Swasthya Darshika

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

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

Datos del paciente

Nombre del paciente : (TestPatient)
Fecha : 22 Oct 2026 / 02:50 PM
Edad/Sexo : 24 Male
Peso : 57 Kg
Altura : 175 Cm

ÍNDICE

		N.º de pág.
01	Análisis de Vikruti o desequilibrio	1
02	Nivel de parámetros de salud	2
03	Información de los órganos	3
04	Dieta	4
05	Yoga y ejercicio	5
06	Panchakarma y aromaterapia	6
07	Suplementos ayurvédicos y de salud	7
08	Hierbas y medicamentos	8
09	Preguntas frecuentes	9

Atreya Innovations
Dr. Nadi Tarangini

+91 7774040185
info@atreyainnovations.com

Bienvenido a su informe personalizado Swasthya Darshika.

Este análisis detallado, derivado de la sabiduría ancestral de Nadi Pariksha y la analítica de bienestar moderna, traza el ritmo de su cuerpo, señala los desequilibrios y le brinda conocimientos clave. Utilícelo como una guía para cultivar la armonía, la vitalidad y un estilo de vida consciente, adaptado exclusivamente a usted.



Prakruti: **Pitta Kapha**

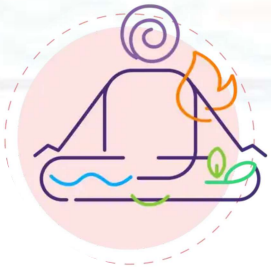
combinación de los elementos fuego (dominante) y agua/tierra

Tu constitución es Pitta Kapha, lo que reúne cualidades de ambos doshas. Como hombre con un tipo de cuerpo normal, tus tendencias reflejan esta combinación, tanto física como mentalmente. Es probable que experimentes rasgos de ambos doshas dependiendo de tu estilo de vida, la estación y tus niveles de estrés. Comprender tu prakruti te ayuda a elegir alimentos, rutinas y hábitos que favorecen el equilibrio, la salud y la resiliencia.

Vikruti: **Pitta**

combinación de los elementos fuego (dominante) y agua

Tu desequilibrio actual de Pitta está creando un exceso de calor metabólico que está acelerando tu ritmo cardíaco y estresando tus sistemas digestivo y tegumentario.



Frecuencia del pulso	Ritmo	Observación
101	**Regular**	**Malo**

Vitalidad digestiva y nutricional

Nivel de parámetros de salud



Nivel de digestión - Medio

Medio, Tu fuego digestivo está activo pero actualmente es propenso a una intensidad excesiva, lo que puede provocar molestias metabólicas.



Nivel de toxinas - Medio

Medio, Existe una acumulación moderada de desechos metabólicos que actualmente está dificultando el funcionamiento óptimo de los tejidos.



Nivel de hidratación - Alto

Tu alto nivel de hidratación es un activo importante que ayuda a amortiguar tu calor interno.

Fuerza corporal



Nivel de inmunidad - Medio

Medio, Tu vitalidad es estable pero requiere una nutrición constante para respaldar tus altas demandas metabólicas.



Nivel de flexibilidad - Alto

Una alta flexibilidad indica una buena salud estructural, la cual debemos preservar mediante una actividad equilibrada.

Fuerza mental



Nivel de pensamiento excesivo - Medio

El pensamiento excesivo moderado indica la necesidad de atención plena para prevenir el agotamiento mental.



Nivel de estrés - Medio

Tu nivel moderado de estrés está contribuyendo a tu frecuencia cardíaca elevada.

