Swasthya Darshika

Atreya Innovations
301, City Centre, Hinjawadi Phase 1, Hinjawadi, Maharashtra, India - 411057

Dr. Nadi Tarangini
+91 7774040185
info@atreyainnovations.com

Patientendaten

Name des Patienten : (TestPatient)
Datum : 22 Oct 2026 / 02:50 PM
Alter/Geschlecht : 24 Male
Gewicht : 57 Kg
Größe : 175 Cm

INHALTSVERZEICHNIS

		Seite
01	Vikruti- oder Ungleichgewichts-Analyse	1
02	Gesundheitsparameter	2
03	Organ-Erkenntnisse	3
04	Ernährung	4
05	Yoga & Bewegung	5
06	Panchakarma & Aromatherapie	6
07	Ayurvedische & Nahrungsergänzungsmittel	7
08	Kräuter & Medizin	8
09	Häufige Fragen (FAQs)	9

Atreya Innovations
Dr. Nadi Tarangini

+91 7774040185
info@atreyainnovations.com

Willkommen zu Ihrem persönlichen Swasthya Darshika-Bericht.

Dieser detaillierte Einblick, der auf dem alten Wissen der Nadi Pariksha und moderner Wellness-Analyse basiert, zeigt den Rhythmus Ihres Körpers auf, hebt Ungleichgewichte hervor und gibt Ihnen wertvolles Wissen an die Hand. Nutzen Sie ihn als Wegweiser für mehr Harmonie, Vitalität und ein achtsames Leben – ganz individuell auf Sie abgestimmt.



Prakruti: **Pitta Kapha**

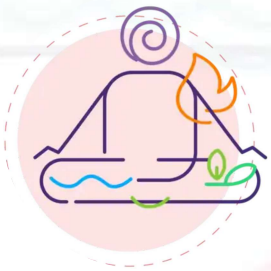
Mischung aus Feuer- (dominant) und Wasser-/Erdelementen

Deine Konstitution ist Pitta Kapha, was die Eigenschaften beider Doshas vereint. Als Mann mit einem normalen Körperbau spiegeln deine Tendenzen diese Kombination wider – sowohl körperlich als auch geistig. Du wirst wahrscheinlich Merkmale beider Doshas erleben, abhängig von deinem Lebensstil, der Jahreszeit und deinem Stresslevel. Das Verständnis deiner Prakruti hilft dir dabei, Lebensmittel, Routinen und Gewohnheiten zu wählen, die dein Gleichgewicht, deine Gesundheit und deine Widerstandsfähigkeit unterstützen.

Vikruti: **Pitta**

Mischung aus Feuer- (dominant) und Wasserelementen

Ihr aktuelles Pitta-Ungleichgewicht erzeugt überschüssige Stoffwechselwärme, die Ihren Herzschlag beschleunigt und Ihr Verdauungs- sowie Hautsystem belastet.



Pulsfrequenz	Rhythmus	Anmerkung
101	**Regelmäßig**	**Schlecht**

Verdauung & Nährstoffvitalität

Gesundheitsparameter



Verdauungsniveau - Mittel

Mittel, Ihr Verdauungsfeuer ist aktiv, neigt aber derzeit zu Überintensität, was zu Stoffwechselbeschwerden führen kann.



Toxinbelastung - Mittel

Mittel, es gibt eine moderate Ansammlung von Stoffwechselabfällen, die derzeit die optimale Gewebefunktion behindert.



Flüssigkeitshaushalt - Hoch

Ihr hoher Flüssigkeitsspiegel ist ein bedeutender Vorteil, der hilft, Ihre innere Hitze abzufedern.

Körperliche Stärke



Immunsystem-Status - Mittel

Mittel, Ihre Vitalität ist stabil, benötigt aber eine beständige Nährstoffzufuhr, um Ihren hohen Stoffwechselbedarf zu decken.



Beweglichkeit - Hoch

Hohe Flexibilität deutet auf eine gute strukturelle Gesundheit hin, die wir durch ausgewogene Aktivität bewahren müssen.

