

## எண்ணெய்தேய்ப்பு:

தினந்தோறும் பசி உண்டான காலை வேளையில் உடலெங்கும் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க வெண்டும். அதன்மூலம் உடல் ஆயாஸத்தை போக்கலாம். வயோதிகத்தை தடுக்கும். வாததோஷத்தை ஸமனிலை படுத்தும். கண்களுக்கு தெளிவையும், உடலுக்கு புஷ்டியையும் கொடுக்கும். ஆயுளை வளர்க்கும். நல்ல நித்ரையை உண்டாக்கும். சருமத்தை மென்மையாக்கும். உடலை வலுபடுத்தும்.

குறிப்பு: வயிற்றில் பசி உள்ளபோதுதான் உடலில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க வெண்டும் என்று வாக்க்படர் எனும் முனிவர் குறிப்பிடுகிறார். அதற்குக் காரணம், பசி உள்ளபோது உடலின் உட்புறகுழாய்கள் சுத்தமாகவும், திறந்துமிருப்பதாலும், தைலத்தின் வீரியமானது உடல் முழுவதும் நன்றாக பரவும். பருவகாலங்களுக்கு ஏற்றதும், வாசனை பொருள் கலந்ததும், வாயுவை அடக்கும் தன்மையுடையதுமான தைலங்களை உபயோகிக்க வேண்டும்.

எண்ணெய் தேய்ப்பில் முக்கியமாக தலை, காதுகள், கால்பாதங்கள் ஆகியவற்றில் தைலத்தை பல தடவை உபயோகிக்க வேண்டும். தலைக்கு எண்ணெய் அதிகம் உபயோகிக்கதால் தலைமுடி, கபாலம், புலங்கள், இவற்றிற்கு நன்மை உண்டாகும். காதுகளிலுள்ளே எண்ணெய் வெதுவெதுப்பாக விட்டுக்கொள்வதால் தாடை, மென்னி, தலை, காது ஆகியவற்றில் வலி உண்டாவதில்லை. பாதங்களில் எண்ணெய் தேய்ப்பதால் பலம், நல்லதூக்கம், கண்களுக்கு நன்மை ஆகியவை உண்டாகின்றன. கால் மறத்தல், சிரமம், சுருக்கம், பாதவெடிப்பு, ஆகியவை நீங்குகின்றன.

பாதங்களின் நடுவில் இரண்டு நரம்புகள் அல்லது ஸிரைகள் வீதம் விஸ்தாரமான அமைப்புள்ள நான்கு ஸிரைகள் பலவாறாக கண்களை அடைவதால், பாதத்தில் எண்ணெய் தேய்ப்பதால், அந்த எண்ணெயின் வீரியமானது கண்களுக்கு சென்றடைந்து, கண்களின் பார்வை மங்காமல் பாதுகாக்கிறது.

எண்ணெய் தேய்ப்பதில் இத்தனை நன்மைகள் இருந்தாலும் கபம் அதிகரித்தவர், வாந்தி மற்றும் பேதி சிகிச்சை செய்து கொண்டவர், அஜீரண உபாதையால் அவதிபடுப்பவர் ஆகியோர் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கக்கூடாது.

தேகப்பயிற்சி: அதன் பிறகு உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்வதால் உடல் கனமின்மை, வேலை செய்யும் திறன், நல்ல பசி, ஊளைசதை குறைதல், உடல் உறுதி, உடல் உறுப்புகளுக்குத் தனித்தனியே உறுதியான அமைப்பு ஆகியவை உண்டாகின்றன.

வாத பித்த வ்யாதி உடையவர், சிறுவர், வயோதிகர், அஜீரணமுள்ளவர் தேகப்பயிற்சி செய்யக்கூடாது.

நெய்ப்புதரும் எண்ணெய், நெய் முதலியவற்றை உட்கொள்ளும் பலசாலிகளே குளிர்காலம், வசந்தகாலம் ஆகியவற்றில் தன் உடல் சக்தியின் பாதி அளவுக்கு மட்டுமே உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். மற்ற பருவகாலங்களில் குறைவாக மட்டுமே தேகப்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி செய்யும் போது இதயத்திலிருந்து வாயு முகத்தை அடந்தாலும், நெற்றி மூக்கு, கை, கால், சந்திகளில் வியர்வை உண்டாவதுடன், முகவாட்டம் உண்டானால் உடல் சக்தியின் பாதி அளவு எனப்படும் என்று ப்ரதீபிகை புத்தகம் கூறுகிறது.