atreya INNOVATIONS

Swasthya Darshika

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

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

రోగి వివరాలు

రోగి పేరు : (TestPatient)
తేదీ : 22 Oct 2026 / 02:50 PM
వయస్సు/లింగం : 24 Male
బరువు : 57 Kg
ఎత్తు : 175 Cm

విషయ సూచిక

		పేజీ సంఖ్య
01	వికృతి లేదా అసమతుల్యత విశ్లేషణ	1
02	ఆరోగ్య పారామీటర్ స్థాయి	2
03	అవయవాల స్థితిగతులు	3
04	ఆహార నియమాలు	4
05	యోగా & వ్యాయామం	5
06	పంచకర్మ & అరోమాథెరపీ	6
07	ఆయుర్వేద & ఆరోగ్య సప్లిమెంట్లు	7
08	మూలికలు & ఔషధాలు	8
09	తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు (FAQs)	9

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

మీ వ్యక్తిగతీకరించిన స్వస్థ్య దర్శిక నివేదికకు స్వాగతం.

పురాతన నాడీ పరీక్షా విజ్ఞానం మరియు ఆధునిక ఆరోగ్య విశ్లేషణల ఆధారంగా రూపొందించిన ఈ వివరణాత్మక నివేదిక, మీ శరీర లయను అంచనా వేస్తుంది, అసమతుల్యతలను గుర్తిస్తుంది మరియు మీకు అవసరమైన అవగాహనను అందిస్తుంది. మీ శరీరంలో సామరస్యాన్ని, శక్తిని మరియు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని పెంపొందించుకోవడానికి దీనిని ఒక మార్గదర్శిగా ఉపయోగించండి.



ప్రకృతి: **Pitta Kapha**

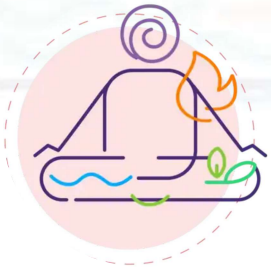
అగ్ని (ప్రధానమైనది) మరియు జల/పృథ్వీ తత్వాల కలయిక

మీ ప్రకృతి పిత్త కఫ, ఇది రెండు దోషాల లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. సాధారణ శరీర ఆకృతి కలిగిన పురుషుడిగా, మీ ధోరణులు శారీరకంగా మరియు మానసికంగా ఈ కలయికను ప్రతిబింబిస్తాయి. మీ జీవనశైలి, రుతువు మరియు ఒత్తిడి స్థాయిలను బట్టి మీరు రెండు దోషాల లక్షణాలను అనుభవించే అవకాశం ఉంది. మీ ప్రకృతిని అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా సమతుల్యత, ఆరోగ్యం మరియు దృఢత్వానికి తోడ్పడే ఆహారాలు, దినచర్యలు మరియు అలవాట్లను ఎంచుకోవడానికి మీకు సహాయపడుతుంది.

వికృతి: **Pitta**

అగ్ని (ప్రధానమైనది) మరియు జల తత్వాల కలయిక

మీ ప్రస్తుత పిత్త అసమతుల్యత అధిక జీవక్రియ వేడిని కలిగిస్తోంది, ఇది మీ హృదయ స్పందన రేటును పెంచుతోంది మరియు మీ జీర్ణ మరియు చర్మ వ్యవస్థలపై ఒత్తిడిని కలిగిస్తోంది.



నాడి వేగం (పల్స్ రేట్)	లయ (రిథమ్)	అభిప్రాయం
101	**క్రమబద్ధంగా ఉంది**	**చెడు**

జీర్ణక్రియ మరియు పోషకాహార శక్తి

ఆరోగ్య పారామీటర్ స్థాయి



జీర్ణక్రియ స్థాయి - మధ్యస్థం
మధ్యస్థం, మీ జీర్ణక్రియ చురుకుగా ఉంది కానీ ప్రస్తుతం అతిగా ఉండే అవకాశం ఉంది, ఇది జీవక్రియ అసౌకర్యానికి దారితీయవచ్చు.



