Swasthya Darshika

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

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

रुग्णाची माहिती

रुग्णाचे नाव : (TestPatient)
दिनांक : 22 Oct 2026 / 02:50 PM
वय/लिंग : 24 Male
वजन : 57 Kg
उंची : 175 Cm

अनुक्रमणिका

		पान क्र.
01	विकृती किंवा असंतुलन विश्लेषण	1
02	आरोग्य घटकांची पातळी	2
03	अवयवांचे आरोग्य	3
04	आहार	4
05	योग आणि व्यायाम	5
06	पंचकर्म आणि अरोमाथेरपी	6
07	आयुर्वेदिक आणि आरोग्य सप्लिमेंट्स	7
08	जडीबुटी आणि औषधे	8
09	वारंवार विचारले जाणारे प्रश्न	9

Atreya Innovations
Dr. Nadi Tarangini

+91 7774040185
info@atreyainnovations.com

तुमच्या वैयक्तिकृत 'स्वास्थ्य दर्शिका' अहवालात आपले स्वागत आहे.

नाडी परीक्षेचे प्राचीन ज्ञान आणि आधुनिक आरोग्य विश्लेषणावर आधारित हा सविस्तर अहवाल तुमच्या शरीराची लय समजून घेण्यास, शरीरातील असंतुलन ओळखण्यास आणि तुम्हाला आरोग्याविषयी जागरूक करण्यास मदत करतो. तुमच्या गरजेनुसार तयार केलेल्या या अहवालाचा उपयोग शरीरात संतुलन, ऊर्जा आणि निरोगी जीवनशैली राखण्यासाठी मार्गदर्शक म्हणून करा.



प्रकृती: **Pitta Kapha**

अग्नी (मुख्य) आणि जल/पृथ्वी तत्वांचे मिश्रण

तुमची प्रकृती पित्त-कफ आहे, ज्यामध्ये दोन्ही दोषांचे गुणधर्म एकत्र येतात. सामान्य शरीरयष्टी असलेल्या पुरुष म्हणून, तुमच्या शारीरिक आणि मानसिक प्रवृत्ती या संयोजनाचे प्रतिबिंब दर्शवितात. तुमची जीवनशैली, ऋतू आणि तणावाची पातळी यानुसार तुम्हाला दोन्ही दोषांची लक्षणे जाणवू शकतात. तुमची प्रकृती समजून घेतल्यामुळे तुम्हाला असे अन्न, दिनचर्या आणि सवयी निवडण्यास मदत होते, ज्यामुळे संतुलन, आरोग्य आणि रोगप्रतिकारशक्ती टिकून राहते.

विकृती: **Pitta**

अग्नी (मुख्य) आणि जल तत्वांचे मिश्रण

तुमचे सध्याचे पित्त असंतुलन चयापचय उष्णतेचे प्रमाण वाढवत आहे, ज्यामुळे तुमच्या हृदयाचे ठोके वाढत आहेत आणि पचनसंस्था व त्वचेवर ताण येत आहे.



नाडीचा वेग	नाडीची लय	अभिप्राय
101	**नियमित**	**वाईट**

पचन आणि पोषण शक्ती

आरोग्य घटकांची पातळी



पचनाची पातळी - मध्यम
मध्यम, तुमची पचनशक्ती सक्रिय आहे पण सध्या ती अति-तीव्रतेकडे झुकलेली आहे, ज्यामुळे चयापचयामध्ये अस्वस्थता निर्माण होऊ शकते.



टॉक्सिन्सची पातळी - मध्यम
मध्यम, चयापचय टाकाऊ पदार्थांचे मध्यम संचय झाले आहे, जे सध्या पेशींच्या कार्यामध्ये अडथळा आणत आहे.



हायड्रेशन पातळी - जास्त
तुमची उच्च हायड्रेशन पातळी ही एक महत्त्वाची संपत्ती आहे जी तुमच्या अंतर्गत उष्णतेला नियंत्रित करण्यास मदत करते.

शारीरिक ताकद



रोगप्रतिकार शक्ती - मध्यम
मध्यम, तुमची ऊर्जा स्थिर आहे परंतु तुमच्या उच्च चयापचय गरजा पूर्ण करण्यासाठी सातत्यपूर्ण पोषणाची आवश्यकता आहे.