Riesgo potencial

Actual

Enfermedad por reflujo gastroesofágico, El intenso calor metabólico generado por tu constitución predominante de Pitta, junto con la presencia de desechos metabólicos acumulados, está causando un deterioro en las barreras protectoras de tu tracto digestivo superior. Esto crea un entorno donde las enzimas digestivas ya no están contenidas, lo que provoca una irritación interna significativa, Trastorno de la tiroides, Tu estado metabólico actual, impulsado por un Pitta hiperactivo, está ejerciendo una demanda excesiva sobre tu sistema endocrino. Este estado crónico de calor interno puede eventualmente alterar las delicadas funciones reguladoras de tus glándulas hormonales, lo que lleva a una inestabilidad a largo plazo

Futuro

Rigidez muscular, El calor interno persistente y la acumulación de desechos metabólicos están agotando tus reservas de tejido, lo que provoca una pérdida de flexibilidad y una mayor tensión en tu estructura física, Trastorno del sueño, El estado constante de agitación metabólica y la frecuencia cardíaca elevada impiden que tu sistema nervioso entre en un estado de restauración profunda, lo que provoca una inquietud crónica

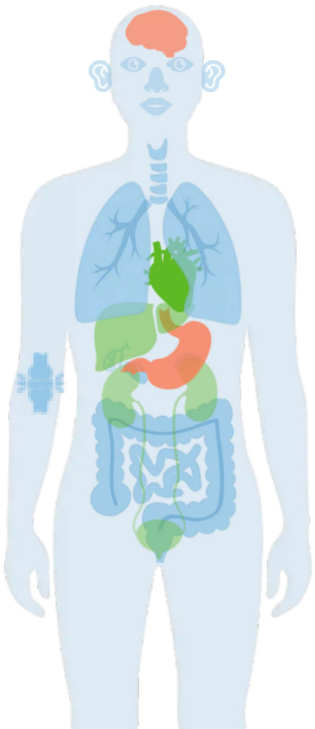
Información de los órganos

Fuerte

- Riñón, Tu alto nivel de hidratación apoya la filtración óptima y el equilibrio de líquidos mantenido por este órgano, asegurando que permanezca resistente y eficiente
- Corazón, A pesar de la frecuencia elevada, la integridad estructural y el ritmo de este órgano permanecen consistentes, lo que demuestra un alto grado de estabilidad funcional
- Hígado, Este órgano demuestra una gran resiliencia, ya que permanece completamente libre de obstrucciones por sus desequilibrios sistémicos actuales

Débil

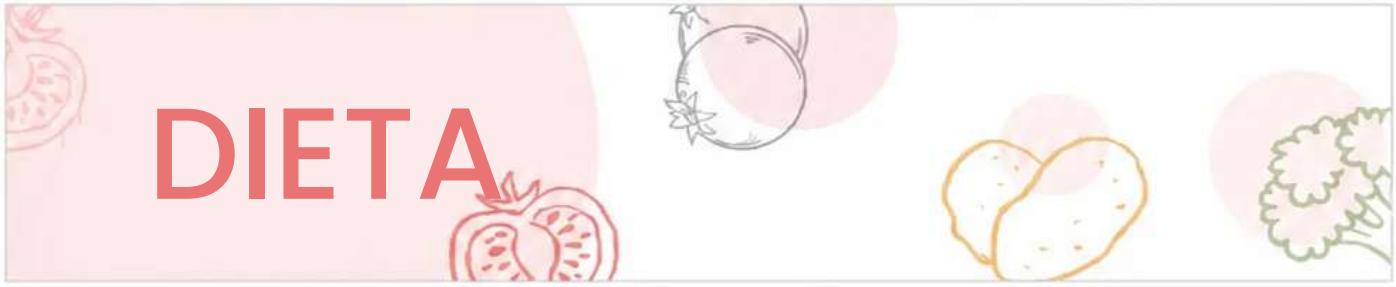
- Estómago, La acumulación de desechos metabólicos está creando una capa que interfiere con las funciones secretoras naturales de tu revestimiento digestivo, lo que provoca una irritación localizada
- Piel, Tu calor interno actual se está expresando a través de tu sistema tegumentario, el cual está luchando por mantener su barrera natural de enfriamiento y protección
- Mente, La presencia de desechos metabólicos está nublando tu claridad mental y contribuyendo al estado persistente de sobreactividad que impide una relajación profunda



+91 7774040185
info@atreyainnovations.com

Su plan de bienestar personalizado

Su camino personalizado hacia el equilibrio comienza aquí. Basándonos en los resultados de su Nadi Pariksha, las siguientes recomendaciones abarcan dieta, yoga, aromaterapia, hierbas y medicamentos. Diseñadas cuidadosamente, buscan armonizar sus energías, fortalecer su vitalidad y guiarle hacia un estilo de vida más saludable y equilibrado, paso a paso y con consciencia.



