atreya INNOVATIONS

Swasthya Darshika

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

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

मरीज की जानकारी

मरीज का नाम : (TestPatient)
तारीख : 22 Oct 2026 / 02:50 PM
उम्र/लिंग : 24 Male
वजन : 57 Kg
लंबाई : 175 Cm

विषय सूची

		पेज नंबर
01	विकृति या असंतुलन का विश्लेषण	1
02	स्वास्थ्य मानकों का स्तर	2
03	अंगों की स्थिति	3
04	आहार	4
05	योग और व्यायाम	5
06	पंचकर्म और अरोमाथेरेपी	6
07	आयुर्वेदिक और हेल्थ सप्लीमेंट्स	7
08	जड़ी-बूटियां और दवाएं	8
09	अक्सर पूछे जाने वाले सवाल	9

Atreya Innovations
Dr. Nadi Tarangini

+91 7774040185
info@atreyainnovations.com

आपकी व्यक्तिगत स्वास्थ्य दर्शिका रिपोर्ट में आपका स्वागत है।

नाड़ी परीक्षा के प्राचीन ज्ञान और आधुनिक वेलनेस एनालिसिस पर आधारित यह विस्तृत रिपोर्ट आपके शरीर की लय को समझती है, असंतुलन को दर्शाती है और आपको जागरूक बनाती है। इसे अपने जीवन में संतुलन, ऊर्जा और स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए एक मार्गदर्शिका के रूप में उपयोग करें।



प्रकृति: **Pitta Kapha**

अग्नि (मुख्य) और जल/पृथ्वी तत्वों का मिश्रण

आपकी प्रकृति पित्त कफ है, जो दोनों दोषों के गुणों को एक साथ लाती है। एक सामान्य शारीरिक बनावट वाले पुरुष के रूप में, आपकी प्रवृत्तियाँ शारीरिक और मानसिक रूप से इस संयोजन को दर्शाती हैं। आप अपनी जीवनशैली, मौसम और तनाव के स्तर के आधार पर दोनों दोषों के लक्षणों का अनुभव कर सकते हैं। अपनी प्रकृति को समझने से आपको ऐसे खाद्य पदार्थ, दिनचर्या और आदतें चुनने में मदद मिलती है जो संतुलन, स्वास्थ्य और सहनशक्ति का समर्थन करती हैं।

विकृति: **Pitta**

अग्नि (मुख्य) और जल तत्वों का मिश्रण

आपका वर्तमान पित्त असंतुलन चयापचय संबंधी गर्मी की अधिकता पैदा कर रहा है, जो आपकी हृदय गति को तेज कर रहा है और आपके पाचन तथा त्वचा प्रणालियों पर तनाव डाल रहा है।



पल्स रेट	लय (रिदम)	टिप्पणी
101	**नियमित**	**खराब**

+91 7774040185
info@atreyainnovations.com

पाचन और पोषण शक्ति

स्वास्थ्य मानकों का स्तर



पाचन का स्तर - मध्यम
मध्यम, आपकी पाचन अग्नि सक्रिय है लेकिन वर्तमान में अत्यधिक तीव्रता की ओर प्रवृत्त है, जिससे चयापचय संबंधी असुविधा हो सकती है।



टॉक्सिन (विषाक्त पदार्थों) का स्तर - मध्यम
मध्यम, चयापचय अपशिष्ट का मध्यम संचय है जो वर्तमान में ऊतकों के इष्टतम कार्य में बाधा डाल रहा है।



हाइड्रेशन (पानी की मात्रा) का स्तर - अधिक
आपका उच्च जलयोजन स्तर एक महत्वपूर्ण संपत्ति है जो आपकी आंतरिक गर्मी को कम करने में मदद करता है।

शारीरिक शक्ति



इम्यूनिटी (रोग प्रतिरोधक क्षमता) का स्तर - मध्यम
मध्यम, आपकी जीवन शक्ति स्थिर है लेकिन आपकी उच्च चयापचय मांगों का समर्थन करने के लिए निरंतर पोषण की आवश्यकता है।