Mentale Stärke



Neigung zum Grübeln - Mittel

Moderates Überdenken deutet auf ein Bedürfnis nach Achtsamkeit hin, um geistige Erschöpfung zu vermeiden.



Stresslevel - Mittel

Ihr moderates Stresslevel trägt zu Ihrer erhöhten Herzfrequenz bei.

Potenzielle Risiken

Aktuell

Gastroösophageale Refluxkrankheit, Die intensive Stoffwechselhitze, die durch Ihre Pitta-dominante Konstitution erzeugt wird, gepaart mit dem Vorhandensein von angesammelten Stoffwechselabfällen, führt zu einem Abbau der Schutzbarrieren Ihres oberen Verdauungstraktes. Dies schafft eine Umgebung, in der Verdauungsenzyme nicht mehr zurückgehalten werden, was zu erheblichen inneren Reizungen führt., Schilddrüsenerkrankung, Ihr aktueller Stoffwechselzustand, der durch ein überaktives Pitta angetrieben wird, stellt übermäßige Anforderungen an Ihr endokrines System. Dieser chronische Zustand innerer Hitze kann schließlich die empfindlichen Regulationsfunktionen Ihrer Hormondrüsen stören und zu langfristiger Instabilität führen.

Zukünftig

Muskelsteifheit, Die anhaltende innere Hitze und die Ansammlung von Stoffwechselabfällen erschöpfen Ihre Gewebereserven, was zu einem Verlust an Geschmeidigkeit und erhöhter Spannung in Ihrem strukturellen Rahmen führt., Schlafstörung, Der ständige Zustand der Stoffwechselunruhe und die erhöhte Herzfrequenz verhindern, dass Ihr Nervensystem in einen Zustand tiefer Erholung gelangt, was zu chronischer Rastlosigkeit führt.

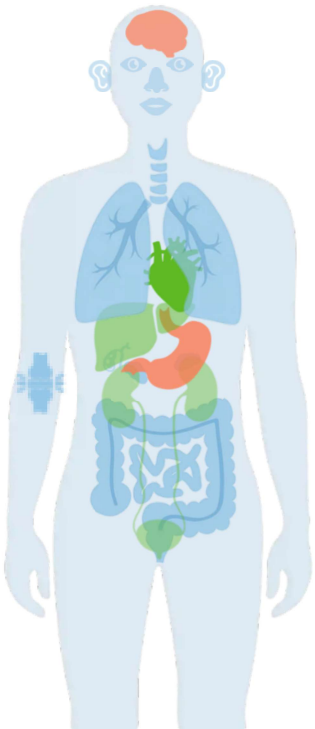
Organ-Erkenntnisse

Stark

- Niere, Ihr hohes Maß an Flüssigkeitszufuhr unterstützt die optimale Filtration und den Flüssigkeitshaushalt, der von diesem Organ aufrechterhalten wird, und stellt sicher, dass es widerstandsfähig und effizient bleibt.
- Herz, Trotz der erhöhten Frequenz bleiben die strukturelle Integrität und der Rhythmus dieses Organs konsistent, was einen hohen Grad an funktionaler Stabilität zeigt.
- Leber, Dieses Organ zeigt eine hohe Widerstandsfähigkeit, da es von Ihren aktuellen systemischen Ungleichgewichten völlig unbeeinträchtigt bleibt

Schwach

- Magen, Die Ansammlung von Stoffwechselabfällen erzeugt einen Belag, der die natürlichen Sekretionsfunktionen Ihrer Verdauungsschleimhaut stört, was zu lokaler Reizung führt.
- Haut, Ihre aktuelle innere Hitze äußert sich über Ihr Hautsystem, das Schwierigkeiten hat, seine natürliche kühlende und schützende Barriere aufrechtzuerhalten.
- Geist, Das Vorhandensein von Stoffwechselabfällen trübt Ihre geistige Klarheit und trägt zu dem anhaltenden Zustand der Überaktivität bei, der eine tiefe Entspannung verhindert.



