atreya INNOVATIONS

Swasthya Darshika

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

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

நோயாளி விவரங்கள்

நோயாளி பெயர் : (TestPatient)
தேதி : 22 Oct 2026 / 02:50 PM
வயது/பாலினம் : 24 Male
எடை : 57 Kg
உயரம் : 175 Cm

பொருளடக்கம்

		பக்க எண்
01	விக்ருதி அல்லது சமநிலையின்மை பகுப்பாய்வு	1
02	உடல்நல அளவீட்டு நிலை	2
03	உறுப்புகள் பற்றிய புரிதல்	3
04	உணவுமுறை	4
05	யோகா மற்றும் உடற்பயிற்சி	5
06	பஞ்சகர்மா மற்றும் நறுமண சிகிச்சை	6
07	ஆயுர்வேத மற்றும் ஆரோக்கிய ஊட்டச்சத்துக்கள்	7
08	மூலிகைகள் மற்றும் மருந்துகள்	8
09	அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்	9

Atreya Innovations
Dr. Nadi Tarangini

+91 7774040185
info@atreyainnovations.com

உங்களுக்கான பிரத்யேக ஸ்வஸ்திய தர்ஷிகா அறிக்கைக்கு உங்களை வரவேற்கிறோம்.

நாடி பரீக்ஷையின் பண்டைய ஞானம் மற்றும் நவீன ஆரோக்கிய பகுப்பாய்வுகளின் அடிப்படையில் தயாரிக்கப்பட்ட இந்த விரிவான அறிக்கை, உங்கள் உடலின் தாளத்தை வரைபடமாக்குகிறது, சமநிலையின்மைகளை சுட்டிக்காட்டுகிறது மற்றும் உங்களுக்கு தேவையான விழிப்புணர்வை வழங்குகிறது. உங்களுக்கேற்ப பிரத்யேகமாக வடிவமைக்கப்பட்ட இந்த அறிக்கையை, உங்கள் உடலின் இணக்கம், சுறுசுறுப்பு மற்றும் விழிப்புணர்வுடன் கூடிய வாழ்க்கையை மேம்படுத்த ஒரு வழிகாட்டியாகப் பயன்படுத்துங்கள்.



பிரகிருதி: **Pitta Kapha**

நெருப்பு (முதன்மையானது) மற்றும் நீர்/நில சக்திகளின் கலவை

உங்கள் உடல் அமைப்பு பித்த கபமாகும், இது இரண்டு தோஷங்களின் குணங்களையும் ஒருங்கிணைக்கிறது. சாதாரண உடல் அமைப்பைக் கொண்ட ஆணாக, உங்கள் போக்குகள் உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் இந்த கலவையை பிரதிபலிக்கின்றன. உங்கள் வாழ்க்கை முறை, பருவம் மற்றும் மன அழுத்த நிலைகளைப் பொறுத்து, இரண்டு தோஷங்களின் பண்புகளையும் நீங்கள் அனுபவிக்க வாய்ப்புள்ளது. உங்கள் பிரகிருதியைப் புரிந்துகொள்வது, சமநிலை, ஆரோக்கியம் மற்றும் மீள்தன்மையை ஆதரிக்கும் உணவுகள், நடைமுறைகள் மற்றும் பழக்கவழக்கங்களைத் தேர்ந்தெடுக்க உங்களுக்கு உதவுகிறது.

விக்ருதி: **Pitta**

நெருப்பு (முதன்மையானது) மற்றும் நீர் சக்திகளின் கலவை

உங்கள் தற்போதைய பித்த சமநிலையின்மை அதிகப்படியான வளர்சிதை மாற்ற வெப்பத்தை உருவாக்குகிறது, இது உங்கள் இதயத் துடிப்பை அதிகரித்து, உங்கள் செரிமான மற்றும் தோல் அமைப்புகளை அழுத்தத்திற்கு உள்ளாக்குகிறது.



நாடித் துடிப்பு வீதம்	நாடித் தாளம்	குறிப்பு
101	**சீரானது**	**மோசம்**

+91 7774040185
info@atreyainnovations.com

செரிமானம் மற்றும் ஊட்டச்சத்து ஆற்றல்

உடல்நல அளவீட்டு நிலை



செரிமான நிலை - மிதமானது

நடுத்தரம், உங்கள் செரிமான நெருப்பு சுறுசுறுப்பாக உள்ளது, ஆனால் தற்போது அதிக தீவிரத்திற்கு ஆளாகிறது, இது வளர்சிதை மாற்ற அசௌகரியத்திற்கு வழிவகுக்கும்.