लचीलेपन (फ्लेक्सिबिलिटी) का स्तर - अधिक
उच्च लचीलापन अच्छे संरचनात्मक स्वास्थ्य का संकेत देता है, जिसे हमें संतुलित गतिविधि के माध्यम से बनाए रखना चाहिए।

मानसिक शक्ति



ज्यादा सोचने (ओवरथिंकिंग) का स्तर - मध्यम
मध्यम अति-सोच मानसिक थकान को रोकने के लिए माइंडफुलनेस की आवश्यकता का संकेत देती है।



तनाव (स्ट्रेस) का स्तर - मध्यम
आपका मध्यम तनाव स्तर आपकी बढ़ी हुई हृदय गति में योगदान दे रहा है।

संभावित जोखिम

वर्तमान

गैस्ट्रोएसोफेगल रिफ्लक्स रोग, आपकी पित्त-प्रधान प्रकृति द्वारा उत्पन्न तीव्र चयापचय गर्मी, और संचित चयापचय अपशिष्ट की उपस्थिति, आपके ऊपरी पाचन तंत्र की सुरक्षात्मक बाधाओं को तोड़ रही है। यह एक ऐसा वातावरण बनाता है जहाँ पाचन एंजाइम अब नियंत्रित नहीं रहते, जिससे महत्वपूर्ण आंतरिक जलन होती है।, थायराइड विकार, आपकी वर्तमान चयापचय स्थिति, जो अतिसक्रिय पित्त द्वारा संचालित है, आपके अंतःस्रावी तंत्र पर अत्यधिक दबाव डाल रही है। आंतरिक गर्मी की यह पुरानी स्थिति अंततः आपकी हार्मोनल ग्रंथियों के नाजुक नियामक कार्यों को बाधित कर सकती है, जिससे दीर्घकालिक अस्थिरता पैदा होती है।

भविष्य का

मांसपेशियों में जकड़न, लगातार आंतरिक गर्मी और चयापचय अपशिष्ट का संचय आपके ऊतक भंडार को समाप्त कर रहा है, जिससे लचीलेपन में कमी आती है और आपके संरचनात्मक ढांचे में तनाव बढ़ता है।, नींद में गड़बड़ी, चयापचय उत्तेजना और बढ़ी हुई हृदय गति की निरंतर स्थिति आपके तंत्रिका तंत्र को गहरी बहाली की स्थिति में प्रवेश करने से रोकती है, जिससे पुरानी बेचैनी होती है।

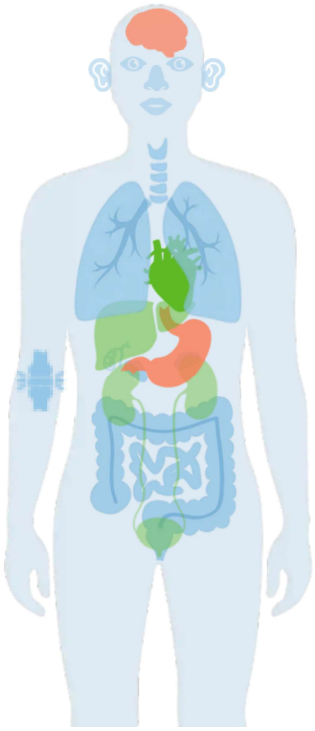
अंगों की स्थिति

मजबूत

- गुर्दा, आपका उच्च स्तर का जलयोजन इस अंग द्वारा बनाए गए इष्टतम निस्पंदन और द्रव संतुलन का समर्थन करता है, यह सुनिश्चित करता है कि यह लचीला और कुशल बना रहे।
- हृदय, बढ़ी हुई दर के बावजूद, इस अंग की संरचनात्मक अखंडता और लय सुसंगत बनी हुई है, जो कार्यात्मक स्थिरता की उच्च डिग्री को प्रदर्शित करती है।
- लिव्हर, हे अवयव उच्च लवचिकता दर्शविते, कारण ते तुमच्या सध्याच्या प्रणालीगत असंतुलनामुळे पूर्णपणे अबाधित आहे