+91 7774040185
info@atreyainnovations.com

Ihr persönlicher Wellness-Plan

Ihre persönliche Reise zu mehr Balance beginnt hier. Basierend auf den Erkenntnissen Ihrer Nadi Pariksha umfassen die folgenden Empfehlungen Ernährung, Yoga, Aromatherapie, Kräuter und Heilmittel. Sie wurden sorgfältig zusammengestellt, um Ihre Energien zu harmonisieren, Ihre Vitalität zu stärken und Sie Schritt für Schritt zu einem gesünderen, ausgeglicheneren Lebensstil zu führen.



ERNÄHRUNG

Empfehlenswert

- Mungbohnen-Eintopf, 1 Schüssel, leicht verdaulich und kühlend
- Basmati-Reis, 1 Tasse, erdend und magenschonend
- Gurke, 1 mittelgroß, stark feuchtigkeitsspendend und kühlend
- Kokoswasser, 1 Glas, natürliche Elektrolytauffüllung
- Koriander blätter, 1 Esslöffel, hilft innere Hitze zu reduzieren
- Ghee, 1 Teelöffel, schmiert den Verdauungstrakt

Zu vermeiden

- Chilischoten, erhöht die innere Hitze
- Knoblauch, übermäßig stimulierend für Ihren aktuellen Zustand
- Eingelegtes, hoher Säuregehalt verschlimmert Verdauungsbeschwerden
- Frittierte Snacks, schwer verdaulich und erhöht Giftstoffe
- Kaffee, erhöht die Herzfrequenz und den Säuregehalt

Haftungsausschluss : Die bereitgestellten Ernährungsempfehlungen dienen nur zu allgemeinen Informationszwecken. Bitte konsultieren Sie einen qualifizierten Arzt oder einen registrierten Ernährungsberater, bevor Sie Änderungen an Ihrer Ernährung vornehmen, insbesondere wenn Sie unter gesundheitlichen Beschwerden leiden. Atreya Innovations Private Limited hat keinen Einfluss auf die vorgeschlagenen Behandlungen und Therapien.

Yoga für zu Hause



Padmasana
Fördert eine geerdete

Bhujangasana
Öffnet den Brustkorb und hilft

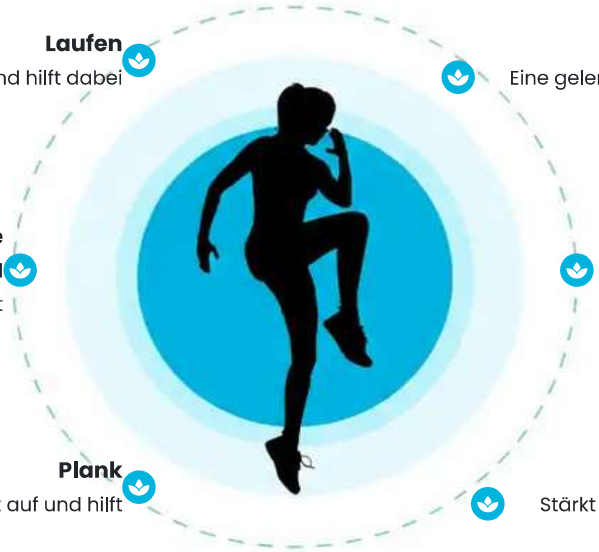
Kapalabhati
Reinigt die Atemwege und hilft

Malasana
Fördert die Beckengesundheit und unterstützt den natürlichen Ausscheidungsprozess

Pavanamuktasana
Unterstützt das Freisetzen von eingeschlossenen Verdauungsgasen und beruhigt den Bauchbereich

Trikonasana
Verbessert die Durchblutung und hilft

Aktivitäten im Freien



Laufen
Bietet Herz-Kreislauf-Training und hilft dabei

Radfahren
Eine gelenkschonende Methode zur Verbesserung der Herzgesundheit und Durchblutung.