நச்சுத்தன்மை நிலை - மிதமானது

நடுத்தரம், வளர்சிதை மாற்றக் கழிவுகள் மிதமான அளவில் தேங்கியுள்ளன, இது தற்போது திசுக்களின் செயல்பாட்டை உகந்த நிலையில் இருக்க விடாமல் தடுக்கிறது.



நீர்ச்சத்து நிலை - அதிகம்

உங்கள் அதிக நீரேற்ற அளவு ஒரு குறிப்பிடத்தக்க சொத்தாகும், இது உங்கள் உள் வெப்பத்தைத் தணிக்க உதவுகிறது.

உடல் வலிமை



நோய் எதிர்ப்பு சக்தி நிலை - மிதமானது

நடுத்தரம், உங்கள் உயிர்ச்சக்தி நிலையானது, ஆனால் உங்கள் அதிக வளர்சிதை மாற்றத் தேவைகளை ஆதரிக்க அதற்கு சீரான ஊட்டச்சத்து தேவைப்படுகிறது.



உடல் நெகிழ்வுத்தன்மை நிலை - அதிகம்

அதிக நெகிழ்வுத்தன்மை நல்ல கட்டமைப்பு ஆரோக்கியத்தைக் குறிக்கிறது, இதை நாம் சீரான செயல்பாட்டின் மூலம் பாதுகாக்க வேண்டும்.

மன வலிமை



அதிகமாக சிந்திக்கும் நிலை - மிதமானது

மிதமான அதிகப்படியான சிந்தனை, மனச் சோர்வைத் தடுக்க மன விழிப்புணர்வு தேவை என்பதைக் குறிக்கிறது.



மன அழுத்த நிலை - மிதமானது

உங்கள் மிதமான மன அழுத்த நிலை உங்கள் இதயத் துடிப்பு அதிகரிப்பதற்கு காரணமாகிறது.

சாத்தியமான உடல்நல அபாயங்கள்

தற்போதைய

இரைப்பை உணவுக்குழாய் பின்னோட்ட நோய், உங்கள் பித்த ஆதிக்க உடல் அமைப்பால் உருவாகும் தீவிர வளர்சிதை மாற்ற வெப்பம் மற்றும் உடலில் தேங்கியுள்ள வளர்சிதை மாற்றக் கழிவுகள், உங்கள் மேல் செரிமானப் பாதையின் பாதுகாப்புத் தடைகளைச் சிதைக்கின்றன. இது செரிமான நொதிகள் கட்டுப்படுத்தப்படாத சூழலை உருவாக்கி, குறிப்பிடத்தக்க உள் எரிச்சலுக்கு வழிவகுக்கிறது., தைராய்டு கோளாறு, அதிகப்படியான பித்தத்தால் தூண்டப்படும் உங்கள் தற்போதைய வளர்சிதை மாற்ற நிலை, உங்கள் நாளமில்லா சுரப்பி மண்டலத்தின் மீது அதிகப்படியான அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இந்தத் தொடர்ச்சியான உள் வெப்பம், உங்கள் ஹார்மோன் சுரப்பிகளின் நுட்பமான ஒழுங்குமுறை செயல்பாடுகளைச் சீர்குலைத்து, நீண்ட கால உறுதியற்ற தன்மைக்கு வழிவகுக்கும்.