టాక్సిన్ (విషపదార్థాల) స్థాయి - మధ్యస్థం
మధ్యస్థం, జీవక్రియ వ్యర్థాలు మితంగా పేరుకుపోయాయి, ఇది ప్రస్తుతం కణజాల పనితీరును ఆప్టిమల్‌గా ఉండకుండా అడ్డుకుంటోంది.



హైడ్రేషన్ (శరీరంలో నీటి శాతం) స్థాయి - ఎక్కువ
మీ అధిక హైడ్రేషన్ స్థాయి ఒక ముఖ్యమైన ఆస్తి, ఇది మీ అంతర్గత వేడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

శారీరక బలం



రోగనిరోధక శక్తి స్థాయి - మధ్యస్థం
మధ్యస్థం, మీ శక్తి స్థిరంగా ఉంది కానీ మీ అధిక జీవక్రియ అవసరాలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి స్థిరమైన పోషణ అవసరం.



శరీర సరళత (ఫ్లెక్సిబిలిటీ) స్థాయి - ఎక్కువ
అధిక వశ్యత మంచి నిర్మాణ ఆరోగ్యానికి సూచిక, దీనిని మనం సమతుల్య కార్యకలాపాల ద్వారా కాపాడుకోవాలి.

మానసిక బలం



అతిగా ఆలోచించే స్థాయి - మధ్యస్థం
మధ్యస్థ స్థాయి అతిగా ఆలోచించడం మానసిక అలసటను నివారించడానికి మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ అవసరమని సూచిస్తుంది.



మానసిక ఒత్తిడి స్థాయి - మధ్యస్థం
మీ మితమైన ఒత్తిడి స్థాయి మీ పెరిగిన హృదయ స్పందన రేటుకు కారణమవుతోంది.

రాబోయే ఆరోగ్య సమస్యల ముప్పు

ప్రస్తుతం

గ్యాస్ట్రోఈసోఫాగియల్ రిఫ్లక్స్ వ్యాధి, మీ పిత్త-ప్రధాన శరీర తత్వం వల్ల ఉత్పన్నమయ్యే తీవ్రమైన జీవక్రియ వేడి, పేరుకుపోయిన జీవక్రియ వ్యర్థాలతో కలిసి, మీ ఎగువ జీర్ణశయాంతర ప్రేగు మార్గంలోని రక్షణ కవచాలను దెబ్బతీస్తోంది. ఇది జీర్ణ ఎంజైమ్‌లు బయటకు వచ్చేలా చేసి, తీవ్రమైన అంతర్గత మంటకు దారితీస్తోంది., థైరాయిడ్ రుగ్మత, అతిగా పనిచేసే పిత్తం వల్ల మీ ప్రస్తుత జీవక్రియ స్థితి మీ ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థపై అధిక ఒత్తిడిని కలిగిస్తోంది. ఈ దీర్ఘకాలిక అంతర్గత వేడి మీ హార్మోన్ గ్రంథుల సున్నితమైన నియంత్రణ విధులను దెబ్బతీసి, దీర్ఘకాలిక అస్థిరతకు దారితీయవచ్చు.

భవిష్యత్తులో

కండరాల బిగువు, నిరంతర అంతర్గత వేడి మరియు జీవక్రియ వ్యర్థాల పేరుకుపోవడం వల్ల మీ కణజాల నిల్వలు తగ్గిపోతున్నాయి, దీనివల్ల మీ శరీర నిర్మాణంలో వశ్యత తగ్గి ఒత్తిడి పెరుగుతోంది., నిద్రలేమి, జీవక్రియలో నిరంతర అలజడి మరియు పెరిగిన హృదయ స్పందన రేటు మీ నాడీ వ్యవస్థను గాఢమైన విశ్రాంతి స్థితిలోకి వెళ్లకుండా అడ్డుకుంటున్నాయి, దీనివల్ల దీర్ఘకాలిక అశాంతి కలుగుతోంది.