Liegestütze
Entwickelt die Kraft des Oberkörpers und hilft

Schulter-Liegestütze
Verbessert die Schulterstabilität und fördert eine ausgewogene Entwicklung des Oberkörpers.

Plank
Baut Rumpfstabilität auf und hilft

Vorgebeugtes Rudern
Stärkt die hintere Muskelkette und unterstützt eine gute Körperhaltung.

Haftungsausschluss : Die bereitgestellten Anleitungen für Yoga und Übungen zu Hause oder im Studio dienen Informations- und Wellnesszwecken. Es wird empfohlen, einen zertifizierten Yogatherapeuten, Wellness-Experten oder zertifizierten Fitnesstrainer zu konsultieren, bevor Sie mit einem neuen Yoga-Programm beginnen. Einzelpersonen sollten innerhalb ihrer Komfort- und Sicherheitsgrenzen üben. Atreya Innovations Private Limited hat keinen Einfluss auf die vorgeschlagenen Behandlungen und Therapien.

+91 7774040185
info@atreyainnovations.com

Panchakarma



Shirodhara	Beruhigt das nervensystem tiefgreifend und reduziert die geistige überaktivität
Netra Tarpana	Bietet einen kühlenden effekt
Udvartana	Hilft dabei

Aromatherapie

Sandelholz	Bietet eine stark kühlende wirkung
Lavendel	Fördert tiefe entspannung und hilft
Zitronengras	Hilft dabei



आयुः प्रजननं बलं वीर्यं सुखं मनोऽनुग्रहः
सर्वं शरीरसुखाय नित्यं स्वस्थं प्रजानयेत्

Haftungsausschluss : Die Panchakarma-Therapien und die Aromatherapie werden nur zu Bildungszwecken beschrieben. Konsultieren Sie einen zertifizierten Ayurveda-Praktiker oder einen lizenzierten Panchakarma-Therapeuten, bevor Sie sich einer Panchakarma-Behandlung unterziehen. Je nach individuellem Gesundheitszustand können die Anforderungen an Kräuter, Öle und die Dauer der Therapie variieren. Atreya Innovations Private Limited hat keinen Einfluss auf die vorgeschlagenen Behandlungen und Therapien.

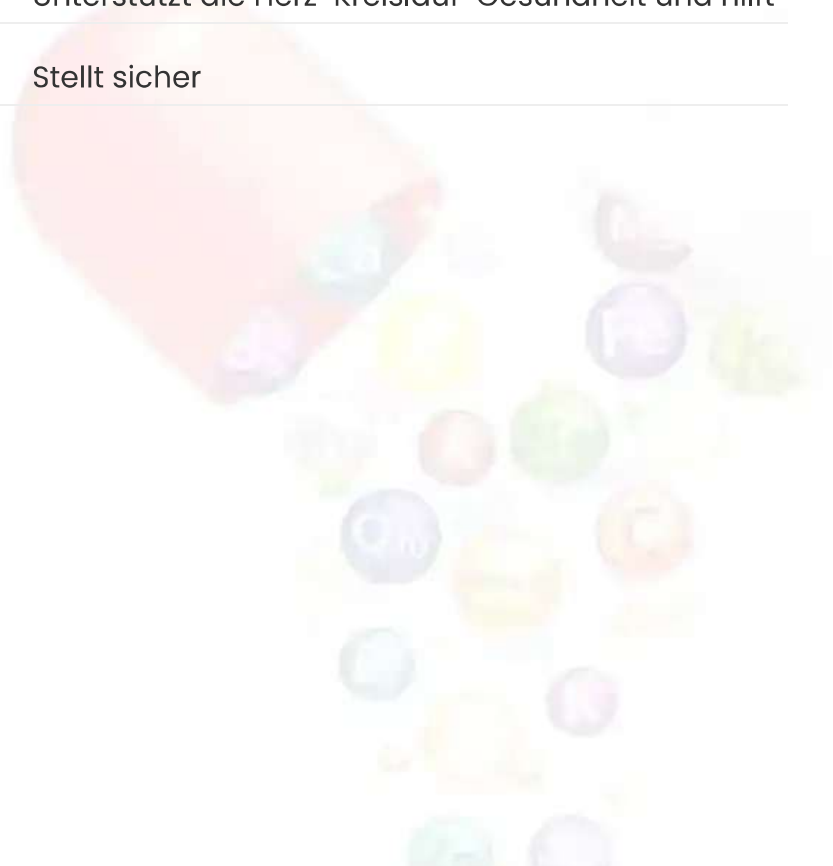
+91 7774040185
info@atreyainnovations.com

