ವೈದ್ಯಹಿತೋಪದೇಶ

(ಆತ್ರೇಯ ವೆಂಕಟೇಶ ಕೃತ)

ಸಂಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಪರಿಷ್ಕಾರ

ವಿದ್ಯಾಲಂಕಾರ ಪ್ರೊ|| ಸಾ. ಕೃ. ರಾಮಚಂದ್ರರಾವ್

(ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಆಯುರ್ವೇದ ಅಕ್ಯಾಡಮಿ, ಬೆಂಗಳೂರು)

ಶಾರದಾ ಪ್ರಕಾಶನ

ಅರಳೆಪೇಟೆ : : ಬೆಂಗಳೂರು-560 053

ವೈದ್ಯಹಿತೋಪದೇಶ

(ಆತ್ರೇಯ ವೆಂಕಟೇಶ ಕೃತ)

ಸಂಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಪರಿಷ್ಕಾರ

ವಿದ್ಯಾಲಂಕಾರ ಪ್ರೊ|| ಸಾ. ಕೃ. ರಾಮಚಂದ್ರರಾವ್

(ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಆಯುರ್ವೇದ ಅಕ್ಯಾಡಮಿ, ಬೆಂಗಳೂರು)

ಶಾರದಾ ಪ್ರಕಾಶನ

ಅರಳೆಪೇಟೆ : : ಬೆಂಗಳೂರು-560 053

VAIDYA-HITOPADESHA—Edited by Vidyalankara Prof. S. K. Ramachandra Rao and Published by Sharada Prakashana, Cottonpet, Bangalore-560 053.

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ : 1983

ಮುದ್ರಣ

ಎಮ್ ಎಮ್ ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್ ವರ್ಕ್ಸ್

ಬೆಂಗಳೂರು-560 004

ಮೊದಲ ಮಾತು

ಈಗ್ಗೆ ಸುಮಾರು ಎಪ್ಪತ್ತು ಎಂಬತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಪುಲವಾದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಿದ್ಧವಾಯಿತು. ಸಂಸ್ಕೃತದ ಹಲವು ವೈದ್ಯಪ್ರಕರಣಗ್ರಂಥಗಳು ಮೂಲದೊಂದಿಗೆ, ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ ದೊಂದಿಗೆ ಅಚ್ಚಾದುವು; ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ನಿಘಂಟುಗಳೂ ಸಚಿತ್ರವರ್ಣನಾತ್ಮಕವಾದ ಗ್ರಂಥಗಳೂ ಹಲವಾರು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದುವು. ಕೆಲವು ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ–ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆಗಳೂ ಮೈಸೂರು, ಬೆಂಗಳೂರು, ಮಂಗಳೂರು, ಧಾರವಾಡಗಳಿಂದ ಹೊರಡುತ್ತಿದ್ದುವು.

ಆದರೆ ಈಗ ಆ ಪುಸ್ತಕಗಳಾಗಲೀ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಾಗಲೀ ದೊರೆಯುವುದೇ ಕಷ್ಟ ವಾಗಿದೆ. ದೊರೆತವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಯಾವ ಕಾಲಕ್ಕೂ ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತ ವಾದ ಬರಹಗಳೇ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಅಚ್ಚುಮಾಡಿಸಿ ಜನರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದರೂ ನಾಡವೈದ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚೀತು; ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಹಲವು ವಿವರಗಳು ತಿಳಿದುಬಂದಾವು. ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ದಿಂದ ಕೆಲವು ಹಳೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ವೆಂಬುವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮುದ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

ಇದು ಕನ್ನಡಿಗರ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಸ್ವಾರಸ್ಯವಾದ, ಸಾರ್ಥಕವಾದ ಒಂದು ಭಾಗ, ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ನಮಗೆ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ನಿಧಿ. ನಮ್ಮ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಉಳಿಯಬೇಕಾದುದು ಯಾವ ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಯೋಜನೆಗೂ ಕಡಮೆಯಾದುದಲ್ಲವಷ್ಟೆ! ರೋಗ ಬರದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದು ನಾಡವೈದ್ಯದ ಮೊದಲ ಕರೆ; ರೋಗ ಬಂದಾಗ ದಿನಬಳಕೆಯ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ, ಪಥ್ಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ, ಆಹಾರ-ಆಚಾರ-ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರದಿಂದ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ ನ್ನುವುದು ಎರಡನೆಯ ಆಣತಿ. ರೋಗ ಅದಕ್ಕೂ ಬಗ್ಗದಿದ್ದರೆ ಔಷಧಗಳ ಬಳಕೆ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ನಾಡವೈದ್ಯದ ಔಷಧಗಳೂ ಸರಳವಾದುವೇ, ಕಡಮೆ ವೆಚ್ಚದವೇ, ಬೇರೆ ಯಾವ ಉಪದ್ರವಗಳಿಗೂ ಎಡೆಕೊಡದಿರುವಂಥವೇ.

ಈಗ ಹೊರಬರುತ್ತಿರುವ ಮೊದಲ ಪುಸ್ತಕ 1907 ರಷ್ಟು ಹಿಂದೆ ಅಚ್ಚಾ ದುದು. ಪುಸ್ತಕವಾಗಿ ಅಲ್ಲ; 'ವೈದ್ಯಸಿಂಧು' ಎಂಬ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡಿ ಲೇಖನಗಳಾಗಿ. ಮುಂಬಯಿಯಿಂದ 1900 ರ ಸುಮಾರಿಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದು

ಇಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ ವೈದ್ಯ ವಿ.ಡಿ. ಪಂಡಿತರು 1906 ರ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳ ಮೊದಲ ವಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸತೊಡಗಿದರು. ಮರು ವರ್ಷ 'ವೈದ್ಯಹಿತೋಪದೇಶ' ಮೂರು ಸಂಚಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಕಂಡಿತು. ಅವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಈಗ ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದೇವೆ.

'ವೈದ್ಯಹಿತೋಪದೇಶ'ವೆಂಬುದು 147 ಶ್ಲೋಕಗಳಿರುವ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪ್ರಕರಣಗ್ರಂಥ. ಬರೆದವರ ಒಕ್ಕಣೆ ಕಡೆಯ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ ಯಾದರೂ ಅವರ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚೇನೂ ತಿಳಿದು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ರೇಯ ಗೋತ್ರದವರೆಂದೂ, ಶ್ಯಾಮರಾಜ(ಯ)ರೆಂಬುವರ ಮಗನೆಂದೂ, ಕೃಷ್ಣಭೂಪ ನಿಂದ (ಮುಮ್ಮಡಿ ಕೃಷ್ಣರಾಜ ಒಡೆಯರು ಇದ್ದೀತು) ಪೋಷಿತರೆಂದೂ, ವೆಂಕಟೇಶನೆಂಬ ಹೆಸರಿನವರೆಂದೂ ವಿವರಗಳಿವೆ. ಇದನ್ನು ಕಾವ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದು, ಈ ಹಿತೋಪದೇಶವನ್ನು ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ವಿಶಾಲಾಕ್ಷಿಗೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಕಾಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಶ್ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಕನ್ನಡದ ಟೀಕು ಸೇರಿದೆ. ಟೀಕನ್ನೂ ಅವರೇ ಬರೆದಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ದಿನಚರ್ಯೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ವಿಷ ಈ ಮೂರು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಕಾರಣಗಳು ಈಗ ಬಹು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇಲ್ಲವಾದರೂ ಅಜೀರ್ಣವಂತೂ ದಿನದಿನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆಯಷ್ಟೆ? ಹಾಗೆಯೇ ವಿಷವೂ ನಾನಾಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರುತ್ತಲಿದೆ. ಇವಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಮದ್ದು ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಸಕ್ತವಾದದ್ದೇ.

ಈ ಹಿತೋಪದೇಶದ ಹಿತ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ದಕ್ಕಲೆಂಬ ಆಸೆಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ ಅಚ್ಚು ಕಾಣಿಸಿದೆ. ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಅಚ್ಚನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಬಳಸಿದ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯನ್ನೇ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ; ಮುದ್ರಣದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿದ್ದಲಾಗಿದೆ; ಸಂಸ್ಕೃತ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಕರಣ ದೋಷಗಳನ್ನೂ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇದರ ಪ್ರಕಾಶನವನ್ನು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೈಗೊಂಡ ಶಾರದಾಪ್ರಕಾಶನದ ಶ್ರೀ ಬಸವರಾಜ್ ಅವರಿಗೆ, ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ಮುದ್ರಣವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು ಅಲ್ಪ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮುಗಿಸಿದ ಶ್ರೀ ಎಂ. ನಾಗರಾಜ್ ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು ಸಲ್ಲ ಬೇಕು.

—ಸಾಲಿಗ್ರಾಮ ಕೃಷ್ಣ ರಾಮಚಂದ್ರರಾವ್

ವೈದ್ಯಹಿತೋಪದೇಶ

ಗೋವಿಂದಂ ಯೋಗೀಶೈಸ್ಸೇವ್ಯಂ ಸರ್ವೇಷಾಮಾದ್ಯಂ ವಾಗೀಶಂ ।
ನತ್ವಾಹಂ ಶ್ರೀಶಸರ್ವೇಶಂ ಕುರ್ವೇ ಗ್ರಂಥಂ ಚಾತಂಕಘ್ನಂ ॥ (1)

ಟೀ ॥ ಇಂದ್ರಿಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರೇರಕನಾಗಿಯೂ ಯೋಗೀಶ್ವರರುಗಳಿಂದ ಪೂಜಿತನಾಗಿಯೂ ಸಕಲವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಆದಿಯಾಗಿಯೂ ವಾಣೀಶ್ವರನಾಗಿಯೂ ಸಕಲರಿಗೂ ಈಶ್ವರನಾಗಿಯೂ ಈ ಪ್ರಕಾರ ಷಡ್ಗುಣೈಶ್ವರ್ಯಸಂಪನ್ನನಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀಕಾಂತನನ್ನು ನಮಸ್ಕರಿಸುವೆನು.

ಕೀದೃಶಂ ಭಿಷಜಾಂ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕರೋಷ್ಯಂಬುರುಹೇಕ್ಷಣ ।
ಗ್ರಂಥಂ ತನ್ಮಾಂ ವದ ಸ್ವಾಮಿಂಶ್ರೋತುಮಿಚ್ಛಾಮಿ
ತ್ವನ್ಮುಖಾತ್ ॥ (2)

ಟೀ ॥ ಹೇ ಸ್ವಾಮಿಯೇ, ನೀನು ರಚಿಸುವ ಗ್ರಂಥವು ಯಾವುದು ಅದನ್ನು ನಾನು ಕೇಳಬೇಕೆಂದು ಕುತೂಹಲವುಳ್ಳವಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು.

ಯಾತ್ಪ್ರಮಾಣೇನ ಚರತಾಂ ನ ಭವೇಯುರ್ನೃಣಾಂ ರುಜಃ ।
ಗ್ರಂಥಂ ಹಿತೋಪದೇಶಾಖ್ಯಂ ತಂ ಕರೋಮಿ ಜಗದ್ಧಿತಂ ॥ (3)

ಟೀ ॥ ಯಾವ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಪ್ರಮಾಣವಾಗಿ ನಂಬಿ ಆಚರಿಸಿದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ರೋಗಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೊ ಅಂಥಾ ಗ್ರಂಥವಾದ ಹಿತೋಪದೇಶವನ್ನು ರಚಿಸುವೆನು, ಕೇಳುವವಳಾಗು.

ಆಹಾರಾಚ್ಚ ವಿಹಾರಾಚ್ಚ ನಾನಾರೋಗಾ ಭವಂತಿ ಹಿ ।
ವಿಧಿಹೀನಾದ್ವಿಶಾಲಾಕ್ಷಿ ತದ್ವಿಧಂ ತು ವದಾಮ್ಯಹಂ ॥ (4)

ಟೀ ॥ ವಿಧಿಹೀನನಾಗಿ ಆಹಾರ ವ್ಯವಹಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಾನಾವಿಧವಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪದವಾಗುವುದು,

ಅತ್ಯಾಹಾರಾದಜೀರ್ಣಂ ಸ್ಯಾತ್ತಚ್ಛಾಂತಿಂ ಚ ವದಾಮ್ಯಹಂ ।
ಅನಾಹಾರಾತ್ ಕ್ಷಯೋ ಧಾತೋಸ್ತಸ್ಯೋಪಾಯಮಪೀಹ ಚ ॥ (5)

ಟೀ ॥ ಅಧಿಕ ಆಹಾರದಿಂದ ಅಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು. ಉಪವಾಸದಿಂದ ಧಾತು ನಷ್ಟ ಹೊಂದಿ ಕ್ಷಯ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು.

ವಿಹಾರಸ್ಯಾಪಿ ವೈಷಮ್ಯಾನ್ನಾನಾ ರೋಗಾ ಭವಂತಿ ಹಿ ।
ತಸ್ಮಾದ್ಯುಕ್ತ್ಯಾ ಚರೇನ್ನಿತ್ಯಂ ವಿಹಾರಾಹಾರಕೌ ಪ್ರಿಯೇ ॥ (6)

ಟೀ ॥ ವಿಹಾರದಿಂದಲೂ, ಕೆಲವು ವಿಷಯ ಭೋಗದಿಂದಲೂ, ಅಪರಿಮಿತ ಸೌಖ್ಯದಿಂದಲೂ, ನಾನಾ ವಿಧವಾದ ರೋಗ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರ ಮೊದಲಾದ ಉಪಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಲಿಪ್ತವಾಗಿರಬೇಕು.

ಶರೀರೆ ಜಾಯತೆ ನಿತ್ಯಂ ವಾಂಛಾ ನೃಣಾಂ ಚತುರ್ವಿಧಾ ।
ಬುಭುಕ್ಷಾ ಚ ಪಿಪಾಸಾ ಚ ಸುಷುಪ್ಸಾ ಸುರತಸ್ಪೃಹಾ ॥ (7)

ಟೀ ॥ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ವಿಧವಾದ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳುಂಟಾಗುವುವು. ಯಾವುವೆಂದರೆ—ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಆಶೆ.

ಭೋಜನೇಚ್ಛಾವಿಘಾತಾತ್ಸ್ಯಾದಂಗಮರ್ದಕಾರುಚಿಶ್ರಮಾಃ ।
ತಂದ್ರಾಲೋಚನದೌರ್ಬಲ್ಯದಾಹಧಾತುಬಲಕ್ಷಯಾಃ ॥ (8)

ಟೀ ॥ ಹಸಿವು ತಡೆಯೋಣದರಿಂದ ಕೈಕಾಲು ನೋವು, ಅರುಚಿ, ಆಯಾಸ, ಮೈಮರೆಯೋಣ, ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯವು, ದಾಹವು, ಧಾತು ಬಲ ಇವುಗಳ ನಾಶವೂ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಪಿಪಾಸಾಯಾ ವಿಘಾತೇನ ಶೋಷಃ ಕಂಠಾಸ್ಯಯೋರ್ಭವೇತ್ ।
ಶ್ರವಣಸ್ಯಾವರೋಧಶ್ಚ ರಕ್ತಶೋಷೋ ಹೃದಿ ವ್ಯಥಾ ॥ (9)

ಟೀ ॥ ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯೋಣದರಿಂದ ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಮುಖವು ಒಣಗೋಣ, ಕಿವಿ ಕೇಳದಿರೋಣ, ರಕ್ತಶೋಷ, ಎದೆಶೂಲೆ ಉಂಟಾಗುವುವು.