DIETA

Qué hacer

- Guiso de frijol mungo partido, 1 tazón, fácil de digerir y refrescante
- Arroz basmati, 1 taza, reconfortante y suave para el estómago
- Pepino, 1 mediano, altamente hidratante y refrescante
- Agua de coco, 1 vaso, reposición natural de electrolitos
- Hojas de cilantro, 1 cucharada, ayuda a reducir el calor interno
- Ghee, 1 cucharadita, lubrica el tracto digestivo

Qué evitar

- Chiles, aumenta el calor interno
- Ajo, excesivamente estimulante para su estado actual
- Encurtidos, la alta acidez exacerba las molestias digestivas
- Aperitivos fritos, difíciles de digerir y aumentan las toxinas
- Café, aumenta la frecuencia cardíaca y la acidez

Descargo de responsabilidad : Las sugerencias dietéticas proporcionadas son solo para fines informativos generales. Por favor, consulte a un médico clínico calificado o a un dietista registrado antes de realizar cualquier cambio en su dieta, especialmente si tiene condiciones de salud subyacentes. Atreya Innovations Private Limited no interviene en los tratamientos y terapias sugeridos.

Yoga en casa



Padmasana
Fomenta una postura estable y conectada a tierra que ayuda a calmar el sistema nervioso

Bhujangasana
Abre el pecho y ayuda a mejorar la eficiencia respiratoria

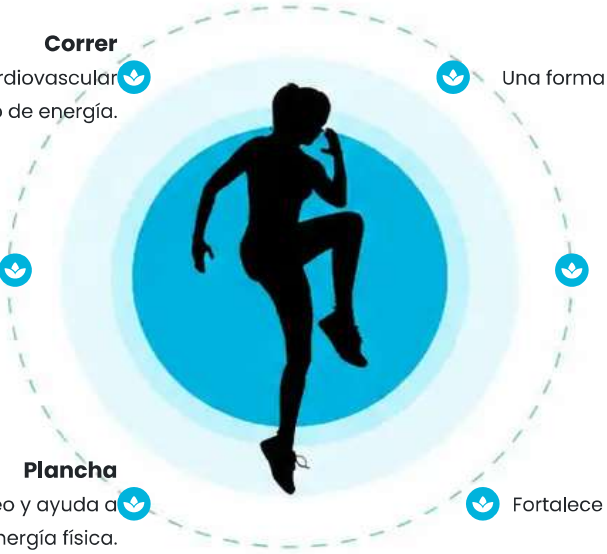
Kapalabhati
Limpia las vías respiratorias y ayuda a energizar el sistema de manera equilibrada

Malasana
Promueve la salud pélvica y ayuda en el proceso natural de eliminación

Pavanamuktasana
Ayuda a liberar los gases digestivos atrapados y a calmar el área abdominal

Trikonasana
Mejora la circulación y ayuda a equilibrar la distribución de energía del cuerpo

Ejercicio al aire libre



Correr
Proporciona acondicionamiento cardiovascular mientras ayuda a liberar el exceso de energía.

Ciclismo
Una forma de bajo impacto para mejorar la salud del corazón y la circulación.

Flexiones
Desarrolla la fuerza de la parte superior del cuerpo y ayuda a mantener el tono muscular.

Flexiones de hombros
Mejora la estabilidad de los hombros y promueve un desarrollo equilibrado de la parte superior del cuerpo.

Plancha
Desarrolla la estabilidad del núcleo y ayuda a conectar tu energía física.

Remo con inclinación
Fortalece la cadena posterior y favorece una buena postura.