लवचिकता - जास्त
उच्च लवचिकता चांगल्या शारीरिक आरोग्याचे लक्षण आहे, जे आपण संतुलित हालचालींद्वारे टिकवून ठेवले पाहिजे.

मानसिक ताकद



अतिविचार करण्याची पातळी - मध्यम
मध्यम अतिविचार (हायपरथिंकिंग) हे दर्शविते की मानसिक थकवा टाळण्यासाठी सजगतेची (माइंडफुलनेस) गरज आहे.



तणावाची पातळी - मध्यम
तुमची मध्यम तणावाची पातळी तुमच्या वाढलेल्या हृदयगतीला कारणीभूत ठरत आहे.

संभाव्य धोके

सध्याचे

गॅस्ट्रोएसोफेगल रिफ्लक्स डिसीज, तुमच्या पित्त-प्रधान प्रकृतीमुळे निर्माण होणारी तीव्र चयापचय उष्णता आणि साचलेले चयापचय टाकाऊ पदार्थ, तुमच्या वरच्या पचनमार्गाच्या संरक्षणात्मक थरांचे नुकसान करत आहेत. यामुळे अशी स्थिती निर्माण होते जिथे पाचक एन्झाईम्स मर्यादित राहत नाहीत, ज्यामुळे अंतर्गत जळजळ होते., थायरॉईड विकार, अतिसक्रिय पित्तामुळे तुमची सध्याची चयापचय स्थिती तुमच्या अंतःस्रावी प्रणालीवर अतिरिक्त ताण निर्माण करत आहे. अंतर्गत उष्णतेची ही दीर्घकालीन स्थिती तुमच्या संप्रेरक ग्रंथींच्या नाजूक नियामक कार्यांना विस्कळीत करू शकते, ज्यामुळे दीर्घकालीन अस्थिरता निर्माण होते.

भविष्यातील

स्नायूंचा कडकपणा, सततची अंतर्गत उष्णता आणि चयापचय टाकाऊ पदार्थांचा साठा तुमच्या ऊतींचे साठे कमी करत आहे, ज्यामुळे लवचिकता कमी होऊन तुमच्या शारीरिक रचनेत ताण वाढतो., झोपेत अडथळा, चयापचय अस्वस्थता आणि वाढलेली हृदयगती यामुळे तुमची मज्जासंस्था खोलवर विश्रांतीच्या स्थितीत जाऊ शकत नाही, ज्यामुळे सतत अस्वस्थता जाणवते.

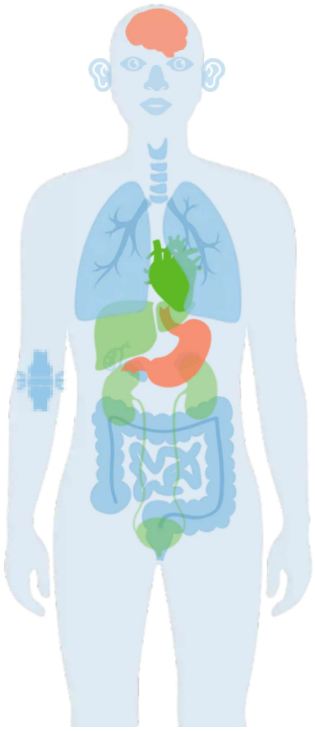
अवयवांचे आरोग्य

मजबूत

- मूत्रपिंड, तुमची उच्च हायड्रेशन पातळी या अवयवाद्वारे राखल्या जाणाऱ्या इष्टतम गाळण प्रक्रियेला आणि द्रव संतुलनाला मदत करते, ज्यामुळे ते लवचिक आणि कार्यक्षम राहते.
- हृदय, वाढलेल्या गती असूनही, या अवयवाची संरचनात्मक अखंडता आणि लय सुसंगत आहे, जे उच्च दर्जाची कार्यात्मक स्थिरता दर्शविते.
- यकृत, हे अवयव उच्च लवचिकता दर्शविते, कारण ते तुमच्या सध्याच्या प्रणालीगत असंतुलनामुळे पूर्णपणे अबाधित आहे