ನಿದ್ರಾವಿಘಾತತೋ ಜೃಂಭಾ ಶಿರೋಲೋಚನಗೌರವಂ ।
ಅಂಗಮರ್ದಸ್ತಥಾ ತಂದ್ರಾ ಸ್ಯಾದನ್ನಾಪಾಕ ಏವ ಚ ॥ (10)

ಟೀ ॥ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ತಡೆಯೋಣದರಿಂದ ಆಕಳಿಕೆಯು, ತಲೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣು ಭಾರ, ಮೈನೋವು, ಮೈಮರೆಯೋಣ, ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿಯಿಲ್ಲದಿರೋಣ ಇವುಗಳುಂಟಾಗುವುವು.

ಸುರತಸ್ಯ ವಿಘಾತೇನ ಮೇಹೋ ಮೇದಶ್ಚ ಷಂಡತಾ ।
ಶೈಥಿಲ್ಯಂ ರಕ್ತವೈಕೃತ್ಯಂ ಭವೇದಂಗೇ ಮನೋಹರೇ ॥ (11)

ಟೀ ॥ ಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ಅಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಡೆಯೋಣದರಿಂದ ಮೇಹ ರೋಗವು, ಮೇದವು, ನಪುಂಸಕತ್ವವು, ಶರೀರವು ಸಡಿಲವಾಗೋಣ, ರಕ್ತ ಕೆಡೋಣ ಇವುಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಏತಾನ್ ವೇಗಾನ್ ಜನೋ ಪ್ರಾಪ್ತಾನ್ ತತೋ ನೈವ ನಿರೋಧಯೇತ್ ।
ನಾತಿಸೇವೇದ್ಭವೇತ್ತೇನ ಕುಶಲಿಪ್ರಖಲೇಂದ್ರಿಯಃ ॥ (12)

ಟೀ ॥ ಆದ್ದರಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಅವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಜನಗಳು ಹೊಂದಿದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲೂ ಬಾರದು ಮತ್ತು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೂ ಆಚರಿಸ ಬಾರದು.

ಸಾಯಂಪ್ರಾತರ್ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಭೋಜನಂ ಶ್ರುತಿನೋದಿತಂ ।
ನಾಂತರಾಭೋಜನಂ ಕುರ್ಯಾದಗ್ನಿಹೋತ್ರಸಮೋ ವಿಧಿಃ ॥ (13)

ಟೀ ॥ ಮನುಷ್ಯರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಊಟಮಾಡ ಬೇಕೆಂದೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ಯಾವಾಗಲೂ ಊಟ ಮಾಡಕೂಡದೆಂದು ಶ್ರುತಿ ಗಳಿಂದ ವಿಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಯಾಮಮಧ್ಯೆ ನ ಭೋಕ್ತವ್ಯಂ ಯಾಮಯುಗ್ಮಾಂ ನ ಲಂಘಯೇತ್ ।
ಯಾಮಮಧ್ಯೆ ರಸೋತ್ಪತ್ತಿಃ ಯಾಮಯುಗ್ಮಾದ್ಬಲಕ್ಷಯಃ ॥ (14)

ಕ್ಷುತ್ಸಂಭವತಿ ಪಕ್ವೇಷು ರಸದೋಷಮಲೇಷು ಚ ।
ಜನ್ಯೈಸ್ತಲ್ಲಕ್ಷಣಂ ಜ್ಞೇಯಂ ವಕ್ಷ್ಯಮಾಣಂ ಪ್ರಯತ್ನತಃ ॥ (15)

ಉದ್ಗಾರಶುದ್ಧಿರುತ್ಸಾಹೋ ವೇಗೋತ್ಸರ್ಗೋ ಯಥೋಚಿತಃ ।
ಲಘುತಾ ಕ್ಷುತ್ಪಿಪಾಸಾ ಚ ಯದಾ ಕಾಲಃ ಸ ಭೋಜನಃ ॥ (16)

ಟೀ ॥ ಒಂದು ಝಾವದ ಮಧ್ಯೆ ಭೋಜನ ಮಾಡಬಾರದು, ಅಥವಾ ಎರಡು ಝಾವ ಉಪವಾಸವಿರಕೂಡದು. ಒಂದು ಝಾವದ ಮಧ್ಯೆ ರಸ ಹುಟ್ಟುವ ಕಾಲವು, ಎರಡು ಝಾವಗಳಾದರೆ ಬಲಹೀನವಾಗುವುದು. ರಸ, ದೋಷ, ಮಲಗಳು ಪಕ್ವವಾದರೆ ಹಸಿವಾಗುವುದು. ಆ ವೇಳೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಮತ್ತು ತೇಗೋಣವೂ, ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿರೋಣ, ಮಲ ಮೂತ್ರಾದ್ದರ ವಿಸರ್ಜನೆಯೂ, ಶರೀರ ಲಘುವಾಗಿರೋಣ, ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಯಾವಾಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೋ ಅದೇ ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಕಾಲವು.

ಆಹಾರನಿರ್ಹಾರವಿಹಾರಯೋಗಾಃ ಸದಾ ತು ಸದ್ಭಿರ್ವಿಜನೇ ವಿಧೇಯಾ ।
ನೋ ಚೇದ್ಭವೇದ್ಧಾನಿರಪೀಹ ಲಜ್ಜಾ ನಾಶಸ್ತಥಾಯುಃಕ್ಷಯತಾ ಮುಪೈತಿ ॥ (17)

ಟೀ ॥ ಭೋಜನ, ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಸ್ತ್ರೀಸಂಭಾಷಣ ಮತ್ತು ಸಂಯೋಗ ಇವುಗಳನ್ನು ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಏಕಾಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು, ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಹಾನಿಯೂ, ಲಜ್ಜೆಯೂ, ನಾಶವೂ ಮತ್ತು ಆಯುಃಕ್ಷೀಣವೂ ಉಂಟಾಗುವುವು.

ಹೀನದೀನಕ್ಷುಧಾತಾರ್ನಾಂ ಪಾಪಿಪಾಷಂಡಿರೋಗಿಣಾಂ ।
ಕುಕ್ಕುಟಾಹಿಶುನಾಂದೃಷ್ಟಿರ್ಭೋಜನೇ ಹಾನಿರೋಗಕೃತ್ ॥ (18)

ಟೀ ॥ ಅಂಗಹೀನ, ದೀನ, ಹಸಿವಿನಿಂದ ಪೀಡಿತನು, ಪಾಪಿಯು, ಪಾಷಂಡಿಯು, ರೋಗಿಯು, ಕೋಳಿ, ಸರ್ಪವು, ನಾಯಿಯು ಇವುಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯು ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯು ಮತ್ತು ರೋಗವುಂಟುಮಾಡುವವು.

ಮಾತೃಪಿತೃಸುಹೃದ್ವೈದ್ಯಪಾಕಕೃದ್ಧಂಸಬರ್ಹಿಣಾಂ ।
ಸಾರಸಸ್ಯ ಚಕೋರಸ್ಯ ಭೋಜನೇ ದೃಷ್ಟಿರುತ್ತಮಾ ॥ (19)

ಟೀ ॥ ತಂದೆತಾಯಿಗಳೂ, ಸ್ನೇಹಿತರೂ, ವೈದ್ಯನೂ, ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿದವರೂ, ಹಂಸಪಕ್ಷಿಯೂ, ನವಿಲೂ, ಸಾರಸಪಕ್ಷಿಯೂ, ಚಕೋರಪಕ್ಷಿಯೂ ಇವುಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯು ಭೋಜನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವು.

ಅಂಜನೀಗರ್ಭಸಂಭೂತಂ ಕುಮಾರಂ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಣಂ ।
ದೃಷ್ಟಿದೋಷವಿನಾಶಾಯ ಹನೂಮಂತಂ ಸ್ಮರಾಮ್ಯಹಂ ॥ (20)

ಟೀ ॥ ಅಂಜನಾದೇವಿಯ ಮಗನಾದ, ಕುಮಾರನಾದ, ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯಾದ, ಹನುಮಂತನನ್ನು ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಪರಿಹಾರವಾಗಲು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತೇನೆ, ಎಂದು ಭೋಜನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕು.

ದೋಷಘ್ನಂ ದೃಷ್ಟಿದಂ ಪಥ್ಯಂ ಹೈಮಂ ಭೋಜನಭಾಜನಂ ।
ರೌಪ್ಯಂ ಭವತಿ ಚಕ್ಷುಷ್ಯಂ ಪಿತ್ತಘ್ನಂ ಕಫವಾತಕೃತ್ ॥ (21)
ಕಾಂಸ್ಯಂ ಚ ಬುದ್ಧಿದಂ ರುಚ್ಯಂ ರಕ್ತಪಿತ್ತಪ್ರಸಾದನಂ ।
ಪೈತ್ತಲಂ ವಾತಲಂ ರುಚ್ಯಂ ಕಫಶೂಲಕೃಮಿಪ್ರಣುತ್ ॥ (22)
ಆಯಸೇ ಕಾಚಪಾತ್ರೇ ಚ ಭೋಜನಂ ಸಿದ್ಧಿಕಾರಕಂ ।
ಶೋಫಪಾಂಡುಹರಂ ಬಲ್ಯಂ ಕಾಮಲಾಪಹಮುತ್ತಮಂ ॥ (23)
ಶೈಲಜೇ ಮೃಣ್ಮಯೇ ಪಾತ್ರೇ ಭೋಜನಂ ಶ್ರೀನಿವಾರಣಂ ।
ದಾರೂದ್ಭವಂ ವಿಶೇಷೇಣ ರುಚ್ಯಂ ಚ ಶ್ಲೇಷ್ಮಕಾರಿ ಚ ॥ (24)

ಟೀ ॥ ಚಿನ್ನದಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಭೋಜನವು ಸರ್ವದೋಷ ಪರಿಹಾರಕವಾಗಿಯೂ, ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡುವದಾಗಿಯೂ, ಹಿತಕರವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು. ಬೆಳ್ಳಿಯ ಪಾತ್ರೆಯು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿಯೂ, ಪಿತ್ತನಿವಾರಕವಾಗಿಯೂ, ಕಫವಾತಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವದಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು.

ಕಂಚಿನಪಾತ್ರೆಯು, ಬುದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವದಾಗಿಯೂ, ರುಚಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವದಾಗಿಯೂ, ರಕ್ತಪಿತ್ತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವದಾಗಿಯೂ

ಇದೆ. ಹಿತ್ತಾಳೆ ಪಾತ್ರೆಯು ವಾತರೋಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವದಾಗಿಯೂ, ರುಚಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವದಾಗಿಯೂ, ಕಫ, ಶೂಲ, ಕೃಮಿ ಇವುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವದಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು.

ಲೋಹದ ಮತ್ತು ಗಾಜಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡುವದಾಗಿಯೂ, ಶೋಥೆ, ಪಾಂಡು, ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವದಾಗಿಯೂ, ಬಲಕರವಾಗಿಯೂ, ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವದಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು.

ಕಲ್ಲಿನ, ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಭೋಜನವು ದಾರಿದ್ರ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಮರದ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೋಷಕರವಾದರೂ, ರುಚಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವದಾಗಿಯೂ, ಶ್ಲೇಷ್ಮವೃದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವದಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು.

ಪಾತ್ರಂ ಪತ್ರಮಯಂ ರುಚ್ಯಂ ದೀಪನಂ ವಿಷಪಾಪನುತ್ ।
ರಂಭಾಪತ್ರೇಽಶನಂ ಹೃದ್ಯಂ ರುಚ್ಯಂ ವೃಷ್ಯಂ ಬಲಾಗ್ನಿದಂ ।
ವಿಷಶ್ರಮಾನಿಲಾಸ್ರೇಷು ಹಿತಂ ಪಾಂಡೌ ನ ಶಸ್ಯತೇ ॥ (25)

ಪಾಲಾಶಪತ್ರಂ ಚ ಮರುಚ್ಛ್ಲೇಷ್ಮಗುಲ್ಮೋದರಪ್ರಣುತ್ ।
ಪೀನಸಜ್ವರಖಾಸಘ್ನಂ ಕೃಮಿರೋಗನಿವಾರಣಂ ॥ (26)

ಅರ್ಕಪತ್ರಂ ಸ್ಮೃತಂ ರುಕ್ಷಂ ಕೃಮಿಘ್ನಂ ಪಿತ್ತಕೃತ್ಪರಂ ।
ಗುಲ್ಮಶೂಲವಿಷಶ್ವಾಸಪಾಂಡುಕುಷ್ಟಕಫಾನಿಲಾನ್ ।
ಹನ್ಯಾತ್ಪರಮಚಕ್ಷುಷ್ಯಂ ದೀಪನಂ ಪಾಚನಂ ಲಘು ॥ (27)

ಪತ್ರಂ ತು ಕ್ಷೀರವೃಕ್ಷಾಣಾಂ ತೃಷ್ಣಾ ದಾಹಾಸ್ರಪಿತ್ತನುತ್ ।
ಕಮಲಾದಿದಲಂ ರುಕ್ಷಂ ನಿಂದಿತಂ ಭೋಜನೇ ಹಿಮಂ ॥ (28)

ಟೀ ॥ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ರುಚಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವದಾಗಿಯೂ, ಅಗ್ನಿದೀಪನ ಮಾಡುವದಾಗಿಯೂ, ವಿಷವನ್ನೂ, ಪಾಪವನ್ನೂ ನಾಶಮಾಡುವದಾಗಿಯೂ ಇರುವದು. ಬಾಳೆಯೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಭೋಜನ

ಮಾಡೋಣವು ಎದೆ ರೋಗಗಳಿಗೂ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಕ್ಕೂ, ಅರುಚಿಗೂ, ಬಲಹೀನ ಕೃತ್ಯಕ್ಕೂ, ವಿಷರೋಗಗಳಿಗೂ, ಶ್ರಮೆಗೂ, ವಾತರಕ್ತಕ್ಕೂ ಹಿತ ವಾದದ್ದು ; ಆದರೆ ಪಾಂಡುರೋಗಕ್ಕೆ ಶತ್ರುವು.