कमजोर

- पेट, चयापचय अपशिष्ट का संचय एक ऐसी परत बना रहा है जो आपके पाचन अस्तर के प्राकृतिक स्रावी कार्यों में हस्तक्षेप करती है, जिससे स्थानीय जलन होती है।
- त्वचा, आपकी वर्तमान आंतरिक गर्मी आपकी त्वचा प्रणाली के माध्यम से व्यक्त हो रही है, जो अपनी प्राकृतिक शीतलता और सुरक्षात्मक बाधा को बनाए रखने के लिए संघर्ष कर रही है।
- मन, चयापचय अपशिष्ट की उपस्थिति आपकी मानसिक स्पष्टता को धुंधला कर रही है और अति-सक्रियता की उस निरंतर स्थिति में योगदान दे रही है जो गहरे विश्राम को रोकती है।



+91 7774040185
info@atreyainnovations.com

आपका व्यक्तिगत वेलनेस प्लान

संतुलन की ओर आपका व्यक्तिगत सफर यहाँ से शुरू होता है। आपकी नाड़ी परीक्षा के आधार पर, नीचे दिए गए सुझावों में आहार, योग, अरोमाथेरेपी, जड़ी-बूटियाँ और दवाएं शामिल हैं। इन्हें विशेष रूप से आपकी ऊर्जा को संतुलित करने, आपकी जीवन शक्ति को बढ़ाने और आपको एक स्वस्थ जीवन शैली की ओर ले जाने के लिए तैयार किया गया है।



आहार (डाइट)

क्या खाएं

- मुगाची डाळ, 1 वाटी, पचायला हलकी आणि थंड
- बासमती तांदूळ, 1 कप, पोटासाठी सौम्य आणि शांत करणारे
- काकडी, 1 मध्यम, अत्यंत हायड्रेटिंग आणि थंड
- नारळ पाणी, 1 ग्लास, नैसर्गिक इलेक्ट्रोलाइट्सची पूर्तता
- कोथिंबीर, 1 मोठा चमचा, शरीरातील उष्णता कमी करण्यास मदत करते
- तूप, 1 छोटा चमचा, पचनसंस्थेला वंगण घालते

क्या न खाएं

- मिरची, शरीरातील उष्णता वाढवते
- लसूण, तुमच्या सध्याच्या स्थितीसाठी अतिशय उत्तेजक
- अचार, उच्च अम्लता पाचन संबंधी परेशानी को बढ़ाती है
- तले हुए स्नैक्स, पचाने में कठिन और विषाक्त पदार्थों को बढ़ाते हैं
- कॉफी, हृदय गति और अम्लता को बढ़ाती है

अस्वीकरण : प्रदान किए गए आहार संबंधी सुझाव केवल सामान्य सूचनात्मक उद्देश्यों के लिए हैं। कृपया अपने आहार में कोई भी बदलाव करने से पहले एक योग्य चिकित्सक या पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से परामर्श लें, खासकर यदि आपको कोई अंतर्निहित स्वास्थ्य समस्या है। सुझाए गए उपचारों और थेरेपी में आत्रेय इनोवेशन प्राइवेट लिमिटेड का कोई हस्तक्षेप नहीं है।

घर पर किए जाने वाले योगासन



पद्मासन
एक जमी हुई

भुजंगासन
छाती को खोलता है और श्वसन क्षमता में सुधार करने में मदद करता है।

कपालभाती
श्वसन मार्ग स्वच्छ करते आणि शरीराला संतुलित पद्धतीने ऊर्जावान बनवण्यास मदत करते

मालासन
पेल्विक आरोग्य सुधारते आणि नैसर्गिक उत्सर्जन प्रक्रियेत मदत करते

पवनमुक्तासन
फंसी हुई पाचन गैसों को बाहर निकालने और पेट के क्षेत्र को शांत करने में सहायता करता है।

त्रिकोणासन
रक्तभिसरण सुधारते आणि शरीरातील ऊर्जेचे वितरण संतुलित करण्यास मदत करते

बाहर किए जाने वाले व्यायाम



धावणे
हृदय व रक्तवाहिन्यांचे आरोग्य सुधारते आणि अतिरिक्त ऊर्जा बाहेर काढण्यास मदत करते.