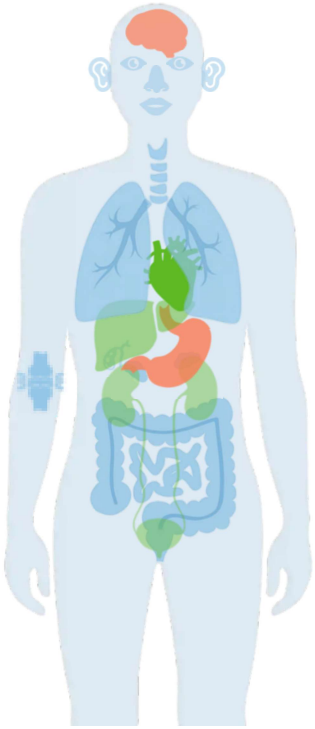
எதிர்கால

தசை விறைப்பு, தொடர்ச்சியான உள் வெப்பம் மற்றும் வளர்சிதை மாற்றக் கழிவுகளின் தேக்கம் உங்கள் திசுக்களின் இருப்பைக் குறைத்து, நெகிழ்வுத்தன்மையை இழக்கச் செய்து, உங்கள் உடல் கட்டமைப்பில் பதற்றத்தை அதிகரிக்கிறது., தூக்கக் கலக்கம், வளர்சிதை மாற்றத்தின் தொடர்ச்சியான கிளர்ச்சி மற்றும் அதிகரித்த இதயத் துடிப்பு ஆகியவை உங்கள் நரம்பு மண்டலத்தை ஆழ்ந்த ஓய்வு நிலைக்குச் செல்ல விடாமல் தடுத்து, நாள்பட்ட அமைதியின்மைக்கு வழிவகுக்கிறது.

உறுப்புகள் பற்றிய புரிதல்

வழமையானது

- சிறுநீரகம், உங்கள் அதிகப்படியான நீர்ச்சத்து இந்த உறுப்பால் பராமரிக்கப்படும் உகந்த வடிகட்டுதல் மற்றும் திரவ சமநிலையை ஆதரிக்கிறது, இது உறுப்பு மீள்தன்மையுடனும் திறமையுடனும் இருப்பதை உறுதி செய்கிறது.
- இதயம், அதிகரித்த துடிப்பு இருந்தபோதிலும், இந்த உறுப்பின் கட்டமைப்பு ஒருமைப்பாடு மற்றும் தாளம் சீராக உள்ளது, இது அதிக அளவிலான செயல்பாட்டு நிலைத்தன்மையை வெளிப்படுத்துகிறது.
- கல்லீரல், இந்த உறுப்பு அதிக மீள்தன்மையைக் காட்டுகிறது, ஏனெனில் உங்கள் தற்போதைய உடல் சமநிலையின்மையால் இது முற்றிலும் பாதிக்கப்படாமல் உள்ளது



+91 7774040185
info@atreyainnovations.com

உங்களுக்கான பிரத்யேக ஆரோக்கிய திட்டம்

சமநிலையை நோக்கிய உங்களுக்கான பிரத்யேகப் பயணம் இதோ தொடங்குகிறது. உங்கள் நாடி பரீக்ஷை முடிவுகளின் அடிப்படையில், உணவுமுறை, யோகா, நறுமண சிகிச்சை, மூலிகைகள் மற்றும் மருந்துகள் போன்ற பரிந்துரைகள் இங்கு வழங்கப்பட்டுள்ளன. இவை உங்கள் ஆற்றலை சீராக்கவும், உங்கள் உயிர்ச்சக்தியை வலுப்படுத்தவும், ஆரோக்கியமான மற்றும் சமநிலையான வாழ்க்கை முறையை நோக்கி உங்களை வழிநடத்தவும் கவனமாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

உணவுமுறை

செய்ய வேண்டியவை

- பாசிப்பருப்பு சூப் (மூங் தால்), 1 கிண்ணம், செரிமானத்திற்கு எளிதானது மற்றும் குளிர்ச்சியானது
- பாசுமதி அரிசி, 1 கப், வயிற்றுக்கு இதமானது மற்றும் அமைதியானது
- வெள்ளரிக்காய், 1 நடுத்தர அளவு, அதிக நீரேற்றம் மற்றும் குளிர்ச்சியானது
- இளநீர், 1 கிளாஸ், இயற்கையான எலக்ட்ரோலைட் நிரப்புதல்
- கொத்தமல்லி இலைகள், 1 மேஜைக்கரண்டி, உடல் வெப்பத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது
- நெய், 1 தேக்கரண்டி, செரிமானப் பாதையை மென்மையாக்குகிறது