ಮುತ್ತುಗದ ಎಲೆಯು ವಾಯು, ಶ್ಲೇಷ್ಮ, ಗುಲ್ಮ, ಉದರರೋಗ, ಪೀನಸ, ಜ್ವರ, ಕಾಸ, ಕೃಮಿರೋಗ ಇವುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದು.

ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಯು ಕಠಿಣವಾಗಿಯೂ, ಕೃಮಿನಾಶ ಮಾಡುವದಾಗಿಯೂ, ಪಿತ್ತಕರವಾಗಿಯೂ ಗುಲ್ಮ, ಶೂಲ, ವಿಷ, ಶ್ವಾಸ, ಪಾಂಡು, ಕುಷ್ಟ, ಕಫ, ವಾಯುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವದಾಗಿಯೂ, ನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಹಿತವಾದದ್ದಾಗಿಯೂ, ದೀಪನ, ಪಾಚನ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿಯೂ, ಲಘುವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು.

ಕ್ಷೀರವೃಕ್ಷಗಳು, ಅಂದರೆ ಹಾಲು ಬರುವ ಮರಗಳ (ಆಲ, ಗೋಣಿ, ಹಲಸು) ಎಲೆಯು ಬಾಯಾರಿಕೆ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

ಕಮಲದಳ ಮುಂತಾದವುಗಳು, ಕಠಿಣವಾಗಿಯೂ, ಭೋಜನಕ್ಕೆ ನಿಂದಿತ ವಾಗಿಯೂ, ಶೀತಗುಣವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿಯೂ ಇರುವುವು.

ಜಲಪಾತ್ರಂ ಸುವರ್ಣಸ್ಯ ತದಭಾವೇ ತು ರೌಪ್ಯಕಂ ।
ತದಭಾವೇ ತು ತಾಮ್ರಸ್ಯ ತದಭಾವೇ ಚ ಮೃಣ್ಮಯಂ ॥ (29)
ಪವಿತ್ರಂ ಶೀತಲಂ ಪಾತ್ರಂ ಘುಟಿತಂ ಸ್ಫಾಟಿಕೇನ ಯತ್ ।
ಕಾಚೇನ ರಚಿತಂ ತದ್ವತ್ತಥಾ ವೈಡೂರ್ಯಸಂಭವಂ ॥ (30)

ಟೀ ॥ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಚಿನ್ನದ ಪಾತ್ರೆಯು ಶ್ರೇಷ್ಠವು. ಇಲ್ಲ ದಿದ್ದರೆ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಪಾತ್ರೆಯು, ಇಲ್ಲವೆ ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯು, ಅಥವ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯು, ಸ್ಫಟಿಕದ ಪಾತ್ರೆಯು ಶೀತಗುಣವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿಯೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಗಾಜಿನ ಪಾತ್ರೆಯೂ ಉತ್ತಮ. ಹಾಗೆಯೇ ವೈಡೂರ್ಯ ಪಾತ್ರೆಯೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವು.

ಭೋಜನಾದೌ ಸದಾ ಪಥ್ಯಂ ಸೈಂಧವಾರ್ದ್ರಕಭಕ್ಷಣಂ ।
ಅಗ್ನಿಸಂದೀಪನಂ ರುಚ್ಯಂ ಜಿಹ್ವಾಕಂಠವಿಶೋಧನಂ ॥ (31)

ಟೀ ॥ ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸೈಂಧವ ಲವಣವೂ, ಶುಂಠಿಯೂ ತಿನ್ನು ವುದರಿಂದ ಅಗ್ನಿದೀಪನ, ರುಚಿಕರ, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಂಠ ಇವುಗಳನ್ನು ಶೋಧನೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದ್ದನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

ಅಶ್ನೀಯಾತ್ತನ್ಮನಾಭೂತ್ವಾ ಪೂರ್ವಂ ತು ಮಧುರಂ ರಸಂ ।
ಮಧ್ಯಾಮ್ಲಲವಣೌ ಪಶ್ಚಾತ್ ಕಟುತಿಕ್ತಕಷಾಯಕಾನ್ ॥ (32)

ದ್ರವಮಾದೌ ತು ಚೇತ್ಖಾದೇತ್ ತತ್ರಾಂಬು ನ ಪಿಬೇದ್ಬಹು ।
ಮಧ್ಯೇ ತು ಕಠಿಣೇ ಭಕ್ಷೇ ಯಥೇಷ್ಟಂ ಶಸ್ಯತೇ ಜಲಂ ॥ (33)

ತಥೈವ ಭೋಜನಸ್ಯಾಂತೇ ಪೀತಮಂಬು ಬಲಪ್ರದಂ ।
ದ್ರವಪ್ರಧಾನಭುಕ್ತಾಂತೇ ಕಿಂ ತು ತನ್ಮಾತ್ರಯಾ ಪಿಬೇತ್ ॥ (34)

ಘೃತಪೂರ್ವಂ ಸಮಶ್ನೀಯಾತ್ ಕಠಿಣಂ ಪ್ರಾಕ್ತತೋ ಮೃದು ।
ಪುನರಂತೇ ದ್ರವಾಶೀ ಯಃ ಸ ಬಲಾರೋಗ್ಯವಾನ್ ಭವೇತ್ ॥ (35)

ಟೀ ॥ ಭೋಜನಕಾಲದಲ್ಲಿ ತದೇಕಚಿತ್ತನಾಗಿರಬೇಕು. ಮೊದಲು ಸೀಯಾದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನೂ,—(ಷರಾ : ಇದಕ್ಕೋಸ್ಕರಲೇ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ಹಬ್ಬ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಪಾಯಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವಂತೆ ಕಟ್ಟು ಮಾಡಿ ಅದನ್ನೇ ಎಲೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಬಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದೇ ಪದ್ಧತಿಯು ಈಗಲೂ ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ.) ಮಧ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ತಗಲಿ ರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ, ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಖಾರವಾದ, ಕಹಿಯಾದ ಮತ್ತು ಚೆರಿಕೆ ಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಭೋಜನಮಾಡಬೇಕು. ದ್ರವವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮುಂಚೆ ತಿನ್ನಬೇಕು, ಆಗ ನೀರು ಬಹಳವಾಗಿ ಕುಡಿಯಲಾಗದು. ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಠಿಣವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಲೂಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಭೋಜನಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿದ ನೀರು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದದ್ದು. ದ್ರವ ವಸ್ತುಗಳ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಾತ್ರವೇ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಭೋಜನಮಾಡಬೇಕು.

ಕಠಿಣವಾದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಮೊದಲೂ ಅನಂತರದಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾದದ್ದನ್ನೂ ಪುನಃ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ದ್ರವವಸ್ತುವನ್ನೂ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಈರೀತಿ ನಡೆಯುವವನು ಬಲಿಷ್ಟನಾಗಿಯೂ, ಆರೋಗ್ಯವುಳ್ಳವನಾಗಿಯೂ ಇರುವನು.

ಫಲಾನ್ಯಾದೌ ಸಮಶ್ನೀಯಾತ್ ದಾಡಿಮಾದೀನಿ ಬುದ್ಧಿಮಾನ್ ।
ವಿನಾ ಮೋಚಾಫಲಂ ತದ್ವದ್ವರ್ಜನೀಯಾ ಚ ಕರ್ಕಟೀ ॥ (36)

ಮೃಣಾಲವಿಷಶಾಲೂಕಕಂದೇಕ್ಷುಪ್ರಭೃತೀನಿ ಚ ।
ಭೋಜನಾತ್ಪೂರ್ವಮೇವಾದ್ಯಾನ್ನ ತು ಭುಕ್ತ್ವಾ ಕದಾಚನ ॥ (37)

ಟೀ ॥ ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ದಾಳಿಂಬೇಹಣ್ಣು ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು ; ಬಾಳೇಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಸೌತೇಕಾಯಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಅನಂತರ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ದಂಟು, ಗೆಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು, ಕಬ್ಬು ಮುಂತಾದ್ದನ್ನು ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಹೊರತು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬಾರದು.

ಅತ್ಯುಷ್ಣಾನ್ನಂ ಬಲಂ ಹಂತಿ ಶೀತಂ ಶುಷ್ಕಂ ಚ ದುರ್ಜರಂ ।
ಅತಿಕ್ಲಿನ್ನಂ ಗ್ಲಾನಿಕರಂ ತಸ್ಮಾದ್ಯುಕ್ತಂ ಹಿ ಭಕ್ಷಯೇತ್ ॥ (38)

ಟೀ ॥ ಅತಿಬಿಸಿಯಾದ ಅನ್ನವು ಬಲಹೀನಮಾಡುವುದು. ಶೀತವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಒಣಗಿಹೋಗಿಯೂ ಇರುವ ಆಹಾರವು ಅಜೀರ್ಣ ಮಾಡುವುದು. ಅತಿಶೀತವಾಗಿರುವುದು ಮಾಂದ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಯುಕ್ತವಾದುದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಬಹುಸ್ತೋಕಮಕಾಲಾನ್ನಂ ಜ್ಞೇಯಂ ತದ್ವಿಷಮಾಶನಂ ।
ಆಲಸ್ಯಗೌರವಾಟೋಪಶಬ್ದಾಂಶ್ಚ ಕುರುತೇ ಬಹು ॥ (39)

ಸ್ತೋಕಂ ಭುಕ್ತಂ ತನೋಃ ಕಾರ್ಶ್ಯಂ ಕರೋತಿ ಚ ಬಲಕ್ಷಯಂ ।
ಅಕಾಲಾನ್ನಂ ಚಾಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಂ ನಾನಾರೋಗಾನ್ಮೃತಿಂ ತಥಾ ॥ (40)

ಟೀ ॥ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನೋಣ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ತಿನ್ನೋಣ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನೋಣ ಇವುಗಳನ್ನು ವಿಷವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಲಸ್ಯವೂ,

ಪಾಲುಮಾರಿಕೆಯೂ, ಜಡತನವೂ ಉಂಟಾಗುವುವು. ಸ್ವಲ್ಪಾಹಾರವು ಶರೀರವನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ಬಲಹೀನಮಾಡುವುದು. ಅಕಾಲ ಭೋಜನವು ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವನ್ನೂ, ನಾನಾರೋಗಗಳನ್ನೂ, ಮರಣವನ್ನೂ ಸಹ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು.

ಅಥ ಸಮಾಹಾರಮಾತ್ರಾಮಾಹ—

ಕುಕ್ಷೇರ್ಭಾಗದ್ವಯಂ ಭೋಜ್ಯೈಃ ತೃತೀಯಂ ಕೇನ ಪೂರಯೇತ್ ।
ವಾಯೋಸ್ಸಂಚಾರಣಾರ್ಥಾಯ ಚತುರ್ಥಮವಶೇಷಯೇತ್ ॥ (41)

ಟೀ ॥ ಸಮವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗವನ್ನು ಆಹಾರದಿಂದಲೂ, ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ನೀರಿ ನಿಂದಲೂ ತುಂಬಿರಬೇಕು, ನಾಲ್ಕನೆ ಭಾಗವನ್ನು ವಾಯುಸಂಚಾರಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಸುಮ್ಮನೆ ಬಿಡಬೇಕು.

ಅತ್ಯಂಬುಪಾನಾನ್ನ ವಿಪಚ್ಯತೇನ್ನಮನಂಬುಪಾನಾಚ್ಚ ಸ ಏವ
ದೋಷಃ । ತಸ್ಮಾನ್ನರೋ ವಹ್ನಿ ವಿವರ್ಧನಾಯ ಮುಹುರ್ಮು
ಹುರ್ವಾರಿ ಪಿಬೇದಭೂರಿ ॥ (42)

ಭೋಜನಾದೌ ಜಲಂ ಪೀತಂ ಕಾರ್ಶ್ಯಂ ಮಂದಾಗ್ನಿದೋಷಕೃತ್ ।
ಮಧ್ಯೇಗ್ನಿದೀಪನಂ ಶ್ರೇಷ್ಠಂ ಅಂತ್ಯೇ ಸ್ಥೌಲ್ಯಕಫಪ್ರದಂ ॥ (43)
ತಸ್ಮಾನ್ಮಧ್ಯೇ ಮುಹುರ್ನೀರಂ ಪೀತ್ವಾಲ್ಪಂ ವಹ್ನಿವರ್ಧನಂ ।
ಭೋಜನಾಂತೇ ಮುಹೂರ್ತೇನ ತದರ್ಧೇನ ತು ವಾ ಪಿಬೇತ್ ॥ (44)

ಟೀ ॥ ಅತಿಯಾಗಿ ನೀರುಕುಡಿಯೋಣದರಿಂದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣಿಸು ವುದಿಲ್ಲ. ನೀರು ಕುಡಿಯದೇಲೆ ಇರುವುದರಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಹಾಗೆಯೇ. ಆದು ದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಅಗ್ನಿದೀಪನಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಬಾರಿಬಾರಿಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಭೋಜನವಾದ ಮೇಲೆ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಶರೀರವನ್ನು ಕೃಶಮಾ ಡೋಣ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ಇವುಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಭೋಜನಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ

ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿಯೂ, ಅಗ್ನಿದೀಪಕವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು. ಭೋಜನಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಶರೀರಸ್ಥೌಲ್ಯವನ್ನೂ, ಕಫವೃದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಭೋಜನಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಆಗಲಿ ಭೋಜನವಾದಮೇಲೆ ಒಂದು ಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಗಳಿಗೆಯನಂತರ ಆಗಲಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು.

ತೃಷಿತೋ ನಾನ್ನಮಶ್ನೀಯಾತ್ ಕ್ಷುಧಿತೋ ನ ಪಿಬೇಜ್ಜಲಂ ।
ತೃಷಿತೋರ್ದ ಭವೇದ್ಗುಲ್ಮ ಚೋದರೀ ಕ್ಷುಧಿತಃ ಪಿಬನ್ ॥ (45)

ಭುಂಜಾನೋ ನ ಬಹು ಬ್ರೂಯಾನ್ನ ನಿಂದೇದಪಿ ಕಂಚನ ।
ಶೃಣುಯಾನ್ನ ಕಥಾಂ ನಿಂದ್ಯಾಂ ಹಸೇನ್ನೋಚ್ಚೈರ್ವಿಚಕ್ಷಣಃ ॥ (46)

ಭೋಜನಾಂತೇ ಪಿಬೇತ್ ಕ್ಷೀರಂ ಸಸಿತಂ ಬಲಕಾಂತಿಕೃತ್ ।
ರೋಚನೀಂ ಪಾಚನೀಂ ವಾಪಿ ಚಚ್ಛಿಕಾಂಸೈಂಧವಾನ್ವಿತಾಂ ॥ (47)

ಟೀ ॥ ಬಾಯಾರಿ ಅನ್ನವನ್ನು ತಿನ್ನಲಾಗದು. ಹಸಿವುಗೊಂಡು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲಾಗದು. ಬಾಯಾರಿ ಅನ್ನ ತಿಂದರೆ ಗುಲ್ಮರೋಗ ಬರುವುದು. ಹಸಿವುಗೊಂಡು ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಉದರರೋಗ ಬರುವುದು.

