चानाहः वङ्क्षणाकर्षणवत्पीडा। न वेगितोऽन्ल-
कार्यः खाद्य वेगान् धारयेद् बलात्। कामशोकभ-
यक्रोधान् मनोवेगान्विधारयेत्। गुदादिमलमार्गाणां
शौचं कालिबलप्रदम्। पवित्रकरमाख्यातमलक्ष्मीकलि
पापहृत्। प्रक्षालनं मतं पाण्योः पादयोः शुद्धिकार-
णम्। मलघ्नमहरं दृष्यं चक्षुष्यं राजसापहम्।
दन्तकाष्ठविधिः भक्षयेद्दन्तपवनं द्वादशाङ्गुलमायतम्।
कनिष्ठिकाग्रवत् स्थूलमन्त्यमध्ये तथाऽग्रगम्।
एकैकं घर्षयेद्दन्तं मृदुना कूर्चकेन तु। दन्तशोधनचूर्णेन दन्त-
मांसान्यवाधयन्। क्षौद्रत्रिकटुकाक्तेन तैलसिन्धुभवेन
वा। चूर्णेन तेजोवत्याश्च दन्तास्थित्वं विशोधयेत्। तेजो-
वती (तेजवङ्कल) इति लोके प्रसिद्धा। मधूको मधुरे
श्रेष्ठः करञ्जः कटुके तथा। निम्बं स्यात्तिक्तके श्रेष्ठः
कषाये खदिरस्तथा। समयन्तु समालोक्य दोषञ्च प्रकृतिं
तथा। यथोचितैरसैर्वीर्यैर्युक्तं द्रव्यं प्रयोजयेत्।
तेनास्य सुखवैरस्यदन्तजिह्वास्रजा गदाः। रुचिवैशद्य
लघुता न भवन्ति भवन्ति च। अर्के वीर्यं वटे दीप्तिः
करञ्जे विजयो भवेत्। प्लक्षे चैवार्थसम्पत्तिर्वदर्यां
मधुराशनम्। खदिरे सुखसौगन्ध्यं बिल्वे तु
विपुलं धनम्। उदुम्बरे तु वाक्सिद्धिरार्के त्वारोग्यमेव
च। कदम्बे तु धृतिर्मेधा चम्पके दृढवाक्स्मृतिः।
शिरीषे कीर्त्तिसौभाग्यमायुरारोग्यमेव च। अपामार्गे
धृतिर्मेधा प्रज्ञाशक्तिस्तथासने। दाडिम्यां सुन्दराकारः
कङ्कोले कुटजे तथा। जातीतगरमन्दारैर्दन्तःस्रग्रञ्च विन-
श्यति। गुञ्जाकातालहिन्तालं केतकञ्च दृढच्छदः।
खर्जूरं नारिकेलञ्च सप्तैते तृणराजकाः। तृणराज
सुतत्मन्न यः कुर्याद्दन्तधावनम्। नरस्याण्डालयोनिः
स्याद्यावद्भङ्गाच्च पश्यति। न खादेद्दु मलताल्वोष्ठजिह्वा
दन्तगदेषु तत्। सुखस्य पाके शोथे च श्वासकास
वमीषु च। दुर्बलो जीर्णभुक्तश्च हिक्कामूर्च्छामदा-
न्वितः। शिरोरुजार्त्तस्तृषितः श्रान्तः पानक्लमान्वितः।
अर्दितः कर्णशूली च नेत्ररोगी नवज्वरी। वर्ज्ज्येद्दन्त-
काष्ठन्तु हृदामययुतोऽपि च। अजीर्णभुक्तः न जीर्णं
भुक्तं यस्य सः। जिह्वानिर्लेखनं हैमं राजतं ताम्रजं
तथा। पाटितं मृदु तत् काष्ठं मृदुपल्लवमेव तथा। तत्
काष्ठं दन्तशोधनयोग्यं काष्ठम्। दशाङ्गुलं मृदु स्निग्धं
तेन जिह्वां लिखेत् सुखम्। तज्जिह्वामलवैरस्यदुर्गन्ध