सायकलिंग
हृदयाचे आरोग्य आणि रक्तभिसरण सुधारण्याचा एक कमी-तणावाचा मार्ग.

पुश-अप्स
शरीराच्या वरच्या भागाची ताकद वाढवते आणि स्नायूंचा टोन राखण्यास मदत करते.

शोल्डर पुशअप्स
खांद्याची स्थिरता वाढवते आणि शरीराच्या वरच्या भागाचा संतुलित विकास करण्यास मदत करते.

प्लँक
कोअर स्थिरता निर्माण करते आणि तुमची शारीरिक ऊर्जा स्थिर करण्यास मदत करते.

बेंट-ओव्हर रोझ
शरीराच्या मागील स्नायूंना बळकट करते आणि चांगली मुद्रा राखण्यास मदत करते.

अस्वीकरण : घर पर या स्टूडियो अभ्यास के लिए दिए गए योग और व्यायाम के निर्देश केवल सूचनात्मक और कल्याण उद्देश्यों के लिए हैं। किसी भी नए योग अभ्यास को शुरू करने से पहले एक प्रमाणित योग चिकित्सक, कल्याण विशेषज्ञ या प्रमाणित फिटनेस ट्रेनर से परामर्श करने की सिफारिश की जाती है। व्यक्तियों को अपनी सुविधा और सुरक्षा सीमाओं के भीतर अभ्यास करना चाहिए। सुझाए गए उपचारों और थेरेपी में आत्रेय इनोवेशन प्राइवेट लिमिटेड का कोई हस्तक्षेप नहीं है।

+91 7774040185
info@atreyainnovations.com

पंचकर्म



शिरोधारा	तंत्रिका तंत्र को गहराई से शांत करता है और आपकी वर्तमान स्थिति से जुड़ी मानसिक अति-सक्रियता को कम करता है।
नेत्र तर्पण	एक शीतलता प्रदान करता है जो सिर और आंखों से अतिरिक्त गर्मी को बाहर निकालने में मदद करता है।
उद्वर्तन	ऊतकों से गहराई में जमा चयापचय संबंधी कचरे को हटाने और साफ करने में मदद करता है।

अरोमाथेरेपी

चंदन	एक शक्तिशाली शीतलता प्रदान करता है जो आंतरिक गर्मी को शांत करने और मन को सुकून देने में मदद करता है।
लैवेंडर	गहरी विश्राम को बढ़ावा देता है और आपकी हृदय गति को स्थिर करने में मदद करता है।
लेमनग्रास	चयापचय संबंधी कचरे को साफ करने और सिस्टम को तरोताजा करने में मदद करता है।



आयुः प्रजननं बलं वीर्यं सुखं मनोऽनुग्रहः
सर्वं शरीरसुखाय नित्यं स्वस्थं प्रजानयेत्

अस्वीकरण : पंचकर्म चिकित्सा और अरोमाथेरेपी का वर्णन केवल शैक्षिक उद्देश्यों के लिए किया गया है। किसी भी पंचकर्म उपचार से पहले एक प्रमाणित आयुर्वेद चिकित्सक या लाइसेंस प्राप्त पंचकर्म चिकित्सक से परामर्श लें। व्यक्तिगत स्वास्थ्य स्थितियों के आधार पर जड़ी-बूटियों, तेलों और चिकित्सा की अवधि की आवश्यकताएं भिन्न हो सकती हैं। सुझाए गए उपचारों और थेरेपी में आत्रेय इनोवेशन प्राइवेट लिमिटेड का कोई हस्तक्षेप नहीं है।

+91 7774040185
info@atreyainnovations.com

आयुर्वेदिक सप्लीमेंट्स

आवळा व्हिटॅमिन-सी कॅप्सूल	अंतर्गत जळजळ कमी करण्यासाठी अँटिऑक्सिडंट्सचा एक शक्तिशाली थंड स्रोत प्रदान करते.
त्रिफला टैबलेट्स	पाचन तंत्र को धीरे से सहारा देती है और चयापचय संबंधी कचरे को साफ करने में मदद करती है।

