

Name: _____ OP No: _____ Age / G: _____ Date: _____

Place: _____ Duration: _____ Next Appointment: _____

Nos.	Name of the Medicine மருந்தின் பெயர்	Quantity எண்ணிக்கை	With உடன்	Morn காலை	Noon மதியம்	Night இரவு	Before Food. சா. முன்	After Food. சா. பின்
	Kashayam / கசாயம்							
	Ghee / நெய்							
	Churanam / சூரணம்							
	Parpam / Chenduram / பற்பம் / செந்தூரம்							
	Legiyam / Syrup / Arishtam / Asavam / இலேகியம் / சிரப் / அரிஷ்டம் / ஆசவம்							
	Tablets / மாத்திரை							
	Internal Oil / உள் எண்ணெய்							
	External Application / வெளி மருந்து							

Doctor's Name: _____

Doctor's Signature: _____



Instructions for medicines / மருந்துகளுக்கான குறிப்புகள்

Kashayam preparation

கசாயம் தயாரிப்பு

Add 1 tsp (3g). of Churanam to 1½ glass (300 ml) of water, boil and reduce to (30 ml) Consume it within 3 hours.

1½ டம்ளர் (300 மில்லி) தண்ணீருக்கு 1 தேக்கரண்டி (3g) சூரணம் சேர்க்கவும். கொதிக்க வைத்து (30 மில்லியாக) குறைக்கவும். 3 மணி நேரத்திற்குள் அதை பருகுங்கள்.

Kashayam (shake well before use)

கசாயம் (பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு நன்றாக குலுக்கவும்)

Mix 15 ml of Kashayam with 40 ml of warm water. Consume it 1 or 2 times daily at least 10 - 30 min BEFORE food.

15 மில்லி கசாயத்தை 40 மில்லி வெது வெதுப்பான நீருடன் சேர்க்கவும். தினமும் குறைந்தபட்சம் 1 அல்லது 2 முறையாவது உணவுக்கு 10 - 30 நிமிடங்கள் முன்னதாக பருகுங்கள்.

Arishtam / Asavam

(shake well before use)

அரிஷ்டம் / ஆசவம்

(பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு நன்றாக குலுக்கவும்)

Mix _____ ml with _____ ml of _____ and consume AFTER food.

_____ மில்லி எடுத்து, _____ மில்லி _____ உடன் கலந்து, உணவுக்குப் பிறகு உட்கொள்ளுங்கள்.

Churanam / Churanam mix

சூரணம் / சூரணம் கலவை

Mix 1 tsp. of Churanam / Churanam mix with adjuvants (warm water, honey, ghee or buttermilk) and consume 1 or 2 times daily BEFORE / AFTER food / at BEDTIME (as prescribed).

1 தேக்கரண்டி சூரணம் / சூரணம் கலவையை (வெதுவெதுப்பான நீர், தேன், நெய் அல்லது மோர்) கலந்து, உணவுக்கு முன் / உணவுக்கு பின் / இரவு தூங்கப்போகும் நேரத்தில் (பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி) தினமும் 1 அல்லது 2 முறை உட்கொள்ளுங்கள்.

Tablets / Capsules

மாத்திரைகள் / காப்ச்யூல்கள்

Take 1 or 2 tablets / capsules 2 or 3 times daily BEFORE / AFTER food (as prescribed).

தினசரி 2 அல்லது 3 முறைகள், 1 அல்லது 2 மாத்திரைகள் / காப்ச்யூல்களை உணவுக்கு முன் / உணவுக்குப் பின் (பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி) எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

Lehyam / Syrup

லேகியம் / சிரப்

Take 1 tsp. of Lehyam / 15 ml of Syrup 2 or 3 times daily at least 10 – 30 min BEFORE / AFTER food.

லேகியம் 1 தேக்கரண்டி / 15 மில்லி சிரப் எடுத்து, தினமும் குறைந்தது 2 அல்லது 3 முறைகள் உணவுக்கு 10 - 30 நிமிடம் முன் / பின் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

Internal Oil

உள்ளுக்கு எடுத்துக் கொள்ளப்படும் எண்ணெய்

Take 1 tsp. / _____ drops of internal oil with Kashayam / hot water 1 / 2 / 3 time/s daily BEFORE food / at BEDTIME.

