



Ministry of Ayush  
Government of India



# തൈലമേവ ച നസ്യार्थं नित्याभ्यासेन .....स्वस्थस्य नेतरे ॥

ജന്തുവിന് മേൽ ഉണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളിൽ വിശേഷിച്ചും നസ്യം ഹിതമാകുന്നു

ഔഷധഗുണമുള്ള തൈലങ്ങൾ മുക്കിലിറ്റിക്കുന്നതിനെ നസ്യം എന്ന് പറയുന്നു.



ദിവസേനയുള്ള നസ്യം ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ശിരസ്സ്, കണ്ണ്, കാത്, മുക്ക്, തൊണ്ട എന്നിവിടങ്ങളിലെ രോഗങ്ങൾ തടയുകയും ചെയ്യുന്നു.



## നസ്യം എങ്ങനെ ചെയ്യണം

- കൈകൾ അണുവിമുക്തമാക്കിയതിന് ശേഷം ചെറുവിരൽ എണ്ണയിൽ മുക്കി രണ്ട് നാസാദ്വാരങ്ങളിലും പുരട്ടുക
- ഇങ്ങനെ രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും ചെയ്യുക
- ദിവസേനയുള്ള നസ്യത്തിന് അനുതൈലം ഉപയോഗിക്കാം