ಭೋಜನಮಾಡುವಾಗ ಬಹಳ ಮಾತಾಡಬಾರದು. ಯಾರನ್ನೂ ದೂಷಿಸಬಾರದು. ನೀಚವಾದ ಕಥೆಯನ್ನು ಕೇಳಬಾರದು. ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಗಲೂ ಬಾರದು. ಭೋಜನವಾದಮೇಲೆ ಸಕ್ಕರೆಹಾಕಿ ಹಾಲು ಕುಡಿದರೆ ಬಲವನ್ನೂ, ಕಾಂತಿಯನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಉಪ್ಪುಹಾಕಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನಾದರೂ ಕುಡಿಯಬಹುದು.

ಏವಂ ಭುಕ್ತ್ವಾ ಸಮಾಚಾಮೇತ್ ದಂತಶೋಧನಪೂರ್ವಕಂ ।
ದಂತಾಂತರ್ಗತಂ ಚಾನ್ನಂ ತೃಣಾದ್ಯೈಶ್ಚ ವಿಶೋಧಯೇತ್ ।
ಕುರ್ಯಾದನಿರ್ದೃತಂ ತದ್ಧಿ ಮುಖಸ್ಯಾನಿಷ್ಟಗಂಧತಾಂ ॥ (48)

ಟೀ ॥ ಈ ಪ್ರಕಾರ ಭೋಜನಮಾಡಿ ದಂತಶೋಧನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕುಳಿಸಿ ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿರಬಹುದಾದ ಅಗುಳು ಮುಂತಾದುವನ್ನು

ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಮುಖವನ್ನು ದುರ್ಗಂಧವಾಗದಂತೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ತೊಳೆಯ ಬೇಕು.

ಧೂಮೇನಾಪೋಹ್ಯ ಹೃದ್ಯೈರ್ವಾ ಕಷಾಯಕಟುತಿಕ್ತಕೈಃ ।
ಕಫಂ ಚ ಭಕ್ಷಯೇದ್ಯುಕ್ತಂ ತಾಂಬೂಲಂ ಕ್ರಮುಕಾದಿಕೈಃ ॥ (49)

ಟೀ॥ ಭೋಜನಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಧೂಮ್ರಪಾನದಿಂದಾಗಲಿ ಖಾರವಾದ ಅಥವಾ ಕಹಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದಾಗಲಿ, ಅಡಕೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ತಾಂಬೂಲವನ್ನಾಗಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮುಖಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು.

ಕ್ರಮುಕಂ ಕುಂಕುಮಂ ಪತ್ರಂ ಕರ್ಪೂರೋ ಜಾತಿಪತ್ರಿಕಾ ।
ತ್ವಗೇಲಾ ಖದಿರಂ ಚೂರ್ಣಂ ಕಂಕೋಲಂ ಸುರಪುಷ್ಪಕಂ ॥ (50)
ಜಾತೀಫಲಂ ಚ ಕಸ್ತೂರೀ ಕೀರ್ತಿತಾಃ ಕ್ರಮುಕಾದಿಕಾಃ ।
ಏತೈಸ್ತ್ರಯೋದಶದ್ರವ್ಯೈಃ ತಾಂಬೂಲಂ ಭಕ್ಷಯೇತ್ ಸುಧೀಃ ॥ (51)
ತಾಂಬೂಲಂ ಕಟುತಿಕ್ತ ಮುಷ್ಣಮಧುರಂ ಕ್ಷಾರಂ ಕಷಾಯಂ ಸರಂ
ರುಚ್ಯಂ ವೀರ್ಯಕರಂ ಲಘು ಪ್ರಿಯತಮೋ ವೈಶದ್ಯಸೌಗಂಧ್ಯಕೃತ್ ।
ಆಸ್ಯಸ್ಯಾಭರಣಂ ಪ್ರಸೇಕಶಮನಂ ದೌರ್ಗಂಧ್ಯಹೃತ್ ಶುದ್ಧಿಕೃ
ದ್ಜಂತುಶ್ಲೇಷ್ಮಮರುದ್ಗಲಾಮಯಹರಂ ಕಾಂತಿಪ್ರದಂ
ವಶ್ಯಕೃತ್ ॥ (52)

ಟೀ॥ ಅಡಕೆ, ಕೇಸರಿ, ತಮಾಲಪತ್ರ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, ಜಾಪತ್ರಿ, ದಾಲ ಚಿನ್ನಿ, ಯಾಲಕ್ಕಿ, ಖದಿರ, ಸುಣ್ಣ, ಕಂಕೋಲ, ಲವಂಗ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ, ಕಸ್ತೂರಿ ಈ ಹದಿಮೂರು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬೇಕು. ತಾಂಬೂಲವು ಖಾರವುಳ್ಳದಾಗಿಯೂ, ಕಹಿಯುಳ್ಳದಾಗಿಯೂ, ಉಷ್ಣಗುಣವುಳ್ಳದಾಗಿಯೂ, ಮಧುರವಾಗಿಯೂ, ಕ್ಷಾರವುಳ್ಳದಾಗಿಯೂ, ಸಾರವುಳ್ಳದಾಗಿಯೂ, ರುಚಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಾಗಿಯೂ, ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿ ಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವದಾಗಿಯೂ, ಮುಖದುರ್ಗಂಧ ನಾಶನಮಾಡುವದಾ ಗಿಯೂ, ಜಂತು, ಶ್ಲೇಷ್ಮ, ವಾಯು, ಕಂಠರೋಗ ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದಾಗಿಯೂ, ಕಾಂತಿಕರವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು.

ಸ್ವಪೇನ್ನೋ ಭೋಜನಸ್ಯಾಂತೇ ಶೀಘ್ರಂ ತತ್ಕಾರಣಂ ಶೃಣು ।
ಭುಕ್ತಮಾತ್ರಕ್ಷಣೇ ಸ್ವಾಪಾದ್ಧಂತ್ಯಗ್ನಿಂ ಕುಪಿತೋ ಕಫಃ ॥ (53)

ಟೀ ॥ ಭೋಜನವಾದ ಕೂಡಲೇ ಮಲಗಬಾರದು, ಯಾತಕ್ಕೆಂದರೆ ಕಫವು ಉದ್ರೇಕವಾಗಿ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು. (ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವಾಗುವುದೆಂದು ತಾತ್ಪರ್ಯವು.)

ಅಯೇ ಬುದ್ಧಿವಾರಾಂನಿಧೇ ವೈದ್ಯಸಿಂಹ ಹ್ಯಜೀರ್ಣಾಪಹಂ ಮಾ
ಮುಪಾಯಂ ವದಾದ್ಧಾ । ವದಾಮ್ಯೇವ ಕಾಂತೇ ಪ್ರಯತ್ನಾ
ಚ್ಛೃಣುತ್ವಂ ಹರೀತಕ್ಯಜೀರ್ಣಾಪಹೋಷ್ಣಾಂಬುಪೀತಾ ॥ (54)

ಟೀ ॥ ಎಲೈ ಬುದ್ಧಿಸಾಗರನೇ, ವೈದ್ಯಶ್ರೇಷ್ಠನೇ, ಅಜೀರ್ಣಹರವಾದ ಉಪಾಯವನ್ನು ನನಗೆ ಪೇಳೆಂದು ವೈದ್ಯನ ಪತ್ನಿಯು ಕೇಳಲು, ಎಲೌ ಕಾಂತೆಯೇ ಕೇಳು—ಅಳಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ಕುಡಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣಹರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗೋಧೂಮಕಂ ಕರ್ಕಟಿಕಾಫಲಂ ವಾ ವಿಪಾಚಯೇಜ್ಜೀರ
ಯುತಃ ಪುದೀನಃ । ಮಾಷಾನ್ ಸಿತಾಮುದ್ಗಯವಾಶ್ವಮಂಥಾನ್
ಹರೀತಕೀ ಸೈಂಧವಸಂಪ್ರಯುಕ್ತಾ ॥ (55)

ಟೀ ॥ ಗೋದುಮೆಯು ಅಥವಾ ಸೌತೆಕಾಯಿಯು ಅಜೀರ್ಣವು, ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಂಗಡ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ತಿಂದರೆ ಅರಗುವುದು. ಉದ್ದು, ಸಕ್ಕರೆ, ಹೆಸರು, ಯವೆ, ಕಡಲೆ ಇವುಗಳ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಅಳಲೇಕಾಯಿ, ಸೈಂಧವಲವಣಗಳು ಜೀರ್ಣಿಸುವುವು.

ಶುಂಠೀ ತು ವಾ ಕ್ಷಾರಗಣಃ ಕಲಾಯಂ ಸಂಪಾಚಯೇದ್ದ್ವಿಲವ
ದಲಕಂ ತುಷಾಂಭಃ । ಕೃಷ್ಣಾ ಯವಾನೀ ಪೃಥುಕರ್ಾ ಕುಲು
ತ್ಥ ನೀವಾರ ಕಂಗೂರ್ದಧಿಮಂಡಕಸ್ತು ॥ (56)
ಶ್ಯಾಮಾಕಂ ದಧಿಮಂಡೋ ವಾ ಘೃತಂ ವಾ ಶರ್ಕರಾ ಪಯಃ ।
ನಿಷ್ಪಾವಂ ಷಷ್ಟಿಕಾಂ ಚೈವ ದಧಿಮಂಡೋ ವಿಪಾಚಯೇತ್ ॥ (57)

ಟೀ ॥ ಬಟಾಣಿಯು ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಶುಂಠಿಯೂ, ಅಥವಾ ಯವ ಕ್ಷಾರವೂ ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯಗಳ ಸಂಬಂಧವಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಗಂಜಿಯೂ, ಅವ ಲಕ್ಕಿಯಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಅಜವೋದಗಳೂ; ಹುರುಳಿ, ಕಾಡುನೆಲ್ಲು, ನವಣೆ ಇವುಗಳಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಮೊಸರೂ, ಸಾವೆಯ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಮೊಸರೂ, ಅಥವಾ ತುಪ್ಪವೂ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿದ ಹಾಲೂ, ಅಲಸಂದೆ, ಹಳೇನೆಲ್ಲು ಇವುಗಳ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಮೊಸರು ಪಚನ ಮಾಡುವುವು.

ಮಾಂಸಾಜೀರ್ಣಂ ಕಾಂಜಿಕಂ ವಾಮ್ರಬೀಜಂ ಸೂಕ್ತೇ ಸೂಕ್ತಂ
ವಾ ನಿಹಂತ್ಯೇವ ಸದ್ಯಃ । ಮತ್ಸ್ಯಾಜೀರ್ಣಂ ವಹ್ನಿಪಕ್ವಂ
ಪಲಂ ವಾ ತ್ವಾಮ್ರೋರೋಜೇ ಚಾಮ್ರಮೇನಾಶು ಹನ್ಯಾತ್ ॥ (58)

ಟೀ ॥ ಮಾಂಸದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಗಂಜಿಯೂ ಅಥವಾ ಮಾವಿನ ಓಟೆಯೂ, ಮತ್ಸ್ಯಗಳಿಂದುಂಟಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾಂಸವು ಅಥವಾ ಆಮ್ರಫಲವು ಅಥವಾ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು.

ಕಲಸರಂ ಮಹಿಷೀಕ್ಷೀರಂ ಪಾಚಯತ್ಯಾಶು ಸೈಂಧವಂ ।
ಮೃಣಾಲಂ ಭದ್ರಮುಸ್ತೇನ ಶುಂಠ್ಯಾ ವಾ ಪರಿಪಚ್ಯತೇ ॥ (59)

ಟೀ ॥ ಚಿತ್ರಾನ್ನವಾಗಲಿ ಹುಗ್ಗಿಯಾಗಲಿ ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲಾಗಲೀ ಇವುಗಳಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಸೈಂಧವಲವಣವು ಪರಿಹರಿಸುವುದು. ಕಮಲ ದಂಟು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣವು, ಭದ್ರಮುಸ್ತೆಯಿಂದಾಗಲಿ ಶುಂಠಿಯಿಂದಾಗಲಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ನಾರಿಕೇಳಫಲಾಜೀರ್ಣಂ ಸಿಂಧುಫೇನಂ ವಿಪಾಚಯೇತ್ ।
ತಂಡುಲಾಂಬು ತು ವಾ ಕಾಂತೇ ನಾರಿಕೇಳಫಲಸ್ತನಿ ॥ (60)

ಟೀ ॥ ಎಲೌ ನಾರಿಕೇಳ ಫಲಗಳಂತೆ ಸ್ತನಗಳುಳ್ಳ ಪ್ರಿಯಳೇ, ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಂದ ಆದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಸಮುದ್ರದ ನೊರೆಯು ಮಾಣುವುದು. ಅಥವಾ ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರು ಇದೇ ಗುಣವನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

ಕುಂಕುಮಂ ಚಂದ್ರಸಂಜ್ಞಂ ಚ ಪೂಗೀಫಲಂ ನಾಗವಲ್ಲೀದಳಂ
ವೇದ ಮುಖ್ಯಾಂ ತಥಾ । ಶೈಲೂಷಂ ಜಾತಿಪತ್ರೀಂ ಚ ಜಾತೀಫಲಂ
ಪಾಚಯತ್ಯಾಶ್ವಯೇ ಸಿಂಧುಫೇನಂ ಪ್ರಿಯೇ ॥ (61)

ಟೀ ॥ ಕೇಸರಿ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, ಅಡಿಕೆ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ, ಕಸ್ತೂರಿ, ಬೆಲ್ಲವತ್ತದ ಹಣ್ಣು, ಜಾಯಿಪತ್ರಿ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ, ಇವುಗಳಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಸಮುದ್ರದ ನೊರೆಯು ಜೀರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಮ್ಲಿಕಾಂ ತಿಲತೈಲಂ ಚ ಸುಧಾಕ್ಷಾರೋ ವಿಪಾಚಯೇತ್ ।
ತಿಲಾದಿತೈಲಸಂಭೂತಮಜೀರ್ಣಮುತ ಕಾಂಜಿಕಂ ॥ (62)

ಟೀ ॥ ಹುಳೀಹಣ್ಣಿನಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯೂ ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣದ ಕ್ಷಾರವೂ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು, ಎಳ್ಳಾಗಲಿ ಮತ್ತಾವುದರ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದಾಗಲಿ ಆದ ಅಜೀರ್ಣವು ಗಂಜಿಯಿಂದ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು.