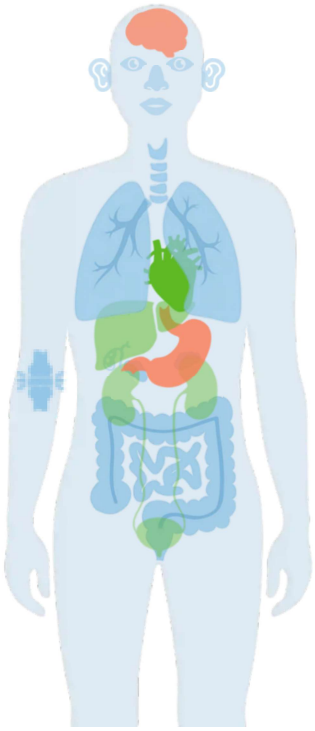
అవయవాల స్థితిగతులు

బలంగా ఉంది

- మూత్రపిండం, మీ అధిక స్థాయి జలసంబంధిత స్థితి ఈ అవయవం ద్వారా సరైన వడపోత మరియు ద్రవ సమతుల్యతను కాపాడటానికి మద్ధతు ఇస్తుంది, ఇది దృఢంగా మరియు సమర్థవంతంగా ఉండేలా చేస్తుంది.
- గుండె, పెరిగిన స్పందన రేటు ఉన్నప్పటికీ, ఈ అవయవం యొక్క నిర్మాణ సమగ్రత మరియు లయ స్థిరంగా ఉన్నాయి, ఇది అధిక స్థాయి క్రియాత్మక స్థిరత్వాన్ని ప్రదర్శిస్తుంది.
- కాలేయం, ఈ అవయవం అధిక స్థితిస్థాపకతను ప్రదర్శిస్తుంది, ఎందుకంటే ఇది మీ ప్రస్తుత వ్యవస్థాగత అసమతుల్యతల వల్ల పూర్తిగా అడ్డుకోబడదు

బలహీనంగా ఉంది

- కడుపు, జీవక్రియ వ్యర్థాలు పేరుకుపోవడం వల్ల మీ జీర్ణశయాంతర పొర యొక్క సహజ స్రావక విధులకు ఆటంకం కలిగించే ఒక పొర ఏర్పడుతోంది, ఇది స్థానిక మంటకు దారితీస్తోంది.
- చర్మం, మీ ప్రస్తుత అంతర్గత వేడి మీ చర్మ వ్యవస్థ ద్వారా వ్యక్తమవుతోంది, ఇది తన సహజ శీతలీకరణ మరియు రక్షణ కవచాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఇబ్బంది పడుతోంది.
- మనస్సు, జీవక్రియ వ్యర్థాల ఉనికి మీ మానసిక స్పష్టతను మసకబారుస్తోంది మరియు గాఢమైన విశ్రాంతిని అడ్డుకునే నిరంతర అతి-క్రియాశీలతకు దోహదపడుతోంది.



+91 7774040185
info@atreyainnovations.com

మీ వ్యక్తిగతీకరించిన ఆరోగ్య ప్రణాళిక

శరీర సమతుల్యత వైపు మీ వ్యక్తిగత ప్రయాణం ఇక్కడి నుంచే ప్రారంభమవుతుంది. మీ నాడీ పరీక్ష ఆధారంగా, ఆహారం, యోగా, అరోమాథెరపీ, మూలికలు మరియు ఔషధాలకు సంబంధించిన సిఫార్సులు ఇక్కడ ఇవ్వబడ్డాయి. ఇవి మీ శారీరక శక్తిని సమతుల్యం చేయడానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి మరియు మిమ్మల్ని ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి వైపు నడిపించడానికి ఎంతో ఉపయోగపడతాయి.

ఆహార నియమాలు

చేయవలసినవి

- పెసరపప్పు చారు (మూంగ్ దాల్), 1 గిన్నె, జీర్ణం కావడానికి సులభం మరియు చలువ చేస్తుంది
- బాస్మతి బియ్యం, 1 కప్పు, స్థిరత్వాన్ని ఇస్తుంది మరియు కడుపుకు సున్నితంగా ఉంటుంది
- దోసకాయ, 1 మధ్యస్థం, అధిక హైడ్రేటింగ్ మరియు చలువ చేస్తుంది
- కొబ్బరి నీళ్లు, 1 గ్లాసు, సహజమైన ఎలక్ట్రోలైట్ భర్తీ
- కొత్తిమీర ఆకులు, 1 టేబుల్ స్పూన్, అంతర్గత వేడిని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది
- నెయ్యి, 1 టీస్పూన్, జీర్ణవ్యవస్థను లూబ్రికేట్ చేస్తుంది