कमकुवत

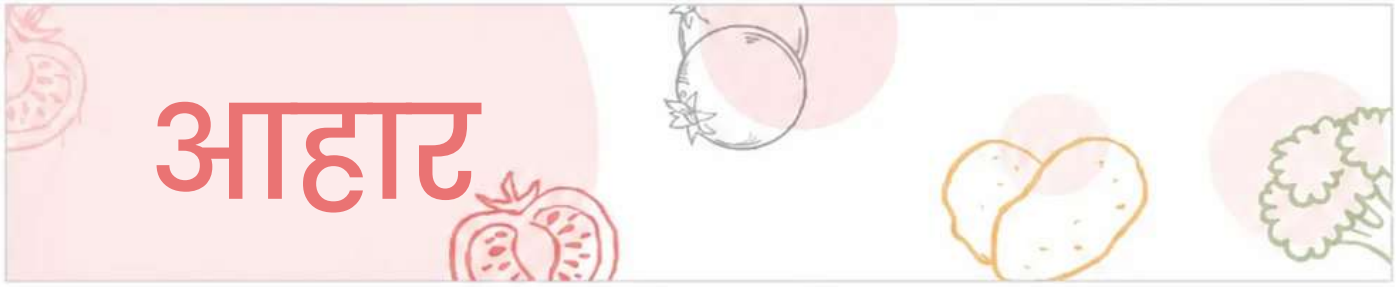
- पोट, चयापचय टाकाऊ पदार्थांचा साठा एक थर तयार करत आहे जो तुमच्या पचनमार्गाच्या नैसर्गिक स्रावी कार्यांमध्ये अडथळा आणतो, ज्यामुळे स्थानिक जळजळ होते.
- त्वचा, तुमची सध्याची अंतर्गत उष्णता तुमच्या त्वचेद्वारे बाहेर पडत आहे, जी तिचे नैसर्गिक थंड आणि संरक्षणात्मक कवच टिकवून ठेवण्यासाठी संघर्ष करत आहे.
- मन, चयापचय टाकाऊ पदार्थांची उपस्थिती तुमच्या मानसिक स्पष्टतेला धूसर करत आहे आणि अति-सक्रियतेच्या सततच्या स्थितीला हातभार लावत आहे, ज्यामुळे खोलवर विश्रांती मिळत नाही.



+91 7774040185
info@atreyainnovations.com

तुमचा वैयक्तिक आरोग्य आराखडा

संतुलित आरोग्याकडे जाणारा तुमचा वैयक्तिक प्रवास इथून सुरू होतो. तुमच्या नाडी परीक्षेच्या निष्कर्षांवर आधारित, खालील शिफारसींमध्ये आहार, योग, अरोमाथेरपी, जडीबुटी आणि औषधांचा समावेश आहे. तुमच्या शरीरातील ऊर्जा संतुलित करण्यासाठी, तुमची ताकद वाढवण्यासाठी आणि तुम्हाला निरोगी व संतुलित जीवनशैलीकडे नेण्यासाठी या शिफारसी काळजीपूर्वक तयार केल्या आहेत.



काय करावे (पथ्य)

- मुगाची डाळ, 1 वाटी, पचायला हलकी आणि थंड
- बासमती तांदूळ, 1 कप, जमिनीशी जोडणारा आणि पोटासाठी सौम्य
- काकडी, 1 मध्यम, अत्यंत हायड्रेटिंग आणि थंड
- नारळ पाणी, 1 ग्लास, नैसर्गिक इलेक्ट्रोलाइटची भरपाई
- कोथिंबीर, 1 मोठा चमचा, अंतर्गत उष्णता कमी करण्यास मदत करते
- तूप, 1 छोटा चमचा, पचनमार्गाला वंगण घालते

काय टाळावे (अपथ्य)

- मिरची, अंतर्गत उष्णता वाढवते
- लसूण, तुमच्या सध्याच्या स्थितीसाठी अतिशय उत्तेजक
- लोणची, उच्च आम्लता पचनाच्या तक्रारी वाढवते
- तळलेले स्नॅक्स, पचायला जड आणि शरीरातील विषारी घटक वाढवतात
- कॉफी, हृदयाचे ठोके आणि आम्लता वाढवते

अस्वीकरण : दिलेल्या आहारातील शिफारसी केवळ सामान्य माहितीच्या उद्देशाने आहेत. कृपया तुमच्या आहारात कोणताही बदल करण्यापूर्वी, विशेषतः जर तुम्हाला काही आजार असतील तर, पात्र वैद्यकीय तज्ञ किंवा नोंदणीकृत आहारतज्ज्ञांचा सल्ला घ्या. सुचवलेल्या उपचारांमध्ये आणि थेरपीमध्ये आत्रेय इनोव्हेशन प्रायव्हेट लिमिटेडचा कोणताही हस्तक्षेप नाही.