Ayurvedische Nahrungsergänzungsmittel

Amla Vitamin-C-Kapseln	Liefert eine starke kühlende Quelle an Antioxidantien zur Reduzierung innerer Entzündungen.
Triphala-Tabletten	Unterstützt sanft den Verdauungstrakt und hilft bei der Ausscheidung von Stoffwechselabfällen.

Nahrungsergänzungsmittel

Omega-3	Unterstützt die Herz-Kreislauf-Gesundheit und hilft
Multivitamin	Stellt sicher



Haftungsausschluss : Vorschläge zu ayurvedischen Nahrungsergänzungsmitteln und Gesundheitsprodukten dienen allgemeinen Bildungszwecken. Es wird dringend empfohlen, einen Arzt, einen Ayurveda-Praktiker oder einen qualifizierten Wellness-Experten zu konsultieren, bevor Sie Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, insbesondere wenn Sie medizinische Beschwerden haben oder andere Medikamente einnehmen. Atreya Innovations Private Limited hat keinen Einfluss auf die vorgeschlagenen Behandlungen und Therapien.

Atreya Innovations
Dr. Nadi Tarangini

+91 7774040185
info@atreyainnovations.com



Ayurvedische Kräuter

Brahmi-Blätter	Beruhigt den Geist und hilft
Neem-Blätter	Wirkt als starkes Kühlmittel



Ayurvedische Medizin

Giloy Ghanvati	Unterstützt die Immunfunktion und hilft
Shankhpushpi-Sirup	Fördert die geistige Klarheit und hilft

Haftungsausschluss : Vorschläge zu ayurvedischen Kräutern und ayurvedischen Arzneimitteln dienen allgemeinen Bildungszwecken. Es wird dringend empfohlen, einen Ayurveda-Arzt, einen Ayurveda-Praktiker oder einen qualifizierten Wellness-Experten zu konsultieren, bevor Sie Kräuter oder Medikamente einnehmen, insbesondere wenn Sie medizinische Beschwerden haben oder andere Medikamente einnehmen. Atreya Innovations Private Limited hat keinen Einfluss auf die vorgeschlagenen Behandlungen und Therapien.

+91 7774040185
info@atreyainnovations.com

FAQ

1. Was ist die Pulsfrequenz? Was bedeutet sie?
Ihr Puls von 101 bpm ist deutlich erhöht, was auf eine Tachykardie hinweist, die sofortige Aufmerksamkeit erfordert, um Ihren Herzrhythmus zu stabilisieren.

2. Was ist Ihr Rhythmus? Was bedeutet er?
Obwohl Ihr Pulsrhythmus regelmäßig ist, deutet die hohe Frequenz darauf hin, dass Ihr System derzeit unter erheblicher metabolischer Belastung steht, wahrscheinlich verursacht durch innere Hitze.

3. Wie hoch ist Ihre Toxinbelastung? Was bedeutet das?
Mittlere Toxinwerte deuten auf eine Ansammlung von Stoffwechselabfällen hin, wahrscheinlich aufgrund einer ineffizienten Verdauung.

4. Wie stark ist Ihr Immunsystem? Was bedeutet das?
Ihre Immunität befindet sich auf einem moderaten Niveau und erfordert konsequente Unterstützung, um langfristige Widerstandsfähigkeit zu erhalten.