ಕದಳೀಫಲಜೇಽಜೀರ್ಣೇ ಗೋಘೃತಂ ಹಿತಕಾರಕಂ ।
ಪಿಷ್ಟಾನ್ನಾಜೀರ್ಣಕೇ ನೀರಂ ಮಾಕ್ಷಿಕಾಂಬು ಮದಾತ್ಯಯೇ ॥ (63)

ಟೀ ॥ ಬಾಳೇಹಣ್ಣಿನಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ತುಪ್ಪವು ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು. ಪಿಷ್ಟಾನ್ನದಿಂದುಂಟಾದ ಅಜೀರ್ಣವು ನೀರಿನಿಂದಲೂ, ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣವು ಜೇನುತುಪ್ಪದಿಂದ ಸೇರಿದ ನೀರಿನಿಂದಲೂ ಮಾಣುವುದು.

ತಕ್ರಂ ವಾ ಶರ್ಕರಾ ಕಾಂತೇ ಮಧು ವಾ ಮಧುರಾಧರೇ ।
ಕ್ಷೀರಾಜೀರ್ಣಂ ವಿಶಾಲಾಕ್ಷಿ ಪಾಚಯಂತಿ ಪೃಥಕ್ಪೃಥಕ್ ॥ (64)

ಟೀ ॥ ಎಲೌ ಪ್ರಿಯಳೆ, ಮಜ್ಜಿಗೆಯಾಗಲಿ, ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವಾಗಲಿ, ಹಾಲಿನಿಂದುಂಟಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಮಾಣುವುದು.

ಪಿಂಡಾಲುಕಭವಾಜೀರ್ಣೇ ಕೋದ್ರವಸ್ಯ ಹಿ ಭಕ್ಷಣಂ ।
ಶ್ರೀಷ್ಮಮಾಹುರ್ವಿಶಾಲಾಸ್ಯೇ ನಾರಂಗಾಜೀರ್ಣಕೇ ಗುಡಂ ॥ (65)

ಟೀ ॥ ಬಿಳಿಗೆಣಸಿನಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಹಾರಕವು ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು.

ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ, ನಿಂಬೇಹಣ್ಣು ಇವುಗಳ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಬೆಲ್ಲವು ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು.

ಪದ್ಮಾರಾಜಾದನಾಜೀರ್ಣಂ ಹಂತಿ ಕೋಷ್ಣೋದಕಂ ತು ವಾ ।
ಪಿಚುಮಂದಫಲಂ ವಾಪಿ ಮಂಡಾಜೀರ್ಣಂ ಕಣಾಜಟಾ ॥ (66)

ಪದ್ಮಬೀಜಭವಾಜೀರ್ಣಂ ಕಟುತೈಲಂ ವಿಪಾಚಯೇತ್ ।
ಕೋಷ್ಣಾಂಬುಬದರಾಜೀರ್ಣಂ ಪಟೋತ್ಥಂ ತಂಡುಲೋದಕಂ ॥ (67)

ನಿಹಂತಿ ಪನಸಾಜೀರ್ಣಂ ಸರ್ಜ್ಜಮಜ್ಜಾ ಪ್ರಿಯೇ ತು ವಾ ।
ಕದಲಂ ವಾಮ್ರಬೀಜಂ ಭೋ ಪೀನೋತ್ತುಂಗಪಯೋಧರೇ ॥ (68)

ಟೀ ॥ ಮೊರಪಿಗಿಡದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಅಳಲೇಕಾಯಿಯಾಗಲಿ, ಸುಖೋಷ್ಣವಾದ ನೀರಾಗಲಿ, ಬೇವಿನಕಾಯಿಯಾಗಲಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವದು. ಗಂಜಿಯ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಮೋಡಿಯಾಗಲಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಮೂಲವಾಗಲಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು. ಕಮಲಬೀಜದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಬಿಳೀ ಸಾಸುವೆ ಎಣ್ಣೆಯು ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು. ಬೋರೆಹಣ್ಣಿನಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರು ಮಾಣುವುದು. ಉಪ್ಪಿನ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರು ಮಾಣುವುದು. ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ರಾಳವೃಕ್ಷದ ಬೀಜವಾಗಲಿ, ಬಾಳೇಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನವಾಟೆಯಾಗಲಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು.

ಘೃತಾಜೀರ್ಣಂ ತು ಕೋಷ್ಣಾಂಬು ಜಂಬೀರಸ್ಯ ರಸೋಥವಾ ।
ಪಿಚುಮಂದಫಲಂ ವಾಪಿ ವಲ್ಲಜಂ ವಾ ವಿಪಾಚಯೇತ್ (69)

ಹನ್ಯಾಜ್ಜ್ರುಂಭರಸಾಜೀರ್ಣಂ ಕೋದ್ರವೋ ಲವಣಂ ತು ವಾ ।
ದುಗ್ಧಾಂಬು ಪಾಚಯೇತ್ತದ್ವತ್ತಂಡುಲೋತ್ಥಮಜೀರ್ಣಕಂ ॥ (70)

ಟೀ ॥ ತುಪ್ಪದಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಬಿಸಿನೀರು, ನಿಂಬೇಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಬೇವಿನಬೀಜ, ಮೆಣಸು ಇವುಗಳು ಪರಿಹಾರವು. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದ ಅಜೀರ್ಣವು ಹಾರಕದಿಂದಾಗಲಿ, ಉಪ್ಪಿನಿಂದಾಗಲಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಅಕ್ಕಿಯಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಹಾಲು, ನೀರು ಇವುಗಳು ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು.

ತಾಲಬೀಜಭವಾಜೀರ್ಣಂ ತಂಡುಲಾಃ ಪಾಚಯಂತಿ ಹಿ ।
ಪ್ರಿಯೇ ತಾಲಫಲೋರೋಜೇ ವಕುಲಸ್ಯ ಫಲಂ ತು ವಾ (71)

ತಕ್ರಾಜೀರ್ಣಂ ಪಾರಿಭದ್ರಸ್ಯ ಬೀಜಂ ಪೂಪಾಜೀರ್ಣಂ ಮಾಗಧೀ
ಮೂಲಮೇವ । ವೃಂತಾಕೋತ್ಥಂ ಸರ್ಷಪಾಃ ಪಾಚಯಂತಿ
ತ್ವಾಮಾಜೀರ್ಣಂ ಧಾನ್ಯಶುಂಠೀ ಕಷಾಯಃ ॥ (72)

ವಕುಲಪಲೋತ್ಥಮಜೀರ್ಣಂ ವಕುಲಜಟೈವ ಪ್ರಪಾಚಯೇ
ಚ್ಛೀಘ್ರಂ । ಶಾಕಮಾತ್ರಜಮಜೀರ್ಣಂ ಹನ್ಯಾತ್ಕಾಂತೇ
ತಿಲನಾಲಕ್ಷಾರಃ ॥ (73)

ಟೀ ॥ ತಾಳಫಲದಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಅಕ್ಕಿಯು ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು, ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಪಗಡೆಹಣ್ಣು ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು. ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಬೇವಿನ ಬೀಜವು ಹಿತಕರವು. ವಡೆ, ಗಾರಿಗೆಗಳ ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಪಿಪ್ಪಲೀ ಮೂಲವು ಹಿತಕರವು. ಬದನೇಕಾಯಿಯ ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಬಿಳಿಯಸಾಸುವೆಯು. ಆಮದಿಂದ ಅಜೀರ್ಣವಾದರೆ ಧನಿಯ, ಶುಂಠಿ ಕಷಾಯವು, ಪಗಡೇ ಹಣ್ಣಿನಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಅದೆಂಬರೆ ಹಿತಕರವು. ನಾನಾವಿಧ ಪಲ್ಯಗಳ ಅಜೀರ್ಣವು ಯವಕ್ಷಾರದಿಂದ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

ಪರ್ಪಟಾಜೀರ್ಣಕಂ ಶಿಗ್ರುಬೀಜಂ ಪ್ರಿಯೇ ಲಡ್ಡುಕಾಜೀರ್ಣಕಂ
ಹಂತಿ ಕೃಷ್ಣಾ ಜಟಾ । ಶಷ್ಕುಲೀಸಟ್ಟಕಾಜೀರ್ಣಮೇವಾಶ್ವಿಯಂ
ಹಂತಿ ಕೃಷ್ಣಾ ಜಟಾ ಪದ್ಮಗರ್ಭಾನನೇ ॥ (74)

ಟೀ ॥ ಹಪ್ಪಳದಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗೆಯ ಬೀಜವೂ, ಲಡ್ಡು, ಖರ್ಜಿಕಾಯಿ ಸಟ್ಟಕ, ಚಕ್ಕುಲಿ ಇವುಗಳ ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಮೋಡಿಯೂ, ಹಿತಕರವಾದದ್ದು.

ಶ್ವಾವಿದ್ಗೋಧಾಶಲ್ಲಕಪಿಶಿತಂ ಕೌರ್ಮಂ ಕೌಲಂ ಚೈತ್ತಲಕಮಯೀ ।
ಮಾಂಸಂ ಜಗ್ಧ್ವಾ ಮಂಜುಲಪಚನೇ ತ್ವಾವಿಕ್ಷೀರಂ
ಚೋಪರಿ ಪಿಬತು ॥ (75)

ಪಾಯಸಾಜೀರ್ಣಕಂ ಮುಗ್ಧೀ ಯೂಷೋ ಗುಡಃಸೂರಣಾಜೀರ್ಣಕಂ
ಹಂತಿ ಕಾಂತೇ ದ್ರುತಂ । ಫೇನಿಕಾಜಂ ಲವಂಗಂ ತಥಾ ಚಾಲುಜಂ ಹಂತ್ಯ
ಜೀರ್ಣಂ ಕವೋಷ್ಣಂ ಜಲಪಾನತಃ ॥ (76)

ಟೀ ॥ ಉಡ, ಮಂಟಬೆಕ್ಕು, ಆಮೆ, ಕಾಡುಹಂದಿ, ಚಿರತೆ ಇವುಗಳ ಮಾಂಸದಿಂದುಂಟಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಕುರಿಯ ಹಾಲು ಪಚನ ಮಾಡುವುದು. ಪಾಯಸದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಹೆಸರಿನ ಕಟ್ಟು, ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆಯ ಅಜೀರ್ಣ ವನ್ನು ಬೆಲ್ಲವು, ಫೇಣಿಯ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಲವಂಗವು, ಚಾವೆುದಂಟಿನ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರು ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು.

ಕಾಂಜಿಕಾಜೀರ್ಣಕಂ ಹಂತಿ ಸಾಮುದ್ರಂ ಲವಣಂ ಪ್ರಿಯೆ ।
ಸೈದ್ಧಾರ್ಥಖದಿರಕ್ವಾಥೋ ಹಾರಿದ್ರಂ ಜ್ಯಂಭಜೋ ರಸಃ ॥ (77)
ವಾಸ್ತುಕಂಕಾಲಶಾಕಂ ಚ ಪಾಚಯೇತ್ ಖಾದಿರಂ ಶ್ರುತಂ ।
ಸ್ನೇಹೋತ್ಥಾಜೀರ್ಣಕಂ ಹನ್ಯಾನ್ಮುದ್ಗಚೂರ್ಣಂ ನಿಷೇವಿತಂ ॥ (78)
ಪಾಲಕ್ಯಾಜೀರ್ಣಕಂ ಹನ್ಯಾಚ್ಛತ್ರಾಕಾಜೀರ್ಣಕಂ ತಥಾ ।
ಮೂಲಕೋಪೋದಿಕಾವೇುಘನಾದಜಂ ಸಿತಸರ್ಷಪಾಃ ॥ (79)

ಟೀ ॥ ಗಂಜಿಯ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಸಮುದ್ರ ಲವಣವೂ, ಬಿಳಿಯ ಸಾಸುವೆಯ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಕಗ್ಗಲಿಯ ಕಷಾಯವೂ, ಅರಿಸಿನದ ಅಜೀರ್ಣ ವನ್ನು ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವೂ, ಚಕ್ರವರ್ತಿಯಸೊಪ್ಪು, ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಕಗ್ಗಲಿಯ ಕಷಾಯವೂ, ಎಣ್ಣೆಯ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಹೆಸರು ಹಿಟ್ಟೂ, ಪಾಲಕಿಸೊಪ್ಪು, ನಾಯಿಕೊಡೆ, ಮೂಲಂಗಿ, ಬಸಳೀಸೊಪ್ಪು, ದೊಗ್ಗಲಹರಿವೇಸೊಪ್ಪು ಇವುಗಳ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಬಿಳಿಯ ಸಾಸುವೆಯೂ ಹರಿಸುವುವು.

ವಂಶಾಂಕುರಂ ಕಾರವೇಲ್ಲಂ ಪಟೋಲಂ ಚ ವಿಪಾಚಯೇತ್ ।
ಪಾಲಾಶಕ್ಷಾರನೀರಂ ವಾ ಸಿದ್ಧಾರ್ಥೋಽರ್ಥವಿಚಕ್ಷಣೇ ॥ (80)
ಕ್ಷಾರಾಂಬು ಬ್ರಹ್ಮವೃಕ್ಷಸ್ಯ ವಿಶ್ವಂ ವಾ ನವಯುವ್ವನೇ ।
ಹಂತ್ಯಾಸೇವನತಃ ಸದ್ಯಸ್ತುಂಬ್ಯಜೀರ್ಣಂಮನೋಹರೆ ॥ (81)

ಅಮ್ರಾಕೌದುಂಬರಪ್ಲಕ್ಷ ವಟಾಶ್ವತ್ಥಫಲೋದ್ಭವಂ ।
ನಿಹಂತಿ ಪರ್ಯುಷಿತಾಂಬು ಸದ್ಯೋಽಜೀರ್ಣಮಯೇ ಪ್ರಿಯೇ ॥ (82)

ಮಾಷೇಂಡರೀಭವಾಜೀರ್ಣಂ ನಿಂಬಮೂಲಂ ವಿಪಾಚಯೇತ್ ।
ಬಾಲೇ ಕ್ಷಾರಗಣಾಜೀರ್ಣಮಮ್ಲವರ್ಗೋಽಬ್ಜಲೋಚನೇ ॥ (83)

ಟೀ ॥ ಬಿದಿರಕಳ್ಳೆ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಇವುಗಳ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಮುತ್ತುಗದ ಕ್ಷಾರವಾಗಲಿ, ಸಾಸುವೆಯ ನೀರಾಗಲಿ ಪಚನಮಾಡುವುದು. ಬಿಳಿಯ ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಮುತ್ತುಗದ ಕ್ಷಾರವಾಗಲಿ ಶುಂಠಿಯಾಗಲಿ ಪಚನಮಾಡುವುದು. ಪುಂಡೀ, ಅತ್ತಿಯಹಣ್ಣು, ಬಸರೀ, ಆಲ, ಅರಳಿಹಣ್ಣು, ಇವುಗಳ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ತಂಗಳನೀರು ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು. ಹೊನ್ನೆಯ ಮರದ ಸಂಬಂಧವಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಬೇವಿನ ಪಟ್ಟೆಯು ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು. ಸಕಲ ವಿಧವಾದ ಕ್ಷಾರಗಳಿಂದುಂಟಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಹುಳಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜೀರ್ಣಿಸುವುವು.