घरी करायचा योग



पद्मासन
एक जमिनीशी जोडलेली

भुजंगासन
छाती उघडते आणि श्वसनाची कार्यक्षमता सुधारण्यास मदत करते

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

मालासन
पेल्विक आरोग्य सुधारते आणि नैसर्गिक उत्सर्जन प्रक्रियेत मदत करते

पवनमुक्तासन
पचनसंस्थेत अडकलेले वायू बाहेर काढण्यास आणि पोटाचा भाग शांत करण्यास मदत करते

त्रिकोणासन
रक्ताभिसरण सुधारते आणि शरीरातील ऊर्जेचे वितरण संतुलित करण्यास मदत करते

घराबाहेर करायचा व्यायाम



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

सायकलिंग
हृदयाचे आरोग्य आणि रक्ताभिसरण 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 भागाला बळकट करते आणि चांगली मुद्रा राखण्यास मदत करते.

अस्वीकरण : घरी किंवा स्टुडिओमध्ये सरावासाठी दिलेल्या योगासने आणि व्यायामाच्या सूचना केवळ माहिती आणि आरोग्याच्या उद्देशाने आहेत. कोणतीही नवीन योगासने सुरू करण्यापूर्वी प्रमाणित योग थेरपिस्ट, आरोग्य सल्लागार किंवा प्रमाणित फिटनेस ट्रेनरचा सल्ला घेण्याची शिफारस केली जाते. व्यक्तींनी त्यांच्या सोयीनुसार आणि सुरक्षिततेच्या मर्यादित राहून सराव करावा. सुचवलेल्या उपचारांमध्ये आणि थेरपीमध्ये आत्रेय इनोव्हेशन प्रायव्हेट लिमिटेडचा कोणताही हस्तक्षेप नाही.

+91 7774040185
info@atreyainnovations.com

पंचकर्म



शिरोधारा	मज्जासंस्थेला खोलवर शांत करते आणि तुमच्या सध्याच्या स्थितीशी संबंधित मानसिक अति-सक्रियता कमी करते
नेत्र तर्पण	एक थंडावा देणारा प्रभाव प्रदान करते जो डोके आणि डोळ्यांमधील अतिरिक्त उष्णता बाहेर काढण्यास मदत करतो
उद्वर्तन	उतींमधील खोलवर साचलेला चयापचय कचरा हलवण्यास आणि साफ करण्यास मदत करते

अरोमाथेरपी

चंदन	एक शक्तिशाली थंडावा देणारा प्रभाव प्रदान करते जे अंतर्गत उष्णता शांत करण्यास आणि मनाला सुखद अनुभव देण्यास मदत करते
लॅव्हेंडर	खोलवर विश्रांती घेण्यास प्रोत्साहन देते आणि तुमच्या हृदयाचे ठोके स्थिर करण्यास मदत करते
लेमनग्रास	चयापचय कचरा साफ करण्यास आणि शरीराला ताजेतवाने करण्यास मदत करते



आयुः प्रजननं बलं वीर्यं सुखं मनोऽनुग्रहः
सर्वं शरीरसुखाय नित्यं स्वस्थं प्रजानयेत्

अस्वीकरण : पंचकर्म थेरपी आणि अरोमाथेरपीचे वर्णन केवळ शैक्षणिक हेतूने केले आहे. कोणतेही पंचकर्म उपचार घेण्यापूर्वी प्रमाणित आयुर्वेद तज्ञ किंवा परवानाधारक पंचकर्म थेरपिस्टचा सल्ला घ्या. वैयक्तिक आरोग्य स्थितीनुसार औषधी वनस्पती, तेल आणि उपचारांच्या कालावधीची आवश्यकता बदलू शकते. सुचवलेल्या उपचारांमध्ये आणि थेरपीमध्ये आत्रेय इनोव्हेशन प्रायव्हेट लिमिटेडचा कोणताही हस्तक्षेप नाही.