చేయకూడనివి

- మిరపకాయలు, అంతర్గత వేడిని పెంచుతాయి
- వెల్లుల్లి, మీ ప్రస్తుత స్థితికి అతిగా ప్రేరేపిస్తుంది
- ఊరగాయలు, అధిక ఆమ్లత్వం జీర్ణ అసౌకర్యాన్ని పెంచుతుంది
- డీప్ ఫ్రైడ్ స్నాక్స్, జీర్ణం కావడానికి కష్టం మరియు విషతుల్యాలను పెంచుతుంది
- కాఫీ, హృదయ స్పందన రేటును మరియు ఆమ్లత్వాన్ని పెంచుతుంది

డిస్క్లెమర్ (నిరాకరణ) : అందించిన ఆహార సూచనలు కేవలం సాధారణ సమాచార ప్రయోజనాల కోసం మాత్రమే. మీ ఆహారంలో ఏదైనా మార్పు చేసే ముందు, ముఖ్యంగా మీకు ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నట్లయితే, దయచేసి అర్హత కలిగిన వైద్యుడిని లేదా రిజిస్టర్డ్ డైటీషియన్‌ను సంప్రదించండి. సూచించిన చికిత్సలు మరియు థెరపీలలో ఆత్రేయ ఇన్నోవేషన్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ యొక్క ప్రమేయం ఏమీ లేదు.

ఇంట్లోనే చేయదగిన యోగా



పద్మాసనం
నాడీ వ్యవస్థను శాంతింపజేయడానికి సహాయపడే స్థిరమైన భంగిమను ప్రోత్సహిస్తుంది

కపాలభాతి
శ్వాసనాళాలను శుభ్రపరుస్తుంది మరియు వ్యవస్థను సమతుల్య పద్ధతిలో ఉత్తేజపరచడంలో సహాయపడుతుంది

పవనముక్తాసనం
జీర్ణవ్యవస్థలో చిక్కుకున్న వాయువులను విడుదల చేయడానికి మరియు ఉదర ప్రాంతాన్ని ఉపశమింపజేయడానికి సహాయపడుతుంది

భుజంగాసనం
ఛాతీని తెరుస్తుంది మరియు శ్వాసకోశ సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది

మాలాసనం
పెల్విక్ ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు సహజ విసర్జన ప్రక్రియకు సహాయపడుతుంది

త్రికోణాసనం
రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు శరీర శక్తి పంపిణీని సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది

బయట చేయదగిన వ్యాయామాలు



రన్నింగ్
గుండె సంబంధిత దృఢత్వాన్ని అందిస్తుంది మరియు అదనపు శక్తిని విడుదల చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

పుష్-అప్స్
ఎగువ శరీర బలాన్ని అభివృద్ధి చేస్తుంది మరియు కండరాల టోన్‌ను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.

ప్లాంక్
కోర్ స్థిరత్వాన్ని నిర్మిస్తుంది మరియు మీ శారీరక శక్తిని స్థిరపరచడంలో సహాయపడుతుంది.

సైక్లింగ్
గుండె ఆరోగ్యాన్ని మరియు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచడానికి తక్కువ ప్రభావం చూపే మార్గం.

షోల్డర్ పుష్-అప్స్
భుజం స్థిరత్వాన్ని పెంచుతుంది మరియు సమతుల్య ఎగువ శరీర అభివృద్ధిని ప్రోత్సహిస్తుంది.

బెంట్-ఓవర్ రోస్
వెనుక భాగపు కండరాలను బలపరుస్తుంది మరియు మంచి భంగిమకు మద్దతు ఇస్తుంది.