Descargo de responsabilidad : Las instrucciones de yoga y ejercicio en el hogar proporcionadas para la práctica en estudio tienen fines informativos y de bienestar. Se recomienda consultar a un terapeuta de yoga certificado, un profesional del bienestar o un entrenador físico certificado antes de comenzar cualquier nuevo régimen de yoga. Las personas deben practicar dentro de sus límites de comodidad y seguridad. Atreya Innovations Private Limited no interviene en los tratamientos y terapias sugeridos.

+91 7774040185
info@atreyainnovations.com

Panchakarma



Shirodhara	Calma profundamente el sistema nervioso y reduce la sobreactividad mental asociada con su estado actual
Netra Tarpana	Proporciona un efecto refrescante que ayuda a extraer el exceso de calor de la cabeza y los ojos
Udvartana	Ayuda a movilizar y eliminar los desechos metabólicos profundamente arraigados en los tejidos

Aromaterapia

Sándalo	Proporciona un potente efecto refrescante que ayuda a pacificar el calor interno y calmar la mente
Lavanda	Promueve una relajación profunda y ayuda a estabilizar su frecuencia cardíaca
Hierba limón	Ayuda a eliminar los desechos metabólicos y refrescar el sistema



॥ आयुः प्रजननं बलं वीर्यं सुखं मनोऽनुग्रहः
सर्वं शरीरसुखाय नित्यं स्वस्थं प्रजानयेत् ॥

Descargo de responsabilidad : Las terapias de Panchakarma y la aromaterapia se describen únicamente con fines educativos. Consulte a un practicante de Ayurveda certificado o a un terapeuta de Panchakarma con licencia antes de someterse a cualquier tratamiento de Panchakarma. Dependiendo de las condiciones de salud individuales, los requerimientos de hierbas, aceites y la duración de la terapia pueden variar. Atreya Innovations Private Limited no interviene en los tratamientos y terapias sugeridos.

+91 7774040185
info@atreyainnovations.com

Suplementos ayurvédicos

Cápsulas de vitamina C de Amla	Proporciona una potente fuente refrescante de antioxidantes para reducir la inflamación interna.
Tabletas de Triphala	Apoya suavemente el tracto digestivo y ayuda a eliminar los desechos metabólicos.

Suplementos de salud

Omega-3	Apoya la salud cardiovascular y ayuda a reducir la inflamación sistémica.
Multivitamínico	Asegura que su cuerpo tenga los micronutrientes necesarios para soportar las altas demandas metabólicas.

Descargo de responsabilidad : Las sugerencias de suplementos ayurvédicos y de salud son para fines educativos generales. Se recomienda encarecidamente consultar a un médico clínico, un practicante de Ayurveda o un experto en bienestar calificado antes de consumir cualquier suplemento, particularmente si tiene condiciones médicas o toma otros medicamentos. Atreya Innovations Private Limited no interviene en los tratamientos y terapias sugeridos.

+91 7774040185
info@atreyainnovations.com



Hierbas ayurvédicas

Hojas de Brahmi	Calma la mente y ayuda a reducir la intensidad del pensamiento excesivo.
Hojas de Neem	Actúa como un potente agente refrescante para eliminar el calor y apoyar la salud de la piel.



Medicamentos ayurvédicos

Giloy Ghanvati	Apoya la función inmunológica y ayuda a reducir el calor sistémico.
Jarabe de Shankhpushpi	Promueve la claridad mental y ayuda a calmar el sistema nervioso.

Descargo de responsabilidad : Las sugerencias de hierbas y medicinas ayurvédicas son para fines educativos generales. Se recomienda encarecidamente consultar a un médico ayurvédico, un practicante de Ayurveda o un experto en bienestar calificado antes de consumir cualquier hierba o medicamento, particularmente si tiene condiciones médicas o toma otros medicamentos. Atreya Innovations Private Limited no interviene en los tratamientos y terapias sugeridos.

Atreya Innovations
Dr. Nadi Tarangini

+91 7774040185
info@atreyainnovations.com

Preguntas frecuentes

1. ¿Qué es la frecuencia del pulso y qué significa?
Su frecuencia de pulso de 101 lpm está significativamente elevada, lo que indica un estado de taquicardia que requiere atención inmediata para estabilizar su ritmo cardiovascular.