+91 7774040185
info@atreyainnovations.com

आयुर्वेदिक सप्लिमेंट्स

आवळा व्हिटॅमिन-सी कॅप्सूल	अंतर्गत जळजळ कमी करण्यासाठी अँटिऑक्सिडंट्सचा एक शक्तिशाली थंड स्रोत प्रदान करते.
त्रिफळा गोळ्या	पचनसंस्थेला हळुवारपणे आधार देते आणि चयापचयातील टाकाऊ पदार्थ बाहेर काढण्यास मदत करते.

आरोग्य सप्लिमेंट्स

ओमेगा-3	हृदय व रक्तवाहिन्यांच्या आरोग्यास आधार देते आणि शरीरातील दाह कमी करण्यास मदत करते.
मल्टिव्हिटॅमिन	उच्च चयापचय गरजा पूर्ण करण्यासाठी तुमच्या शरीराला आवश्यक सूक्ष्म पोषक घटक मिळतील याची खात्री करते.

अस्वीकरण : आयुर्वेदिक सप्लिमेंट आणि आरोग्य सप्लिमेंटच्या सूचना केवळ सामान्य शैक्षणिक हेतूंसाठी आहेत. कोणतेही सप्लिमेंट घेण्यापूर्वी क्लिनिकल फिजिशियन, आयुर्वेद तज्ञ किंवा पात्र आरोग्य तज्ञाचा सल्ला घेण्याची ठाम शिफारस केली जाते, विशेषतः जर तुम्हाला काही वैद्यकीय समस्या असतील किंवा तुम्ही इतर औषधे घेत असाल. सुचवलेल्या उपचारांमध्ये आणि थेरपीमध्ये आत्रेय इनोव्हेशन प्रायव्हेट लिमिटेडचा कोणताही हस्तक्षेप नाही.

+91 7774040185
info@atreyainnovations.com



आयुर्वेदिक जडीबुटी

ब्राह्मी पाने	मनाला शांत करते आणि अतिविचार करण्याची तीव्रता कमी करण्यास मदत करते.
कडुलिंबाची पाने	उष्णता कमी करण्यासाठी आणि त्वचेच्या आरोग्यासाठी एक शक्तिशाली थंड घटक म्हणून काम करते.



आयुर्वेदिक औषधे

गिलोय घनवटी	रोगप्रतिकारक शक्तीला आधार देते आणि शरीरातील उष्णता कमी करण्यास मदत करते.
शंखपुष्पी सिरप	मानसिक स्पष्टता वाढवते आणि मज्जासंस्थेला शांत करण्यास मदत करते.

अस्वीकरण : आयुर्वेदिक औषधी वनस्पती आणि आयुर्वेदिक औषधांच्या सूचना केवळ सामान्य शैक्षणिक हेतूंसाठी आहेत. कोणतीही औषधी वनस्पती किंवा औषध घेण्यापूर्वी आयुर्वेद फिजिशियन, आयुर्वेद तज्ञ किंवा पात्र आरोग्य तज्ञाचा सल्ला घेण्याची ठाम शिफारस केली जाते, विशेषतः जर तुम्हाला काही वैद्यकीय समस्या असतील किंवा तुम्ही इतर औषधे घेत असाल. सुचवलेल्या उपचारांमध्ये आणि थेरपीमध्ये आत्रेय इनोव्हेशन प्रायव्हेट लिमिटेडचा कोणताही हस्तक्षेप नाही.

+91 7774040185
info@atreyainnovations.com

वारंवार विचारले जाणारे प्रश्न

1. नाडीचा वेग (पल्स रेट) म्हणजे काय? याचा अर्थ काय होतो?
तुमचा 101 बीपीएमचा नाडीचा वेग लक्षणीयरीत्या वाढलेला आहे, जो टॅकीकार्डियाची स्थिती दर्शवितो आणि तुमच्या हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी लय स्थिर करण्यासाठी त्वरित लक्ष देण्याची आवश्यकता आहे.

2. नाडीची लय (रिदम) म्हणजे काय? याचा अर्थ काय होतो?
तुमच्या नाडीची लय नियमित असली तरी, उच्च वेग हे सूचित करतो की तुमची प्रणाली सध्या लक्षणीय चयापचय तणावाखाली आहे, जे बहुधा अंतर्गत उष्णतेमुळे होत आहे.

3. तुमची टॉक्सिन्सची पातळी काय आहे? याचा अर्थ काय होतो?
मध्यम विषारी पातळी म्हणजे चयापचयातील टाकाऊ पदार्थांचा साठा, जो बहुधा पचनाच्या अकार्यक्षमतेमुळे होतो.