ತೀಕ್ಷ್ಣಾಜೀರ್ಣಂ ಪ್ರಿಯೇ ಸ್ನೇಹಂ ವಾ ಗೋದುಗ್ಧಂ ತು ಮಂಡಕಃ ।
ರಸಾಲಾಜೀರ್ಣಕಂ ವ್ಯೋಪಃ ಪಟಕಂ ವೇಶವಾರಕಃ ॥ (84)

ದಧಿದುಗ್ಧಂ ಚೈಕಶಾಫಂ ಶಂಖಕ್ಷಾರೋ ವಿಪಾಚಯೇತ್ ।
ಶರ್ಕರಾಜೀರ್ಣಕಂ ಶುಂಠೀಭದ್ರಮುಸ್ತೋಽಪಿ ನಾಶಯೇತ್ ॥ (85)

ಟೀ ॥ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದುಂಟಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ತುಪ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮೊಸರು ಇವುಗಳು ಜೀರ್ಣಿಸುವುವು. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಿಂದಾದ (ಶ್ರೀಖಂಡದಿಂದಾದ) ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಶುಂಠಿಯಾಗಲಿ ಪಿಪ್ಪಲಿಯಾಗಲಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುವು. ವಡೆಗಳಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಸಂಬಾರದ ಜಿನಸೂ ಏಕನಖೀ ಎಂದರೆ ಒಂದೇ ಉಗುರುಳ್ಳ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಲಿನಿಂದುಂಟಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಶಂಖಕ್ಷಾರವೂ, ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಶುಂಠಿಯಾಗಲಿ ಭದ್ರಮುಸ್ತೆಯಾಗಲಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುವು.

ರಸೋನಾಜೀರ್ಣಕಂ ಕ್ಷೀರಂ ಮುಸ್ತಚೂರ್ಣಮಥಾಪಿ ವಾ ।
ಶೃಂಗಾಟಂ ಪಾಚಯೇಚ್ಛುಂಠೀ ಭದ್ರಮುಸ್ತೋಽಪಿ ಸತ್ವರಂ ॥ (86)

ದ್ರಾಕ್ಷಾಕಾಸೇರುಕಾಜೀರ್ಣಂ ಶುಂಠೀ ವಾ ಭದ್ರಮುಸ್ತಕಃ ।
ಮೃಣಾಲಾಜೀರ್ಣಕಂ ತದ್ವದ್ಭದ್ರಮುಸ್ತಃ ಪ್ರಪಾಚಯೇತ್ ॥ (87)

ಟೀ ॥ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಹಾಲಾಗಲಿ ಅಥವಾ ನಾಗರ ಮುಸ್ತೆಯ ಚೂರ್ಣವಾಗಲಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು. ಕರ್ಕಾಟಕ ಶೃಂಗಿಯಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಶುಂಠಿಯಾಗಲಿ ಭದ್ರಮುಸ್ತೆಯಾಗಲಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು. ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಶುಂಠಿಯಾಗಲಿ ಭದ್ರ ಮುಸ್ತೆಯಾಗಲಿ, ಕಮಲದ ದಂಟಿನ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಭದ್ರಮುಸ್ತೆಯೂ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು.

ಲಘುಖರ್ಜೂರಾಜೀರ್ಣಂ ಭದ್ರಮುಸ್ತಕೋ ನಿಹಂತಿ ಭದ್ರಾಸ್ಯೇ ।
ಪಾರೂಷಂ ಚಾಜೀರ್ಣಂ ಪಾರಿಭದ್ರಜಂ ಬೀಜಂ ವಾ ಶುಂಠೀ ॥ (88)

ಮಧೂಕಬಿಲ್ವಾಜೀರ್ಣಂ ಕಾಪಿತ್ಥೋತ್ಥಂ ನಿಂಬಫಲಂ ಹಂತಿ ।
ಬೀಜಪೂರಕಾಜೀರ್ಣಂ ಫಲಂ ವಾಕುಲಂ ವಾ ಲವಣಂ ಕಾಂತೇ ॥ (89)

ಇಕ್ಷುವಿಕಾರಾಜೀರ್ಣಂ ಪಲಾಶಚೂರ್ಣಂ ವಾ ಸ್ವರಸಂ ತಸ್ಯ ।
ಪದ್ಭೂತಿರ್ವಾ ಕಾಂತೇ ನಿಹಂತಿ ಸದ್ಯೋ ನಿತಂಬಭಾರಭರೇ ॥ (90)

ಟೀ ॥ ಸಣ್ಣ ಖರ್ಜೂರದಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಭದ್ರಮುಸ್ತೆಯು ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು. ಪಾರೂಷ ಮರದಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಬೇವಿನ ಬೀಜವಾಗಲಿ ಶುಂಠಿಯಾಗಲಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು. ಹಿಪ್ಪೆ, ಬಿಲ್ವ ಬೇಲ ಇವುಗಳಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಬೇವಿನ ಹಣ್ಣು ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು. ಮಾದಳದ ಹಣ್ಣಿನಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಪಗಡೆಯ ಹಣ್ಣಾಗಲಿ ಉಪ್ಪಾಗಲಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು. ಕಬ್ಬಿನಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಮುತ್ತುಗದ ಚೂರ್ಣವಾಗಲಿ ಸ್ವರಸವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮುತ್ತುಗದ ಬೂದಿಯಾಗಲಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು.

ಹಂತಿ ಧಾತ್ರೀಫಲಾಜೀರ್ಣಂ ಮಧ್ವಯೋ ಮಧುರಾಧರೇ ।
ವಕುಲಸ್ಯ ಫಲಂ ವಾಪಿ ಪೀನಶ್ರೋಣಿಪಯೋಧರೇ ॥ (91)

ವಕುಲಸ್ಯ ಫಲಂ ಬಾಲೇ ತಿಂದುಕೀದಾಡಿಮೋದ್ಭವಂ ।
ಲವಲೀಫಲಜಂ ವಾಪಿ ಹಂತ್ಯಜೀರ್ಣಮಿತಿ ಸ್ಫುಟಂ ॥ (92)

ಟೀ ॥ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪವಾಗಲಿ ಪಗಡೆಯ ಹಣ್ಣಾಗಲಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು. ತುಂಬರಿ, ದಾಡಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಕಿರಿನೆಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಪಗಡೆಯ ಹಣ್ಣು ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು.

ಹಂತ್ಯಜೀರ್ಣಮಯೀ ಶುಂಠೀ ಬೃಹತ್ಖರ್ಜೂರಸಂಭವಂ ।
ಪಿಚುಮಂದಫಲಂ ವಾಪಿ ತೈಲಂ ಚ ಖಾಖಸಂ ಪ್ರಿಯೇ ॥ (93)

ಯಃ ಪುಮಾನ್ನೀಲಕಂಠಸ್ಯ ಪಾರಾವತಕಪೋತಯೋಃ ।
ಪಲಂ ಕಪಿಂಜಲಸ್ಯಾಪಿ ಚೇದ್ಭುಕ್ತ್ವಾಜೀರ್ಣಮಾಪ್ತವಾನ್ ॥ (94)

ಕಾಸಮೂಲಂ ಪಿಬೇದದ್ಭಿಸ್ತದೈವ ಸುಖಮಾಪ್ನುಯಾತ್ ।
ಸಂತಾಪ್ಯ ಹೇಮತಾರಂ ವಾ ಸಪ್ತವಾರಂ ಜಲೆ ಕ್ಷಿಪೇತ್ ॥ (95)

ತನ್ನೀರಂ ತು ನಿಹಂತ್ಯಾಶು ಜಲಾಜೀರ್ಣಮಸಂಶಯಂ ।
ಸೂಕ್ತೀ ಸೂಕ್ತಂ ಕ್ಷಣಾತ್ಪೀತಂ ದಾಹಂ ಹನ್ಯಾದ್ವಿರೇಕಜಂ ।
ಧಾತ್ರೀಫಲಪ್ರಲೇಪೋ ವಾ ದಾಹಘ್ನಾಧರಪಲ್ಲವೇ ॥ (96)

ಟೀ ॥ ದೊಡ್ಡ ಖರ್ಜೂರದಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಶುಂಠಿಯಾಗಲಿ ಬೇವಿನ ಕಾಯಿಯಾಗಲಿ ಮಾಣುವುದು. ಅಥವಾ ಗಸಗಸೆಯ ಎಣ್ಣೆಯಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. ನವಿಲು, ಪಾರಿವಾಳ, ಕಪೋತ, ಕಪಿಂಜಲ ಹಕ್ಕಿ ಇವುಗಳ ಮಾಂಸದಿಂದುಂಟಾದ ಅಜೀರ್ಣವೂ ಆಲವರಿಯ ಬೇರನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಪಚನವಾಗುವುದು. ಚಿನ್ನವಾಗಲಿ ಬೆಳ್ಳಿಯಾಗಲಿ ಏಳುಸಲ ಕಾಯಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಮಾಡಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಜಲದೋಷದಿಂದುಂಟಾದ ಅಜೀರ್ಣವು ಮಾಣುವುದು. ಅತಿ ವಿರೇಚನದಿಂದುಂಟಾದ ದಾಹಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ವೆಂಬ ಗಂಜಿಯೂ ಅಥವಾ ನೆಲ್ಲಿಯಕಾಯಿಯ ಲೇಪನವೂ ಹಿತವು.

ಉಷ್ಣೇ ತು ಶೀತಲೋಪಾಯಾಃ ಶೀತೇ ಚೋಷ್ಣಾಃ ಸುಖಪ್ರದಾಃ ।
ವಮನಸ್ಯಾತಿಯೋಗೇ ಚ ಕಾಂತೆ ಪ್ರೋಕ್ತಾ ಸಿತಾ ಹಿತಾ ॥ (97)

ಟೀ ॥ ಉಷ್ಣದಿಂದಾದ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಶೈತ್ಯೋಪಚಾರಗಳೂ, ಶೀತದಿಂದಾದ

ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಉಷ್ಣವಾದ ಉಪಾಯಗಳೂ ಅತಿವಮನಗಳಾದನಂತರ ಸಕ್ಕರೆಯೂ ಹಿತವಾದುವು.

ತಾಂಬೂಲಗತಚೂರ್ಣೇನ ಯದಾಸ್ಯಂ ಪರಿದಹ್ಯತೇ ।
ಗಂಡೂಷಃ ಕಾಂಜಿಕೇನಾಪಿ ತೈಲೈರ್ವಾ ಸುಖಕಾರಕಂ ॥ (98)

ವಿಕಾರೇ ನಸ್ಯಸಂಭೂತೇ ಶೀತಂ ನೀರಂ ಪ್ರಶಸ್ಯತೇ ।
ಅಂಜನೋತ್ಥೇ ಪಯೋ ನಾರ್ಯಾ ಧೂಮೋತ್ಥೇ ರಾಳಜೀವನಂ ॥(99)

ಶ್ರಮೋತ್ಥೇ ಮೃಗಮಾಂಸಂ ಸ್ಯಾದ್ವಿಕಾರೇ ಸುಖದಾಯಕಂ ।
ಮದ್ಯಂ ವಾ ಪ್ರಮದಾರತ್ನೇ ದಗ್ಧಾಂಧೋ ವಾ ವರಾಂಗನೇ ॥ (100)

ಟೀ ॥ ತಾಂಬೂಲದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದ ಸುಣ್ಣದಿಂದ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣಾದರೆ ಗಂಜಿಯಾಗಲಿ, ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ಬಾದಾಮಿ ಇವುಗಳಿಂದಾಗಲಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದಾಗಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಶ್ಯದಿಂದಾದ ವಿಕಾರಕ್ಕೆ ತಣ್ಣೀರು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ಅಂಜನದಿಂದುಂಟಾದ ವಿಕಾರವನ್ನು ಮೊಲೆಯ ಹಾಲು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು. ಹೊಗೆಯಿಂದುಂಟಾದ ವಿಕಾರಕ್ಕೆ ಸರ್ಜರಸ ವನ್ನು ನೀರಿನೊಡನೆ ಕಲಸಿ ಕೊಡಬೇಕು, ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಮಾಂಸ ವಾಗಲಿ ಮದ್ಯವಾಗಲಿ ಹಾಲನ್ನವಾಗಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು.

ಪ್ರವಾತೇ ಶಯನಂ ದುಗ್ಧಂ ಸಿತಾಯುಕ್ತಂ ಗುಡೋಪಿ ಚ ।
ತಾಂಬೂಲಂ ಚ ಹಿತಾಯ ಸ್ಯುಃ ಸುರತಾಂತೇ ತ್ರಿಮಾನಿ ಹಿ ॥ (101)

ಪಟ್ವೋತ್ತಮಯವಕ್ಷಾರಕಣಾಯುಕ್ತಂ ರತಿಪ್ರಿಯೇ ।
ಛಾಗಾಂಡಂ ಶೂಲಪಕ್ವಸ್ಯಾದ್ರತಾಧಿಕ್ಯಗದಪ್ರಣುತ್ ॥ (102)

ಟೀ ॥ ಮೈಥುನವಿಧಿಯು ತೀರಿದ ನಂತರ ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿಯು ಬರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಲಗಬೇಕು. ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಲಿ ಬೆಲ್ಲವಾಗಲಿ ಸೇರಿಸಿದ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ತಾಂಬೂಲ ಭಕ್ಷಣವೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ಕುರಿಯ ವೃಷಣಕ್ಕೆ ಹಿಪ್ಪಲಿಚೂರ್ಣವನ್ನು ಯವಕ್ಷಾರವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪಕ್ವಮಾಡಿ

ಸ್ತ್ರೀಸಂಭೋಗದಿಂದುಂಟಾದ ನಿತ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಲಕಾರಿಯಾಗಿಯೂ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು.

ಕರಮರ್ದಭವಾಜೀರ್ಣಂ ಸ್ತ್ರೀಕೇಶಾಂಭೋ ನಿಹಂತಿ ಹಿ ।
ಮಧುರಾಮ್ರಭವಾಜೀರ್ಣಂ ಹಂತಿ ದ್ರಾಕ್ಷಾಪಯೋಥವಾ ॥ (103)

ಆಮ್ಲಾಮ್ರಾಜೀರ್ಣಕಂ ಜೀರಶೀತಿಕಾಸಂಭವಂ ಹಿಮಂ ।
ಸರ್ವಚೂತಫಲಾಜೀರ್ಣಂ ದುಗ್ಧಂ ವಾ ತಾಂದುಲೀಜಟಾ ॥ (104)

ಏಲಾಜೀರ್ಣಂ ಸಿತಾ ಹಂತಿ ಬಾದಾಮಂ ಮಸ್ತಕೀ ತಥಾ ।
ಶ್ರೀಖಂಡಶರ್ಕರಾಲೇಹೋ ಹಿಂಗ್ವಜೀರ್ಣಂ ವಿಪಾಚಯೇತ್ ॥ (105)

ಟೀ ॥ ಕಪಳೇ ಹಣ್ಣಿನಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಹೆಂಗಸರ ಕೂದಲಿನಿಂದ ಬಿದ್ದ ನೀರು ಪಚನಮಾಡುವುದು. ಸೀಮಾವಿನಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಾಗಲಿ ಹಾಲಾಗಲಿ ಪಚನಮಾಡುವುದು. ಹುಳಿ ಮಾವಿನ ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಸೋಪು ಇವುಗಳನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಜಾತಿಯ ಮಾವಿನ ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೂ ಹಾಲಾಗಲಿ ಕಿರಕೀರೆ ಬೇರುಗಳಾಗಲಿ ಪಚನಕಾರಿಯು. ಯಾಲಕ್ಕಿಯಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯೂ, ಬಾದಾಮಿಯ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ರುಮ್ಮಿ ಮಸ್ತಕಿಯೂ, ಹಿಂಗಿನ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಚಂದನ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಗಳ ಲೇಹವೂ ಪಚನ ಮಾಡುವುದು.