हेल्थ सप्लीमेंट्स

ओमेगा-3	हृदय स्वास्थ्य का समर्थन करता है और प्रणालीगत सूजन को कम करने में मदद करता है।
मल्टीविटामिन	यह सुनिश्चित करता है कि आपके शरीर में उच्च चयापचय मांगों का समर्थन करने के लिए आवश्यक सूक्ष्म पोषक तत्व हों।

अस्वीकरण : आयुर्वेदिक सप्लीमेंट और स्वास्थ्य सप्लीमेंट के सुझाव सामान्य शैक्षिक उद्देश्यों के लिए हैं। किसी भी सप्लीमेंट का सेवन करने से पहले एक चिकित्सक, आयुर्वेद चिकित्सक या योग्य कल्याण विशेषज्ञ से परामर्श करने की दृढ़ता से सिफारिश की जाती है, विशेष रूप से यदि आपको कोई चिकित्सीय स्थिति है या आप अन्य दवाएं लेते हैं। सुझाए गए उपचारों और थेरेपी में आत्रेय इनोवेशन प्राइवेट लिमिटेड का कोई हस्तक्षेप नहीं है।

Atreya Innovations
Dr. Nadi Tarangini

+91 7774040185
info@atreyainnovations.com



आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियां

ब्राह्मी के पत्ते	मन को शांत करते हैं और अत्यधिक सोचने की तीव्रता को कम करने में मदद करते हैं।
नीम के पत्ते	गर्मी को दूर करने और त्वचा के स्वास्थ्य का समर्थन करने के लिए एक शक्तिशाली शीतलक के रूप में कार्य करते हैं।



आयुर्वेदिक दवाएं

गिलोय घनवटी	प्रतिरक्षा कार्य का समर्थन करती है और प्रणालीगत गर्मी को कम करने में मदद करती है।
शंखपुष्पी सिरप	मानसिक स्पष्टता को बढ़ावा देता है और तंत्रिका तंत्र को शांत करने में मदद करता है।

अस्वीकरण : आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों और आयुर्वेदिक दवाओं के सुझाव सामान्य शैक्षिक उद्देश्यों के लिए हैं। किसी भी जड़ी-बूटी और दवा का सेवन करने से पहले आयुर्वेद चिकित्सक या योग्य कल्याण विशेषज्ञ से परामर्श करने की दृढ़ता से सिफारिश की जाती है, विशेष रूप से यदि आपको कोई चिकित्सीय स्थिति है या आप अन्य दवाएं लेते हैं। सुझाए गए उपचारों और थेरेपी में आत्रेय इनोवेशन प्राइवेट लिमिटेड का कोई हस्तक्षेप नहीं है।

+91 7774040185
info@atreyainnovations.com

अक्सर पूछे जाने वाले सवाल

1. पल्स रेट क्या है? इसका क्या मतलब है?
आपली 101 बीपीएम नाडी दर लक्षणीयरीत्या वाढलेली आहे, जे टॅकीकार्डियाची स्थिती दर्शविते ज्यासाठी आपल्या हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी लय स्थिर करण्यासाठी त्वरित लक्ष देणे आवश्यक आहे.

2. आपकी नाड़ी की लय (रिदम) क्या है? इसका क्या मतलब है?
जरी तुमची नाडीची लय नियमित असली, तरी उच्च दर असे सूचित करतो की तुमची प्रणाली सध्या लक्षणीय चयापचय तणावाखाली आहे, जे बहुधा अंतर्गत उष्णतेमुळे प्रेरित आहे.