தவிர்க்க வேண்டியவை

- மிளகாய், உடல் வெப்பத்தை அதிகரிக்கிறது
- பூண்டு, உங்கள் தற்போதைய நிலைக்கு அதிக தூண்டுதலை அளிக்கிறது
- ஊறுகாய்கள், அதிக அமிலத்தன்மை செரிமான அசௌகரியத்தை மோசமாக்குகிறது
- எண்ணெயில் பொரித்த தின்பண்டங்கள், செரிமானம் செய்ய கடினமானது மற்றும் நச்சுகளை அதிகரிக்கிறது
- காபி, இதயத் துடிப்பு மற்றும் அமிலத்தன்மையை அதிகரிக்கிறது

பொறுப்புத் துறப்பு : வழங்கப்பட்ட உணவுப் பரிந்துரைகள் பொதுவான தகவல் நோக்கங்களுக்காக மட்டுமே. உங்கள் உணவில் ஏதேனும் மாற்றங்களைச் செய்வதற்கு முன், குறிப்பாக உங்களுக்கு அடிப்படை உடல்நலப் பிரச்சினைகள் இருந்தால், தகுதிவாய்ந்த மருத்துவர் அல்லது பதிவுசெய்யப்பட்ட உணவு நிபுணரை அணுகவும். பரிந்துரைக்கப்பட்ட சிகிச்சைகள் மற்றும் சிகிச்சைகளில் ஆத்ரேயா இன்னோவேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் எந்தத் தலையீடும் கொண்டிருக்கவில்லை.

+91 7774040185
info@atreyainnovations.com

வீட்டில் செய்யும் யோகா



பத்மாசனம்
நரம்பு மண்டலத்தை அமைதிப்படுத்த உதவும் ஒரு நிலையான தோரணையை ஊக்குவிக்கிறது

புஜங்காசனம்
மார்பைத் திறந்து சுவாசத் திறனை மேம்படுத்த உதவுகிறது

கபாலபதி
சுவாசப் பாதைகளைச் சுத்தப்படுத்துகிறது மற்றும் உடலைச் சமநிலையான முறையில் புத்துணர்ச்சியடையச் செய்ய உதவுகிறது

மாலாசனம்
இடுப்பு ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் இயற்கையான கழிவு நீக்கச் செயல்பாட்டிற்கு உதவுகிறது

பவனமுக்தாசனம்
செரிமான மண்டலத்தில் சிக்கியுள்ள வாயுக்களை வெளியேற்றவும் வயிற்றுப் பகுதியை அமைதிப்படுத்தவும் உதவுகிறது

திரிகோணாசனம்
இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் உடலின் ஆற்றல் பரவலைச் சமநிலைப்படுத்த உதவுகிறது

வெளியில் செய்யும் உடற்பயிற்சி



ஓடுதல்
இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதுடன் அதிகப்படியான ஆற்றலை வெளியேற்ற உதவுகிறது.

மிதிவண்டி ஓட்டுதல்
இதய ஆரோக்கியத்தையும் இரத்த ஓட்டத்தையும் மேம்படுத்தும் ஒரு எளிய வழி.

புஷ்-அப்ஸ்
மேல் உடல் வலிமையை வளர்க்கிறது மற்றும் தசைத் தொனியைப் பராமரிக்க உதவுகிறது.

ஷோல்டர் புஷ்அப்ஸ்
தோள்பட்டை நிலைத்தன்மையை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் சமநிலையான மேல் உடல் வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கிறது.

பிளாங்க்
மையப்பகுதி நிலைத்தன்மையை உருவாக்குகிறது மற்றும் உங்கள் உடல் ஆற்றலை நிலைநிறுத்த உதவுகிறது.

பென்ட்-ஓவர் ரோஸ்
பின்புறத் தசைகளை வலுப்படுத்துகிறது மற்றும் நல்ல உடல் அமைப்பிற்கு ஆதரவளிக்கிறது.

பொறுப்புத் துறப்பு : வீட்டிலோ அல்லது ஸ்டுடியோவிலோ பயிற்சி செய்வதற்காக வழங்கப்பட்ட யோகா மற்றும் உடற்பயிற்சி வழிமுறைகள் தகவல் மற்றும் நல்வாழ்வு நோக்கங்களுக்காக மட்டுமே. எந்தவொரு புதிய யோகா முறையையும் தொடங்குவதற்கு முன், சான்றிதழ் பெற்ற யோகா சிகிச்சையாளர் அல்லது நல்வாழ்வுப் பயிற்சியாளர் அல்லது சான்றிதழ் பெற்ற உடற்பயிற்சி பயிற்சியாளரை அணுகுமாறு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. தனிநபர்கள் தங்கள் வசதி மற்றும் பாதுகாப்பு எல்லைக்குள் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். பரிந்துரைக்கப்பட்ட சிகிச்சைகள் மற்றும் சிகிச்சைகளில் ஆத்ரேயா இன்னோவேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் எந்தத் தலையீடும் கொண்டிருக்கவில்லை.