5. Wie gut ist Ihre Verdauung? Was bedeutet das?
Ihre Verdauung ist derzeit überaktiv, was zu innerer Hitze und möglichem Unbehagen führt.

6. Wie stark ist Ihre Neigung zum Grübeln? Was bedeutet das?
Moderates Überdenken deutet auf ein Bedürfnis nach Achtsamkeit hin, um geistige Erschöpfung zu vermeiden.

7. Wie hoch ist Ihr Stresslevel? Was bedeutet das?
Moderater Stress trägt zu Ihrer erhöhten Herzfrequenz bei und erfordert aktives Management.

8. Wie steht es um Ihren Flüssigkeitshaushalt? Was bedeutet das?
Hohe Flüssigkeitszufuhr ist eine Schlüsselstärke, die hilft, Ihre internen Kühlmechanismen aufrechtzuerhalten.

9. Wie beweglich sind Sie? Was bedeutet das?
Hohe Flexibilität deutet auf eine gute strukturelle Gesundheit hin, die wir durch ausgewogene Aktivität bewahren müssen.

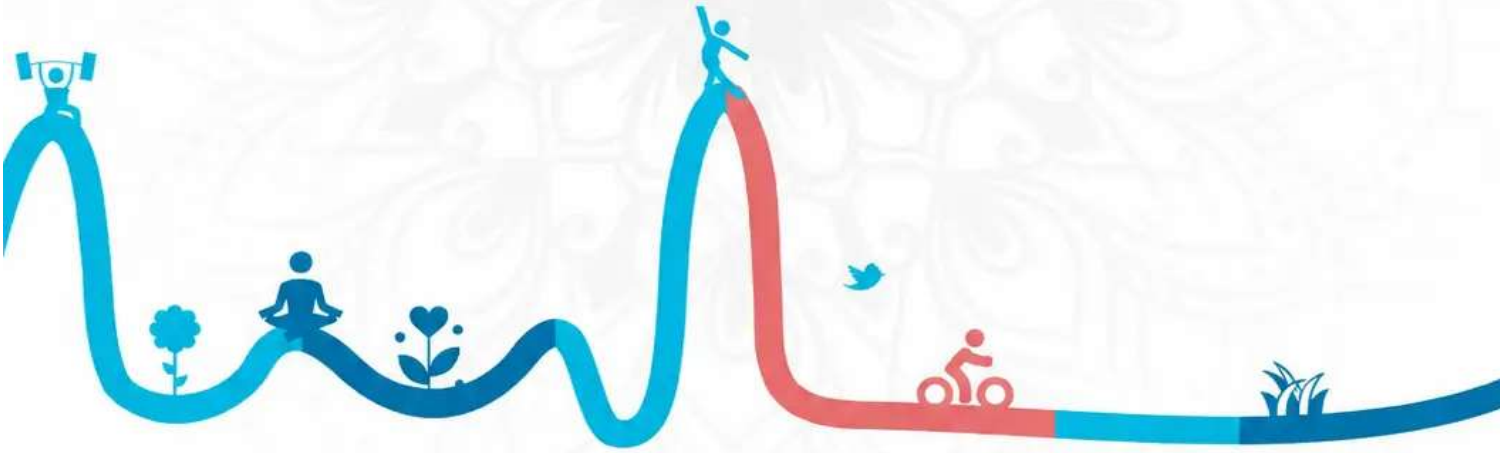
Für weitere Informationen und zur Terminvereinbarung kontaktieren Sie bitte

+91 7774040185

info@atreyainnovations.com

301, City Centre, Hinjawadi Phase 1, Hinjawadi,
Maharashtra, India - 411057





॥ वातपित्तश्लेष्माण एव देहसंभवहेतवस्ते रेवाऽव्यापन्नैः
शरीरमिदं धार्यते । त एव व्यापन्नाः प्रलयहेतवः. ॥