ಪಾಚಯೇನ್ಮಧುರಂ ಕೋಲಂ ಗೋಸ್ತನೀ ಶರ್ಕರಾನ್ವಿತಾ ।
ಆಮ್ಲಕೋಲಭವಾಜೀರ್ಣಂ ಮಾಕ್ಷಿಕಂ ಶರ್ಕರಾನ್ವಿತಂ ॥ (106)

ದಾಡಿಂಬಸ್ವರಸಃ ಕಾಂತೇ ಪಾಚಯೇಜ್ಜಲಕುಕ್ಕುಟಂ ।
ಕಾಂಜಿಕಂ ವಾ ವರಾರೋಹೇ ಚಾಮ್ಲವರ್ಗಃ ಪಲಾಂಡುಕಂ ॥ (107)

ಕಲಿಂಗಪ್ರಭವಾರ್ಣಂ ಶರ್ಕರಾ ವಾ ತು ಮಾಕ್ಷಿಕಂ ।
ಹಂತಿ ಶಿಗ್ರುಭವಾಜೀರ್ಣಂ ಅಮ್ಲವರ್ಗೋ ಘೃತಂ ತು ವಾ ॥ (108)

ಟೀ ॥ ಬೋರೆಯ ಹಣ್ಣಿನಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ

ಕೂಡಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯು ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು. ಎಲಚಿಯ ಹಣ್ಣಿನಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣ ವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು. ನೀರು ಕೋಳಿಯ ಮಾಂಸದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ದಾಡಿಂಬ ಸ್ವರಸವು ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು ; ಅಥವಾ ಗಂಜಿಯಾದರೂ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು, ಈರುಳ್ಳಿಯ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಹುಳಿಪದಾರ್ಥಗಳು ಜೀರ್ಣಿಸುವುವು. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನಿಂದಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವಾಗಲಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು. ನುಗ್ಗೆಯಮರದ ಸಂಬಂಧವಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಹುಳಿಪದಾರ್ಥವಾಗಲಿ ತುಪ್ಪವಾಗಲಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು.

ಪಾಚಯೇತ್ಕ್ಷಾಖಸಂ ಕಾಂತೇ ಸೇವಿತಾ ಮಧುಮಸ್ತಕೀ ।
ಜುರ್ಣಲೀಸಂಭವಾಜೀರ್ಣಂ ಘೃತಂ ಕ್ಷೀರಂ ತು ವಾ ಸಿತಾ ॥ (109)

ಟೀ ॥ ಗಸಗಸೆಯ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪವೂ ಮತ್ತು ರುಮ್ಮಿ ಮಸ್ತಕಿಯೂ ಪಚನಮಾಡುವುವು. ಜೋಳದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ತುಪ್ಪವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಹಾಲಾಗಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಲಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು.

ಕೂಷ್ಮಾಂಡಸ್ವರಸಃ ಕಾಂತೇ ಗುಡಯುಕ್ತಃ ಪ್ರಣಾಶಯೇತ್ ।
ಕೋದ್ರವಸ್ಯ ಮದಂ ಧಾತುಕ್ಷಯಂ ದುಗ್ಧಸಶರ್ಕರಂ ॥ (110)
ಚುಲುಕೈಕಂ ಜಲಂ ಶೀತಂ ಮದಂ ಪೂಗಫಲೋದ್ಭವಂ ।
ಕಿಂಚಿತ್ಪಟುಸಿತಾ ವಾಪಿ ಹಂತಿ ಘ್ರಾತಂ ವನೋಪಲಿಂ ॥ (111)
ವಾಸಸೋ ಧೂಮನಸ್ಯೇನ ನಶ್ಯೇತ್ಪೂಗಭವಂ ಮದಂ ।
ಅನುಭೂತಮಿದಂ ಪ್ರೋಕ್ತಂ ವಿಪ್ರೇಣ ಹರಿಶರ್ಮಣಾ (112)

ಟೀ ॥ ಹಾರಕದಿಂದುಂಟಾದ ಮದವನ್ನು ಬೆಲ್ಲದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬೂದ ಗುಂಬಳಕಾಯಿಯ ಸ್ವರಸವು ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು. ಧಾತುಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿದ ಹಾಲು ಪರಿಹಾರವು. ಅಡಕೆಯಿಂದ ಸೊಕ್ಕಾದರೆ ಒಂದು ಗುಟುಕು ತಣ್ಣೀ ರಾಗಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಹರಳಾಗಲಿ ಕಾಡುಬೆರಣಿಯ ಬೂದಿಯನ್ನು ನಶ್ಯಮಾಡುವುದ ರಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಕಾಡುಬೆರಣಿಯ ಹೊಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದಾಗಲಿ ಗುಣವಾಗುವುದು. ಈ ಯೋಗವು ಹರಿಶರ್ಮನೆಂಬ ವಿಪ್ರೋತ್ತಮನಿಂದ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟು ಅನುಭವಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ದ್ವಿವಿಧಂ ಹಿ ವಿಷಂ ಪ್ರೋಕ್ತಂ ಜಂಗಮಂ ಸ್ಥಾವರಂ ಪ್ರಿಯೇ ।
ಸರ್ಪಾದೇರ್ಜಂಗಮಂ ಪ್ರೋಕ್ತಂ ಮಲ್ಲಾದೇಃ ಸ್ಥಾವರಂ
ವಿಷಂ ॥ (113)

ಟೀ ॥ ಎಲೈ ಪ್ರಿಯಳೇ ಕೇಳು, ವಿಷವು ಎರಡು ಪ್ರಕಾರವಾಗಿರುವುದು—ಜಂಗಮವೆಂದೂ, ಸ್ಥಾವರವೆಂದೂ. ಸರ್ಪ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ವಿಷವು ಜಂಗಮವೆಂದೂ, ನವಪಾಷಾಣಗಳ ವಿಷವು ಸ್ಥಾವರವೆಂದೂ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಅಥ ಸರ್ಪವಿಷ ಪ್ರತೀಕಾರಃ—

ತ್ರೀಣಿ ಸೂರ್ಯಪ್ರವಾಲಾನಿ ವೇಷ್ಟಯಿತ್ವಾ ಗುಡೇನ ಹ ।
ಗಿಲಯಿತ್ವಾ ಘೃತಂ ಗವ್ಯಂ ಪಾಯಯೇಚ್ಛಾನುಸತ್ವರಂ ।
ತೇನ ಸರ್ಪವಿಷಂ ನಶ್ಯೇತ್ಸುಖಂ ಜೀವೇದ್ಧಿ ಮಾನವಃ ॥ (114)
ಅಹಿದಂಶೇರ್ಕಜಂ ಕ್ಷೀರಂ ಸಿಂಚೇತ್ತಾವತ್ಪ್ರಯತ್ನತಃ ।
ಯಾವತ್ತತ್ರ ವಿಶುಷ್ಯೇತ ನಿರ್ವಿಷೇ ಚ ನ ಶುಷ್ಯತಿ ॥ (115)

ಟೀ ॥ ಎಕ್ಕದ ಎಲೆಗಳು ಮೂರು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಸರ್ಪವಿಷವು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು. ಅಥವಾ ಮೇಲೆ ತುಪ್ಪ ಕುಡಿದರೂ ಸರಿಯೆ. ಸರ್ಪವಿಷಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧ—ಎಕ್ಕದ ಹಾಲನ್ನು ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ವಿಷವು ಇಳಿಯುತ್ತೆ. ಈ ಲೇಪವು ಯಾವಾಗ ಆರುತ್ತದೋ ಆಗ ವಿಷವು ಇಳಿಯಿತೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಸ್ಫಟಿಕಾಂ ಜಲಸಂಪಿಷ್ಟಾಂ ಕೌಲೇಕಾಂ ಪರಿಪಾಯಯೇತ್ ।
ಸದ್ಯಃ ಸರ್ಪವಿಷಂ ನಶ್ಯೇತ್ ಯಥಾ ಸೌಖ್ಯಂ ದರಿದ್ರತಾಂ ॥ (116)
ಭರ್ಜಿತಂ ಟಂಕಣಕ್ಷಾರಂ ಗೋಘೃತೇನ ನಿಷೇವಯೇತ್ ।
ಸಪ್ತಟಂಕಮಿತಂ ಯಾತಿ ನಾಶಂ ಸರ್ಪಭವಂ ವಿಷಂ ॥ (117)

ಟೀ ॥ ಅರ್ಧತೊಲೆ ಪಟಿಕದ ಅರಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪನ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸರ್ಪವಿಷವು, ದಾರಿದ್ರ್ಯವು ಸೌಖ್ಯದಿಂದ ಹ್ಯಾಗೆ ನಾಶವಾಗುವುದೋ ಹಾಗೆ ನಾಶವಾಗುವುದು. ಸುಮಾರು $1\frac{3}{4}$

ತೊಲೆಯಷ್ಟು ಬಿಳಿಗಾರದ ಅರಳನ್ನು ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪದಿಂದ ಚನ್ನಾಗಿ ಮರ್ದಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸರ್ಪವಿಷವು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

ವಚಾಕಾಮಫಲಂ ತುತ್ಥಂ ಗೋದುಗ್ಧೇನ ಪಿಬೇದಯೇ ।
ಕಾಂತೇ ಸರ್ಪವಿಷಂ ಹನ್ಯಾನ್ಮರಿಚಾಜ್ಯಂ ಪಿಬನ್ನನು ॥ (118)

ಟೀ ॥ ಬಜೆ, ಅಣಿಲೆಕಾಯಿ, ಮೈಲತುತ್ಥ, ಇವುಗಳನ್ನು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮತ್ತು ಮೆಣಸು, ತುಪ್ಪ, ಇವುಗಳನ್ನು ಮರ್ದಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಸರ್ಪವಿಷವು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

ವಿಶಾಲಾಫಲಿನೀ ಕಾಂತೇ ಗೋಜಿಹ್ವಾ ಚ ತ್ರಿಪರ್ಣಿಕಾ ।
ಪೃಥಕ್ಪೀತಾ ಜಲೇನೈತಾಃ ಸರ್ಪಾದಿಕವಿಷಾಪಹಾಃ ॥ (119)

ಟೀ ॥ ಕಾಡು ಕವಡೇಕಾಯಿ, ಕೋಳಿ ಕುಕ್ಕಿನಕಾಯಿ, ಎತ್ತಿನನಾಲಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು (ಹಕ್ಕರಿಕೆ) ತ್ರಿಪರ್ಣಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕುಡಿದರೆ ಸರ್ಪ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ವಿಷವು ನಾಶವಾಗುವುದು.

ಅಥ ವೃಶ್ಚಿಕ ವಿಷ ಪ್ರತೀಕಾರಃ—

ಲೇಪಯೇದ್ವಾರ್ಶ್ಚಿಕೇ ದಂಶೇ ರವಿಕ್ಷೀರೇಣ ರಾಮಠಂ ।
ವೃಶ್ಚಿಕಸ್ಯ ವಿಷಂ ನಶ್ಯೇತ್ ವೇಶ್ಯಾಸಂಗಾದ್ಯಥಾ ಧನಂ ॥ (120)

ಶರಪುಂಖಾರಸಂ ವಾಪಿ ಮೇಘನಾದರಸಂ ಪ್ರಿಯೆ ।
ಪಿಬೇಚ್ಛರ್ಕರಯಾ ತೇನ ವೃಶ್ಚಿಕಸ್ಯ ವಿಷಂ ಜಯೇತ್ ॥ (121)

ಆಮ್ರಪೇಶೀರಸೋನಂ ಚ ಲೇಪಯೇದ್ವಾರ್ಶ್ಚಿಕೇ ಪ್ರಿಯೆ ।
ದಂಶೇ ತೇನ ಪ್ರಣಶ್ಯೇದ್ವೈ ವಿಷಂ ವೃಶ್ಚಿಕಸಂಭವಂ ॥ (122)

ಲೇಪಯೇಚ್ಚ ಪಿಬೇದದ್ಭಿರ್ಮುಸ್ತಕಂ ತೇನ ನಶ್ಯತಿ ।
ವೃಶ್ಚಿಕಸ್ಯ ವಿಷಂ ತದ್ವತ್ ಜಂಪಾಲಸ್ಯ ವಿಲೇಪನಾತ್ ॥ (123)

ಟೀ ॥ ವೃಶ್ಚಿಕದಂಶದಲ್ಲಿ ಎಕ್ಕದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂಗನ್ನು ಅರೆದು ಚೇಳು

ಕಡಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಿದರೆ, ವೇಶ್ಯಾಸಂಗದಿಂದ ಧನವು ಹ್ಯಾಗೆ ನಾಶವಾಗುವುದೊ ಹಾಗೆ ವಿಷವು ನಾಶವಾಗುವುದು. ಶರಪುಂಖ ರಸವಾಗಲಿ ಕಿರಕಸಾಲೆ ರಸವಾಗಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿದರೆ ವೃಶ್ಚಿಕ ವಿಷವು ಪರಿಹಾರವಾಗುವದು. ಮಾವಿನ ಬಾಳಕ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಚೇಳುಕಡಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಲೇಪಿದರೆ ವಿಷವು ನಾಶವಾಗುವುದು. ಅಥವಾ ಜಕ್ಕನಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಲೇಪಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಗಜ್ಜಿಗದ ಲೇಪವೂ ಹಿತಕರವು—

ಅಥ ಪಲ್ಲೀವಿಷ ಪ್ರತೀಕಾರಃ—

ನಿಶಾದ್ವಯಂ ಕಟುತ್ರಯಂ ಕರಂಜಬೀಜಕಂ ತಥಾ
ಪಟೂತ್ತಮಾತ್ಮಗುಪ್ತಬೀಜಮುಜ್ಜಕಂ ಪ್ರಲೇಪಯೇತ್ ।
ಪಿಬೇಚ್ಚ ಶೀತನೀರತೋ ಜಯೇದ್ಧಿ ಪಲ್ಲಿಜಂ ವಿಷಂ
ಯಥಾಧರಾಮೃತಂ ಪಿಬನ್ಮನೋಜತಾಪಮುನ್ನಹಂ ॥ (124)

ಟೀ ॥ ಹಲ್ಲಿಯ ವಿಷವುಪ್ರಾಪ್ತವಾದರೆ, ಅರಿಸಿನ, ಮರದರಿಸಿನ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಶುಂಠಿ, ಗಜ್ಜಿಗದಬೀಜ, ಸೈಂಧವಲವಣ, ನಸುಗುನ್ನಿಬೀಜ (ಮುಷ್ಟಿಬೀಜ) ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲಿಯ ವಿಷವು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

ಷರಾ : ತಾರತಮ್ಯವರಿತು ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಅಥ ಸರಟವಿಷ ಪ್ರತೀಕಾರಃ—

ಪಿಬೇಚ್ಛೀತೇನ ನೀರೇಣ ರವಿಮೂಲತ್ವಚಂ ವಚಾಂ ।
ಸರಟಸ್ಯ ವಿಷಾನ್ಮುಕ್ತಃ ಸ್ಯಾದ್ಯಮಾದಿವ ಧರ್ಮಕೃತ್ ॥ (125)

ಟೀ ॥ ತೊಣ್ಣೇಕ್ಯಾತ ಮುಂತಾದವುಗಳ ವಿಷವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾದರೆ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಎಕ್ಕದಬೇರು ಬಜೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಪುಣ್ಯವಂತನು ಯಮನಿಂದ ಹ್ಯಾಗೆ ಮುಕ್ತನಾಗುವನೋ ಹಾಗೆ ಹೆಂಟಿ ಗೊದ್ದ ಮುಂತಾದವುಗಳ ವಿಷವು ಪರಿಹಾರವಾಗುವದು.