+91 7774040185
info@atreyainnovations.com

பஞ்சகர்மா



சிரோதாரா	நரம்பு மண்டலத்தை ஆழமாக அமைதிப்படுத்துகிறது மற்றும் உங்கள் தற்போதைய நிலையுடன் தொடர்புடைய மன செயல்பாடுகளைக் குறைக்கிறது
நேத்ர தர்ப்பணா	தலை மற்றும் கண்களில் இருந்து அதிகப்படியான வெப்பத்தை வெளியேற்ற உதவும் குளிர்ச்சியான விளைவை வழங்குகிறது
உத்வர்த்தனா	திசுக்களில் ஆழமாக படிந்துள்ள வளர்சிதை மாற்றக் கழிவுகளை நகர்த்தவும் அகற்றவும் உதவுகிறது

நறுமண சிகிச்சை

சந்தனம்	உள் வெப்பத்தைத் தணிக்கவும் மனதை அமைதிப்படுத்தவும் உதவும் சக்திவாய்ந்த குளிர்ச்சியான விளைவை வழங்குகிறது
லாவெண்டர்	ஆழ்ந்த தளர்வை ஊக்குவிக்கிறது மற்றும் உங்கள் இதயத் துடிப்பை நிலைப்படுத்த உதவுகிறது
எலுமிச்சை புல்	வளர்சிதை மாற்றக் கழிவுகளை அகற்றவும் உடலை புத்துணர்ச்சியடையச் செய்யவும் உதவுகிறது



பொறுப்புத் துறப்பு : பஞ்சகர்மா சிகிச்சைகள் மற்றும் நறுமண சிகிச்சைகள் (Aromatherapy) கல்வி நோக்கங்களுக்காக மட்டுமே விவரிக்கப்பட்டுள்ளன. எந்தவொரு பஞ்சகர்மா சிகிச்சையையும் மேற்கொள்வதற்கு முன், சான்றிதழ் பெற்ற ஆயுர்வேத நிபுணர் அல்லது உரிமம் பெற்ற பஞ்சகர்மா சிகிச்சையாளரை அணுகவும். தனிப்பட்ட ஆரோக்கிய நிலையைப் பொறுத்து மூலிகைகள், எண்ணெய்கள் மற்றும் சிகிச்சையின் கால அளவு மாறுபடலாம். பரிந்துரைக்கப்பட்ட சிகிச்சைகள் மற்றும் சிகிச்சைகளில் ஆத்ரேயா இன்னோவேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் எந்தத் தலையீடும் கொண்டிருக்கவில்லை.

ஆயுர்வேத ஊட்டச்சத்துக்கள்

நெல்லிக்காய் வைட்டமின்-சி காப்ஸ்யூல்கள்	உடலில் உள்ள வீக்கத்தைக் குறைக்க ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட்டுகளின் சக்திவாய்ந்த குளிர்ச்சியான ஆதாரத்தை வழங்குகிறது.
திரிபலா மாத்திரைகள்	செரிமானப் பாதையை மென்மையாக ஆதரிக்கிறது மற்றும் வளர்சிதை மாற்றக் கழிவுகளை வெளியேற்ற உதவுகிறது.

ஆரோக்கிய ஊட்டச்சத்துக்கள்

ஒமேகா-3	இதய ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்கிறது மற்றும் உடலில் ஏற்படும் வீக்கத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது.
மல்டிவைட்டமின்	அதிக வளர்சிதை மாற்றத் தேவைகளை ஆதரிக்க உங்கள் உடலில் தேவையான நுண்ணூட்டச்சத்துக்கள் இருப்பதை உறுதி செய்கிறது.