4. तुमची रोगप्रतिकार शक्ती किती आहे? याचा अर्थ काय होतो?
तुमची रोगप्रतिकारशक्ती मध्यम पातळीवर आहे, ज्यासाठी दीर्घकालीन लवचिकता टिकवून ठेवण्यासाठी सातत्यपूर्ण समर्थनाची आवश्यकता आहे.

5. तुमची पचनाची पातळी काय आहे? याचा अर्थ काय होतो?
तुमचे पचन सध्या अतिसक्रिय आहे, ज्यामुळे शरीरात उष्णता निर्माण होते आणि अस्वस्थता जाणवू शकते.

6. तुमची अतिविचार करण्याची पातळी काय आहे? याचा अर्थ काय होतो?
मध्यम अतिविचार (हायपरथिंकिंग) हे दर्शविते की मानसिक थकवा टाळण्यासाठी सजगतेची (माइंडफुलनेस) गरज आहे.

7. तुमची तणावाची पातळी काय आहे? याचा अर्थ काय होतो?
मध्यम तणावामुळे तुमच्या हृदयाचे ठोके वाढले आहेत आणि त्यासाठी सक्रिय व्यवस्थापनाची आवश्यकता आहे.

8. तुमची हायड्रेशन पातळी (पाण्याचे प्रमाण) काय आहे? याचा अर्थ काय होतो?
उच्च हायड्रेशन ही एक महत्त्वाची ताकद आहे जी तुमची अंतर्गत शीतलता टिकवून ठेवण्यास मदत करते.

9. तुमची लवचिकता किती आहे? याचा अर्थ काय होतो?
उच्च लवचिकता चांगल्या शारीरिक आरोग्याचे लक्षण आहे, जे आपण संतुलित हालचालींद्वारे टिकवून ठेवले पाहिजे.

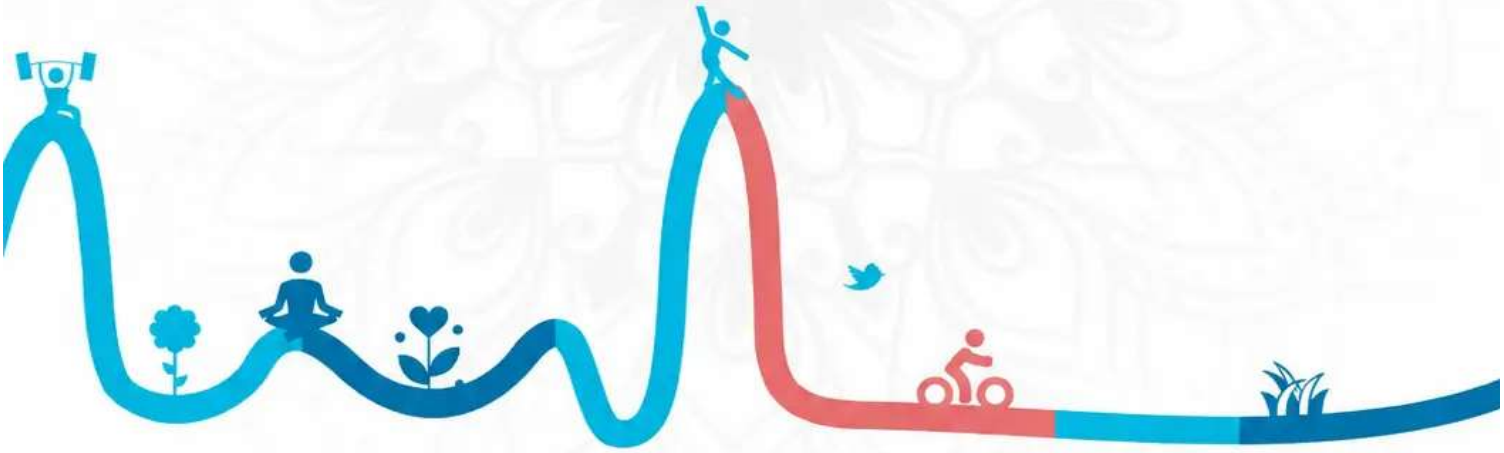
अधिक माहितीसाठी आणि अपॉइंटमेंट बुक करण्यासाठी कृपया संपर्क साधा

+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. ॥