जड़ताहरम्। गण्डूषमपि कुर्वीत शीतेन प्रथमा
सकृत्। कफतृष्णामलहरं सुखान्तःशुद्धिकारकम्।
सुखोष्णोदकगण्डूषः कफाद्दन्तमलापहः। दन्त-
जाड्यहरश्चापि सुखजाड्यकारकः। विषमूर्च्छागदा-
र्त्तानां शोषिणां रक्तपित्तिनाम्। कुपित्ताग्निमलक्षीण
कृशानां स न शस्यते। सुखोष्णोदकगण्डूषो यथा
"सुखप्रक्षालनं शीतपयसा रक्तपित्तजित्। सुखस्य पीडि-
काशोषनीलिकाव्यङ्गनाशनम्। कुर्याद्वापि कटूष्णेन
पयसास्यविशोधनम्। कफशातहरं स्निग्धं सुख-
शोषविनाशनम्। कटुतैलादि तस्यार्थे नित्याभ्यासेन
योजयेत्। प्रातः क्षौद्रेण मध्याह्ने पित्ते सायं सशी-
रसे। सुगन्धवदनाः स्निग्धनिःस्वना विमलेन्द्रियाः।
निर्व्रणोपचितव्यङ्गा भवेयुर्नस्यशीलिनः। सौवीरमञ्जनं
नित्यं हितमक्ष्णोस्ततो भजेत्। लोचने भवतस्तेन
मनोज्ञे स्वच्छदर्शने। सौवीरं (श्वेतसुरमा) इति लोके
प्रसिद्धम्। स्रोतोऽञ्जनं मतं श्रेष्ठं विशुद्धं सिन्धुसम्भ-
वम्। दृष्टेः कण्डूयनहरं दाहक्लेदरुजापहम्।
अक्ष्णोरुपावहञ्चैव वहते माहनातपौ। नेत्रे रोगा न
जायन्ते तस्मादञ्जनमाचरेत्। स्रोतोऽञ्जनं (लक्ष्णसुरमा)
इति लोके। विशुद्धं शोधनं विनापि। सिन्धुसम्भवम्
सिन्धुनाम पर्वतः तत्र सम्भवम्। रात्रौ जागरितः
श्रान्तः अर्दितो भुक्तवांस्तथा। ज्वरातुरः शिरःस्नातो
नाक्ष्णोरञ्जनमाचरेत्। पञ्चरात्रात्रयस्त्वङ्मुखकेशरोमाणि
कर्त्तयेत्। केशश्मश्रुनखादीनां कर्त्तनं सम्प्रसाधनम्।
पौष्टिकं बलमायुष्यं शौचकान्तिकरं परम्। सम्प्र-
साधनम् शोभाजनकम्। उत्पाटयेत्तु लोमानि
नासायाः न कदाचन। तदुत्पाटनतो दृष्टेर्दौर्बल्यं
त्वरया भवेत्। केशपाशे प्रवर्त्तेत प्रसाधन्या प्रसाधनम्।
केशप्रसाधनं केशग्रं रजोजन्तुसमापहम्। आदर्श-
लोकनं प्रोक्तं माङ्गल्यं कान्तिकारकम्। पौष्टिक
बलमायुष्यं दारापत्यश्रीविनाशनम्। लाघवं कर्म-
सामर्थ्यं विभक्तघनगात्रता। दोषक्षयोऽग्निवृद्धिश्च
व्यायामादुपजायते। व्यायामे दृढगात्रस्य व्याधिर्नास्ति
कदाचन। विरुद्धं वा विदग्धं वा भुक्तं शीघ्रं विप-
द्यते। भवन्ति शीघ्रं नैतस्य देहे शिथिलतादयः। नचैनं
सहसाक्रम्य जरा समधिरोहति। न चास्ति दृढगात्रेण
किञ्चिद् स्थौल्यापकर्षकम्। स सदा गुणमाधत्ते यतिनां
स्निग्धभोजिनाम्। वसन्ते शीतसमये सुतरां स हितो
मतः। अन्यदापि च कर्त्तव्यो बलाद्वेग यथाबलम्।