91 97390 20102](tel:+919739020102)