பொறுப்புத் துறப்பு : ஆயுர்வேத சப்ளிமெண்ட்ஸ் மற்றும் சுகாதார சப்ளிமெண்ட்ஸ் பரிந்துரைகள் பொதுவான கல்வி நோக்கங்களுக்காக மட்டுமே. ஏதேனும் சப்ளிமெண்ட்ஸை எடுத்துக்கொள்வதற்கு முன், குறிப்பாக உங்களுக்கு மருத்துவ நிலைமைகள் இருந்தால் அல்லது பிற மருந்துகளை உட்கொண்டால், ஒரு மருத்துவர், ஆயுர்வேத நிபுணர் அல்லது தகுதிவாய்ந்த நல்வாழ்வு நிபுணரை அணுகுமாறு பலமாக பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. பரிந்துரைக்கப்பட்ட சிகிச்சைகள் மற்றும் சிகிச்சைகளில் ஆத்ரேயா இன்னோவேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் எந்தத் தலையீடும் கொண்டிருக்கவில்லை.

Atreya Innovations
Dr. Nadi Tarangini

+91 7774040185
info@atreyainnovations.com



ஆயுர்வேத மூலிகைகள்

பிராமி இலைகள்	மனதை அமைதிப்படுத்துகிறது மற்றும் அதிகப்படியான சிந்தனையின் தீவிரத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது.
வேப்ப இலைகள்	வெப்பத்தை நீக்கி தோல் ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்க ஒரு சக்திவாய்ந்த குளிர்ச்சியூட்டியாக செயல்படுகிறது.



ஆயுர்வேத மருந்துகள்

கிலோய் கன்வதி	நோய் எதிர்ப்பு செயல்பாட்டை ஆதரிக்கிறது மற்றும் உடலில் உள்ள வெப்பத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது.
சங்குபுஷ்பி சிரப்	மனத் தெளிவை ஊக்குவிக்கிறது மற்றும் நரம்பு மண்டலத்தை அமைதிப்படுத்த உதவுகிறது.

பொறுப்புத் துறப்பு : ஆயுர்வேத மூலிகைகள் மற்றும் ஆயுர்வேத மருந்துகளின் பரிந்துரைகள் பொதுவான கல்வி நோக்கங்களுக்காக மட்டுமே. ஏதேனும் மூலிகைகள் அல்லது மருந்துகளை உட்கொள்வதற்கு முன், குறிப்பாக உங்களுக்கு மருத்துவ நிலைமைகள் இருந்தால் அல்லது பிற மருந்துகளை உட்கொண்டால், ஒரு ஆயுர்வேத மருத்துவர், ஆயுர்வேத நிபுணர் அல்லது தகுதிவாய்ந்த நல்வாழ்வு நிபுணரை அணுகுமாறு பலமாக பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. பரிந்துரைக்கப்பட்ட சிகிச்சைகள் மற்றும் சிகிச்சைகளில் ஆத்ரேயா இன்னோவேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் எந்தத் தலையீடும் கொண்டிருக்கவில்லை.

+91 7774040185
info@atreyainnovations.com

அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

1. நாடித் துடிப்பு வீதம் என்றால் என்ன? அதன் பொருள் என்ன?
உங்கள் நாடித் துடிப்பு 101 பிபிஎம் என்பது கணிசமாக அதிகமாக உள்ளது, இது டாக்ரிக்கார்டியா நிலையைக் குறிக்கிறது, உங்கள் இதயத் துடிப்பைச் சீராக்க உடனடி கவனம் தேவை.

2. உங்கள் நாடித் தாளம் எவ்வாறு உள்ளது? அதன் பொருள் என்ன?
உங்கள் நாடித் துடிப்பு சீராக இருந்தாலும், அதன் அதிக வேகம் உங்கள் உடல் தற்போது குறிப்பிடத்தக்க வளர்சிதை மாற்ற அழுத்தத்தில் இருப்பதைக் குறிக்கிறது, இது பெரும்பாலும் உட்புற வெப்பத்தால் ஏற்படுகிறது.

3. உங்கள் நச்சுத்தன்மை நிலை என்ன? அதன் பொருள் என்ன?
நடுத்தர நச்சுத்தன்மை அளவுகள் வளர்சிதை மாற்றக் கழிவுகள் குவிந்துள்ளதைக் குறிக்கின்றன, இது பெரும்பாலும் செரிமானக் குறைபாட்டினால் ஏற்படுகிறது.

4. உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி நிலை என்ன? அதன் பொருள் என்ன?
உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி நடுத்தர அளவில் உள்ளது, நீண்ட கால வலிமையைப் பராமரிக்க அதற்குத் தொடர்ச்சியான ஆதரவு தேவைப்படுகிறது.

5. உங்கள் செரிமான நிலை என்ன? அதன் பொருள் என்ன?
உங்கள் செரிமானம் தற்போது அதிகமாகச் செயல்படுகிறது, இது உள் வெப்பம் மற்றும் அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

6. உங்கள் அதிகப்படியான சிந்தனை நிலை என்ன? அதன் பொருள் என்ன?
மிதமான அதிகப்படியான சிந்தனை, மனச் சோர்வைத் தடுக்க மன விழிப்புணர்வு தேவை என்பதைக் குறிக்கிறது.

7. உங்கள் மன அழுத்த நிலை என்ன? அதன் பொருள் என்ன?
மிதமான மன அழுத்தம் உங்கள் இதயத் துடிப்பு அதிகரிப்பதற்குக் காரணமாகிறது மற்றும் அதற்குச் சரியான மேலாண்மை தேவைப்படுகிறது.

8. உங்கள் நீர்ச்சத்து நிலை என்ன? அதன் பொருள் என்ன?
அதிக நீர்ச்சத்து என்பது உங்கள் உடலின் உள் குளிர்ச்சி முறைகளைப் பராமரிக்க உதவும் ஒரு முக்கிய பலமாகும்.

9. உங்கள் உடல் நெகிழ்வுத்தன்மை நிலை என்ன? அதன் பொருள் என்ன?
அதிக நெகிழ்வுத்தன்மை நல்ல கட்டமைப்பு ஆரோக்கியத்தைக் குறிக்கிறது, இதை நாம் சீரான [illegible] வேண்டும்.

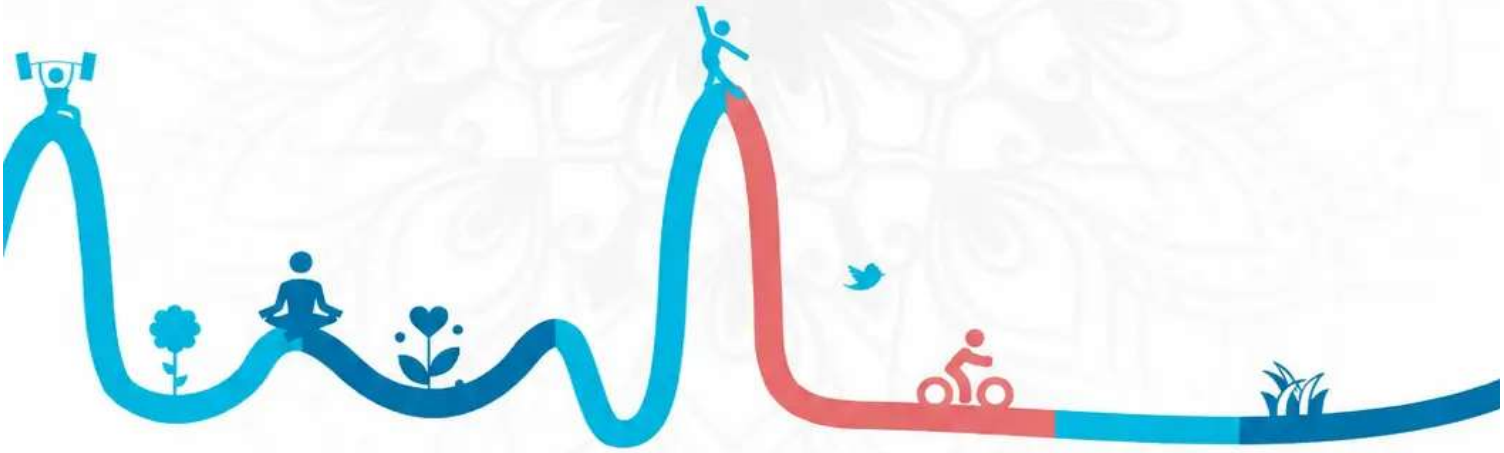
மேலும் விவரங்களுக்கும் முன்பதிவு செய்வதற்கும் தயவுசெய்து தொடர்பு கொள்ளவும்

+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.