ಅಥ ಮೂಷಕವಿಷ ಪ್ರತೀಕಾರಃ—

ಶಿರೀಷಸ್ಯ ಕರಂಜಸ್ಯ ಬೀಜಂ ನಿಂಬದಲಂ ಸಮಂ ।
ಗೋಮೂತ್ರೇಣ ಚ ಸಂಪೇಷ್ಯ ಕಾರಯೇದ್ವಟಿಕಾಂ ಶುಭಾಂ ।
ಲೇಪಯೇದಂಬುನಾ ಘೃಷ್ಟ್ವಾ ವಿಷಮುಂದಿರಜಂ ಜಯೇತ್ ॥ (126)
ಪಿಬೇತ್ಪ್ರಾತಃ ಸಿತಾಯುಕ್ತಂ ಶರಪುಂಖಾರಸಂ ಸಮಂ ।
ಪಲಮಾನಂ ವಿಲೋಲಾಕ್ಷಿ ವಿಷಂ ಮೂಷಕಜಂ ಜಯೇತ್ ॥ (127)

ಟೀ ॥ ಬಾಗೇಬೀಜ ಗಜ್ಜುಗಬೀಜ ಕಹಿಬೇವು ಎಲೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಗುಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಲಿಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ವಿಷಕ್ಕೆ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ವಿಷವು ಶಮನವಾಗುವುದು. ಅಥವಾ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 4 ತೊಲೆ ಶರಪುಂಖಾರಸವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಕುಡಿದರೆ ಮೂಷಕವಿಷವು ಪರಿಹಾರವಾಗುವದು.

ಅಥೋರ್ಧ್ವಪತಿತ ಮೂಷಕಜನ್ಯಗ್ರಂಥಿ ಶಮನಂ—
ಶ್ವೇತವರ್ಣಉದಿರಃ ಪತೇತ್ಕದಾಚಿದೂರ್ಧ್ವತೋ ಗ್ರಂಥಿರ
ಬ್ಜಲೋಚನೇ ಭವೇದ್ಧಿ ತತ್ರ ಮೃತ್ಯುದಾ । ತಾಂ ವಿದಾರ್ಯ
ಶಸ್ತ್ರತಶ್ಚ ಗಾರ್ದಭಂ ಪುರೀಷಕಂ ಬಂಧಯೇದ್ದಿನಾಷ್ಟಕೈಃ
ಸುಖೀ ಭವೇನ್ನ ಸಂಶಯಃ ॥ (128)

ಟೀ ॥ ಮೇಲಿನಿಂದ ಬಿದ್ದ ಇಲಿಯಿಂದುಂಟಾದ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಪ್ರತೀಕಾರವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ—ಅಂದರೆ ಸ್ಫೋಟಕಜಾಡ್ಯಕ್ಕೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮೂಷಕಪತನದಿಂದುಂಟಾದ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಪ್ರಯೋಗಮಾಡಿ ಕುಯ್ಯಿಸಿ 8 ದಿವಸಗಳವರೆಗೂ ಕತ್ತೆಯಲದ್ದಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿದರೆ ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವುದು.

ಅಥ ಭ್ರಮರಮಾಕ್ಷಿಕಯೋರ್ವಿಷ ಪ್ರತೀಕಾರಃ—
ಮರ್ಮಸ್ಥಾನೇ ದಶೇತಾಂ ಚೇನ್ಮಕ್ಷಿಕಾಭ್ರಮರೌ ತದಾ ।
ಲೇಪಯೇನ್ನವನೀತೇನ ಮಾಹಿಷೇಣ ಹಿ ಟಂಕಣಂ ।
ವಾಹಿಫೇನವಿಲೇಪೇನ ಭವೇಚ್ಛಾಂತಿರಸಂಶಯಂ ॥ (129)

ಟೀ || ದುಂಬಿಗಳಿಂದಲಾಗಲಿ ಜೇನುನೊಣಗಳಿಂದಾಗಲಿ ಆದ ವಿಷಕ್ಕೆ, ದುಂಬಿಗಳು ಮತ್ತು ಜೇನುಹುಳಗಳು ಮರ್ಮಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕಡಿದಿದ್ದರೂ ಎಣ್ಣೆ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನೂ ಬಿಳಿಗಾರವನ್ನೂ ಮರ್ದಿಸಿ ಲೇಪಿಸಬಹುದು, ಅಥವಾ ಅಫೀಮು ಪಟ್ಟುಹಾಕಿದರೆ ಗುಣವಾಗುವುದು.

ಅಥ ಜ್ಞಾತಾಜ್ಞಾತವಿಷ ಪ್ರತೀಕಾರಃ—

ಭಾವಯೇಚ್ಛಾಗಮೂತ್ರೇಣ ವಂಧ್ಯಾಕರ್ಕೋಟಕಾಜಪಾಂ ।
ಕಾಂಜಿಕೇನ ಚ ತನ್ನಶ್ಯಂ ದದ್ಯಾತ್ಸತ್ವರಮಂಗನೇ ।
ಜ್ಞಾತಾಜ್ಞಾತವಿಷಾಜ್ಜಂತುಂ ಮೋಚಯೇದ್ಭಿಷಗುತ್ತಮಃ ॥ (130)

ಟೀ || ಕರ್ಕೋಟಕ ಮೂಲವನ್ನು ಮೇಕೆಯ ಮೂತ್ರದಿಂದ ಭಾವನೆ ಮಾಡಿ ಆರಿಸಿ ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನಶ್ಯ ವಿಧಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಅಜ್ಞಾತವಿಷವು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

ಆರ್ದ್ರಕತ್ರಿಫಲಾಕುಷ್ಟಚಂದನಾನಿ ಘೃತೇನ ಯಃ ।
ಲೇಪಯೇಚ್ಚ ಪಿಬೇತ್ತೇನ ಮುಕ್ತೋ ದಂಷ್ಟ್ರವಿಷಾದ್ಭವೇತ್ ॥ (131)

ಟೀ || ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯ ವಿಷವಾದರೂ ಹಸಿಶುಂಠಿ ತ್ರಿಫಲ ಚಂಗಲ ಕೋಷ್ಟ ಚಂದನ ಇವುಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಲೇಪನ ಮಾಡುವುದರಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಾಗಲಿ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

ಅಥೋನ್ಮತ್ತಭಷಕವಿಷ ಪ್ರತೀಕಾರಃ—

ಉನ್ಮತ್ತಶ್ವಾ ದಶೇತ್ ಯತ್ರ ತತ್ರ ವಿಟ್‌ಕುಕ್ಕುಟಸ್ಯ ಹ ।
ಲೇಪಯೇದ್ವಾ ಗುಡಂ ತೈಲರವಿದುಗ್ಧವಿಮಿಶ್ರಿತಂ ॥ (132)
ಸೈಂಧವೇನ ಯುತಂ ಕೋಷ್ಣಂ ಪಿಬೇತ್ಕನ್ಯಾರಸಂ ನರಃ ।
ಉನ್ಮತ್ತಶ್ವವಿಷಾನ್ಮುಕ್ತಃ ಸ್ಯಾದ್ದಿನೈರ್ವಹ್ನಿಸಂಖ್ಯಕೈಃ ॥ (133)
ಕೋಷ್ಣಮೂಲಕಪತ್ರಾಣಿ ತಥಾ ವಾಖುಪುರೀಷಕಂ ।
ವಾ ಪಲಾಂಡುಂ ಸಮಾಕ್ಷೀಕಂ ಬಂಧಯೇಚ್ಛ್ವವಿಷಾಪಹಂ ॥ (134)

ಟೀ || ಹುಚ್ಚುನಾಯಿಯ ವಿಷವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾದರೆ ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೋಳಿಯ ಹಿಕ್ಕೆಯನ್ನಾಗಲಿ ಬೆಲ್ಲ ಎಣ್ಣೆ ಎಕ್ಕದಹಾಲು ಇವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು

64 ತೊಲೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, 8 ತೊಲೆ ಸಕ್ಕರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ತಾರತಮ್ಯವನ್ನರಿತು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ, ಉಮ್ಮತ್ತಿಯು ವಿಷವು ಕತ್ತಲೆಯು ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಪರಿಹಾರವಾಗುವಂತೆ, ಶಮನವಾಗುವುದು.

ಅಥ ವತ್ಸನಾಗ ವಿಷ ಪ್ರತೀಕಾರಃ—

ಅಸಕೃದ್ಭುವನಂ ಭಕ್ಷನ್ನಶ್ಯಾದೇವ ನ ಸಂಶಯಃ ।
ವತ್ಸನಾಗವಿಷಂ ಪಾಪಂ ಭುವನೇಶಂ ಸ್ಮರನ್ನಿವ ॥ (145)

ಟೀ ॥ ವತ್ಸನಾಭಿಯು ವಿಷವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾದರೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ತಿಂದರೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

ಅಥ ಗುಂಜಾವಿಷ ಪ್ರತೀಕಾರಃ—

ವದ ವೈದ್ಯಮಣೇ ಗುಂಜಾವಿಷಂ ಕೇನ ಪ್ರಶಾಮ್ಯತಿ ।
ರಾವಣಿಸ್ವರಸಂ ಕಾಂತೇ ಶರ್ಕರಾಸಂಯುತಂ ಪಿಬೇತ್ ॥ (146)

ಟೀ ॥ ಗುಲಗಂಜಿಯು ವಿಷವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾದರೆ ಕೀರೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

ದಂತಿಬೀಜವಿಕಾರಘ್ನಂ ದಧಿ ಧಾನ್ಯಸಿತಾಯುತಂ ।
ಸಸಿತಾ ಮಾಕ್ಷಿಕಂ ಸರ್ಪಿರ್ವಿಷಕೋ ಚ ವಿಕಾರಣುತ್ ॥ (147)

ಟೀ ॥ ವಿಷ ಮುಷ್ಟಿಬೀಜದಿಂದುಂಟಾದ ವಿಕಾರವು ಧನಿಯು, ಸಕ್ಕರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೆಮ್ಮುಷ್ಟಿಯು ವಿಕಾರವು, ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ತುಪ್ಪ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗುಣವಾಗುವುದು.

ಆತ್ರೇಯಾನ್ವಯಚಂದ್ರೇಣ ಶ್ಯಾಮರಾಜಾತ್ಮಜೇನ ಚ ।
ಪ್ರಿಯೇ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಭೂಪೇನ ಪೋಷಿತೇನ ಮಯಾ ಕೃತಃ ।
ಅಯಂ ಗ್ರಂಥೊ ವಿಶಾಲಾಕ್ಷಿ ವೆಂಕಟೇಶಾಭಿಧೇನ ಚ ।
ಸರ್ವಲೋಕಹಿತಾರ್ಥಾಯ ಸಜ್ಜನಾನಾಂ ಸುಖಾಯ ಚ ।
ಸ್ಥೀಯತಾಂ ವರ್ಷಸಾಹಸ್ರಂ ಯಾವದಾಚಂದ್ರತಾರಕಂ ॥

ವೈದ್ಯಹಿತೋಪದೇಶಂ ಸಮಾಪ್ತಂ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕುರಿತು

ಈಗ್ಗೆ ಸುಮಾರು 70-80 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಪುಲ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಿದ್ಧವಾಯಿತು. ಸಂಸ್ಕೃತದ ಹಲವು ವೈದ್ಯಪ್ರಕರಣ ಗ್ರಂಥಗಳು ಮೂಲದೊಂದಿಗೆ, ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದದೊಂದಿಗೆ ಅಚ್ಚಾದವು.

ಶ್ರೀ ಆತ್ರೇಯ ವೆಂಕಟೇಶಕೃತ **"ವೈದ್ಯಹಿತೋಪದೇಶ"** 147 ಶ್ಲೋಕಗಳಿರುವ ಇಂತಹ ಒಂದು ಪ್ರಕರಣ ಗ್ರಂಥ. 1907 ರಷ್ಟು ಹಿಂದೆ **"ವೈದ್ಯಸಿಂಧು"** ಎಂಬ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಮೂರು ಲೇಖನಗಳ ಸಂಕಲನ.

ಇದರಲ್ಲಿ ದಿನ ಚರ್ಯೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ವಿಷ ಈ ಮೂರು ವಿಚಾರ ಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವೈದ್ಯಹಿತೋಪದೇಶದ ಹಿತ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ದಕ್ಕಲೆಂಬ ಆಸೆಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ, ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸ ಲಾಗಿದೆ.

ನಿತ್ಯೋಪಯೋಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಅಮೂಲ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಸುಲಭ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುವ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಇದು ಮೂರನೆಯ ಗ್ರಂಥ. ಮೊದಲನೆಯ **ಆರೋಗ್ಯದರ್ಪಣ**, ಎರಡನೆಯ **ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ** ಈಗಾಗಲೇ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿ ಅನೇಕ ಆವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಕಂಡಿವೆ.

—ಪ್ರಕಾಶಕ

ಶಾರದಾ ಪ್ರಕಾಶನ

ಅರಳೇಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 053

ವೈದ್ಯಹಿತೋಪದೇಶ **ಬೆಲೆ ರೂ. 2-00**