1 தேக்கரண்டி / _____ துளிகள் எண்ணெயை எடுத்து, கசாயம் / சூடான நீரில் கலந்து, 1 / 2 / 3 முறைகள் தினசரி உணவுக்கு முன் / இரவு தூங்கும் நேரத்தில் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

Gritham

க்ரிதம் / நெய்

Liquefy the ghee before consumption by placing the medicine container in a bowl of hot water.

Consume 1 tsp. on an empty stomach followed by a small amount of hot water.

மருந்துள்ள பாத்திரத்தை சூடான நீருள்ள ஒரு கிண்ணத்தில் வைப்பதன் மூலம் நெய்யை திரவமாக்குங்கள். வெறும் வயிற்றில் 1 தேக்கரண்டி உட்கொள்ளுங்கள். தொடர்ந்து சிறிதளவு சூடான நீரை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்

External application

வெளிப்புற பயன்பாடு

Apply oil on the affected area and massage gently. Ideally leave it for 20 – 40 min. Before usage, it is preferable to warm the oil by placing the oil container in a bowl of hot water.

பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் தைலத்தை தடவி மென்மையாக மசாஜ் செய்யவும். 20 - 40 நிமிடங்களுக்கு அப்படியே விட்டு விடுங்கள். பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு, எண்ணெய் பாத்திரத்தை சூடான நீருள்ள ஒரு கிண்ணத்தில் வைப்பதன் மூலம் மறைமுகமாக எண்ணெயை சூடேற்றுவது நல்லது.

Lepam

பற்று

Mix the paste / powder with hot water or prescribed adjuvant and apply to the affected area and leave it on for a minimum of 20 min.

பேஸ்ட் / பவுடரை சூடான நீரில் கலந்து அல்லது பரிந்துரைக்கப்பட்ட கலவைப் பொருளுடன் (adjuvant) கலந்து பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் தடவி குறைந்தபட்சம் 20 நிமிடம் அப்படியே விட்டுவிடவும்.

Oil for Head

உச்சந்தலை தைலம்

Apply 2 or 3 drops to the vertex (top of the head) every day in the morning before or after shower.

ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் குளிப்பதற்கு முன் அல்லது பின் 2 அல்லது 3 சொட்டுகளை உச்சந்தலையில் தடவவும்.

Rasnadi Churanam

ராசனாதி சூரணம்

Apply a pinch to the vertex (top of the head) daily after shower.

குளித்த பிறகு தினமும் ஒரு சிட்டிகை உச்சந்தலையில் வைக்கவும்.

Nasal drop

நாசி சொட்டு மருந்து

Administer _____ drop/s in the nostril in the morning before 7 am. Avoid shower / food consumption / exposure to cold weather 15 min before and after oil instillation.

நாசியில் காலை 7 மணிக்கு முன் _____ சொட்டுகள் விடவும். தைலம் விடுவதற்கு 15 நிமிடங்கள் முன்னும் பின்னும் குளிப்பது / உணவு எடுத்துக்கொள்வது / குளிர்ந்த சூழலில் இருப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

Ear drop

காது சொட்டு மருந்து

Administer _____ drop/s in both ears at bedtime / as prescribed.

இரவு தூங்கும் நேரத்தில் பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி இரு காதுகளிலும் / _____ சொட்டுகள் விடவும்.

Eye drop

கண் சொட்டு மருந்து

Administer _____ drop/s into both eyes at bedtime / as prescribed.

இரவு தூங்கும் நேரத்தில் பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி இரு கண்களிலும் / _____ சொட்டுகள் விடவும்.

For Enquiry / தொடர்புக்கு

📍 Isha Health Solutions, Isha Yoga Center, Velliangiri Foothills, Isha Vihar Post, Coimbatore - 641114, India

☎ +91 422 251 5466 / 83000 45333 ✉ op.healthsolutions@ishafoundation.org 🌐 isha.sadhguru.org/health