2. ¿Qué es el ritmo y qué significa?
Aunque su ritmo de pulso es regular, la frecuencia alta sugiere que su sistema se encuentra actualmente bajo una tensión metabólica significativa, probablemente impulsada por calor interno.

3. ¿Qué es el nivel de toxinas y qué significa?
Los niveles medios de toxinas sugieren una acumulación de desechos metabólicos, probablemente debido a una ineficiencia digestiva.

4. ¿Qué es el nivel de inmunidad y qué significa?
Tu inmunidad se encuentra en un nivel moderado, lo que requiere un apoyo constante para mantener la resiliencia a largo plazo.

5. ¿Qué es el nivel de digestión y qué significa?
Tu digestión está actualmente hiperactiva, lo que provoca calor interno y posibles molestias.

6. ¿Qué es el nivel de pensamiento excesivo y qué significa?
El pensamiento excesivo moderado indica la necesidad de atención plena para prevenir el agotamiento mental.

7. ¿Qué es el nivel de estrés y qué significa?
El estrés moderado está contribuyendo a tu frecuencia cardíaca elevada y requiere una gestión activa.

8. ¿Qué es el nivel de hidratación y qué significa?
La alta hidratación es una fortaleza clave que ayuda a mantener tus mecanismos internos de enfriamiento.

9. ¿Qué es el nivel de flexibilidad y qué significa?
Una alta flexibilidad indica una buena salud estructural, la cual debemos preservar mediante una actividad equilibrada.

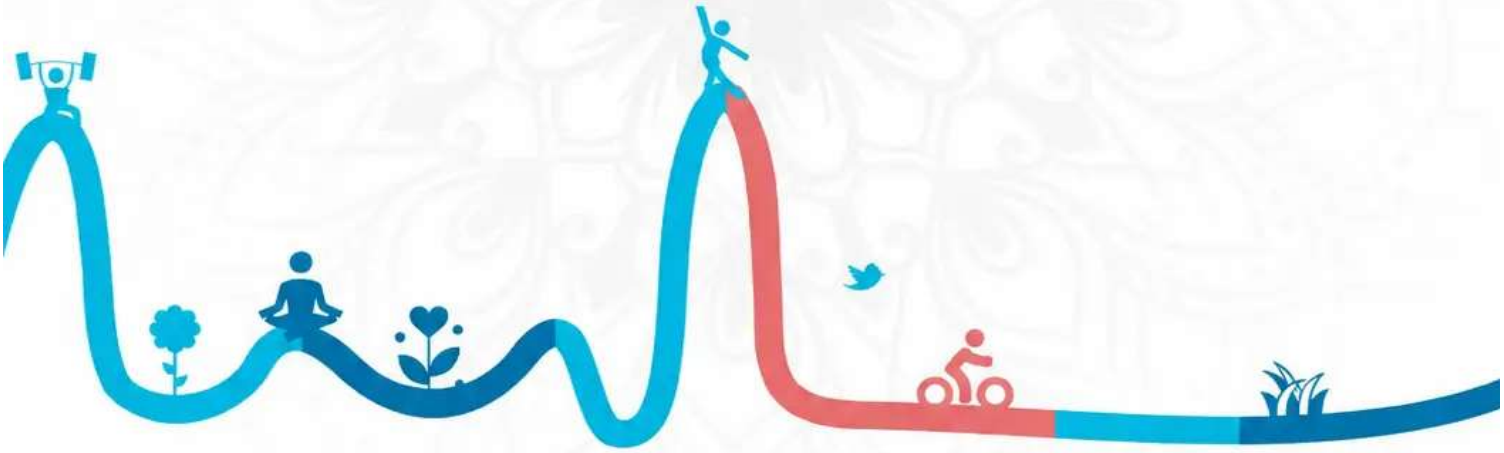
Para más información y reserva de citas, póngase en contacto con

+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. ||