3. आपके शरीर में टॉक्सिन (विषाक्त पदार्थों) का स्तर क्या है? इसका क्या मतलब है?
मध्यम विषाक्त स्तर चयापचय कचरे के संचय का सुझाव देते हैं, जो संभवतः पाचन की अक्षमता के कारण है।

4. आपकी इम्यूनिटी (रोग प्रतिरोधक क्षमता) का स्तर क्या है? इसका क्या मतलब है?
आपकी प्रतिरक्षा मध्यम स्तर पर है, जिसे दीर्घकालिक लचीलापन बनाए रखने के लिए निरंतर समर्थन की आवश्यकता है।

5. आपके पाचन का स्तर क्या है? इसका क्या मतलब है?
आपका पाचन वर्तमान में अतिसक्रिय है, जिससे आंतरिक गर्मी और संभावित असुविधा हो रही है।

6. आपके ज्यादा सोचने (ओवरथिंकिंग) का स्तर क्या है? इसका क्या मतलब है?
मध्यम अति-सोच मानसिक थकान को रोकने के लिए माइंडफुलनेस की आवश्यकता का संकेत देती है।

7. आपके तनाव (स्ट्रेस) का स्तर क्या है? इसका क्या मतलब है?
मध्यम तनाव आपकी बढ़ी हुई हृदय गति में योगदान दे रहा है और इसके लिए सक्रिय प्रबंधन की आवश्यकता है।

8. आपके हाइड्रेशन (पानी की मात्रा) का स्तर क्या है? इसका क्या मतलब है?
उच्च हाइड्रेशन एक प्रमुख शक्ति है जो आपके आंतरिक शीतलन तंत्र को बनाए रखने में मदद करती है।

9. आपके लचीलेपन (फ्लेक्सिबिलिटी) का स्तर क्या है? इसका क्या मतलब है?
उच्च लचीलापन अच्छे संरचनात्मक स्वास्थ्य का संकेत देता है, जिसे हमें संतुलित गतिविधि के माध्यम से बनाए रखना चाहिए।

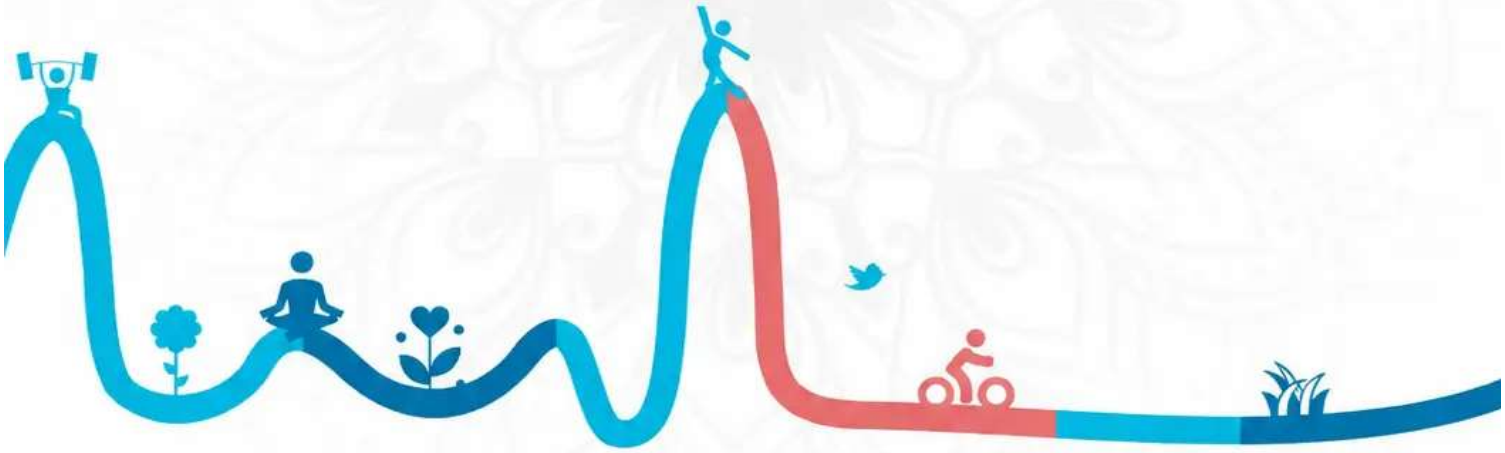
अधिक जानकारी और अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए कृपया संपर्क करें

+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.