డిస్క్లైమర్ (నిరాకరణ) : ఇంట్లో లేదా స్టూడియో ప్రాక్టీస్ కోసం అందించిన యోగా మరియు వ్యాయామ సూచనలు కేవలం సమాచారం మరియు శ్రేయస్సు (wellness) ప్రయోజనాల కోసం మాత్రమే. ఏదైనా కొత్త యోగా విధానాన్ని ప్రారంభించే ముందు ధృవీకరించబడిన యోగా థెరపిస్ట్ లేదా వెల్నెస్ ప్రాక్టీషనర్ లేదా సర్టిఫైడ్ ఫిట్‌నెస్ ట్రైనర్‌ను సంప్రదించాలని సిఫార్సు చేయబడింది. వ్యక్తులు తమ సౌకర్య మరియు భద్రతా పరిమితుల్లోనే ప్రాక్టీస్ చేయాలి. సూచించిన చికిత్సలు మరియు థెరపీలలో ఆత్రేయ ఇన్నోవేషన్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ యొక్క ప్రమేయం ఏమీ లేదు.

+91 7774040185
info@atreyainnovations.com

పంచకర్మ



శిరోధార	నాడీ వ్యవస్థను లోతుగా శాంతింపజేస్తుంది మరియు మీ ప్రస్తుత స్థితికి సంబంధించిన మానసిక అతి చురుకుదనాన్ని తగ్గిస్తుంది
నేత్ర తర్పణం	తల మరియు కళ్ళ నుండి అదనపు వేడిని బయటకు తీయడానికి సహాయపడే చల్లని ప్రభావాన్ని అందిస్తుంది
ఉద్వర్తన	కణజాలాలలో లోతుగా పేరుకుపోయిన జీవక్రియ వ్యర్థాలను కదిలించడానికి మరియు తొలగించడానికి సహాయపడుతుంది

అరోమాథెరపీ

గంధం	అంతర్గత వేడిని తగ్గించడానికి మరియు మనస్సును ప్రశాంతపరచడానికి సహాయపడే శక్తివంతమైన చల్లని ప్రభావాన్ని అందిస్తుంది
లావెండర్	గాఢమైన విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు మీ హృదయ స్పందన రేటును స్థిరీకరించడానికి సహాయపడుతుంది
లెమన్‌గ్రాస్	జీవక్రియ వ్యర్థాలను తొలగించడానికి మరియు వ్యవస్థను రిఫ్రెష్ చేయడానికి సహాయపడుతుంది



आयुः प्रजननं बलं वीर्यं सुखं मनोऽनुग्रहः
सर्वं शरीरसुखाय नित्यं स्वस्थं प्रजानयेत्

డిస్క్లైమర్ (నిరాకరణ) : పంచకర్మ థెరపీలు మరియు అరోమాథెరపీ కేవలం విద్యా ప్రయోజనాల కోసం వివరించబడ్డాయి. ఏదైనా పంచకర్మ చికిత్స పొందే ముందు ధృవీకరించబడిన ఆయుర్వేద నిపుణుడిని లేదా లైసెన్స్ పొందిన పంచకర్మ థెరపిస్ట్‌ను సంప్రదించండి. వ్యక్తిగత ఆరోగ్య పరిస్థితులను బట్టి మూలికలు, నూనెలు మరియు చికిత్స వ్యవధి అవసరాలు మారవచ్చు. సూచించిన చికిత్సలు మరియు థెరపీలలో ఆత్రేయ ఇన్నోవేషన్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ యొక్క ప్రమేయం ఏమీ లేదు.

ఆయుర్వేద సప్లిమెంట్లు

ఆమ్లా విటమిన్-సి క్యాప్సూల్స్	అంతర్గత వాపును తగ్గించడానికి యాంటీఆక్సిడెంట్ల యొక్క శక్తివంతమైన శీతలీకరణ వనరును అందిస్తుంది.
త్రిఫల టాబ్లెట్లు	జీర్ణవ్యవస్థకు సున్నితంగా మద్దతునిస్తుంది మరియు జీవక్రియ వ్యర్థాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది.

ఆరోగ్య సప్లిమెంట్లు

ఒమేగా-3	గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు శరీరంలోని వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.
మల్టీవిటమిన్	అధిక జీవక్రియ అవసరాలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మీ శరీరానికి అవసరమైన సూక్ష్మపోషకాలు అందేలా చేస్తుంది.

డిస్క్లెమర్ (నిరాకరణ) : ఆయుర్వేద సప్లిమెంట్లు మరియు హెల్త్ సప్లిమెంట్ల సూచనలు సాధారణ విద్యా ప్రయోజనాల కోసం మాత్రమే. ఏదైనా సప్లిమెంట్లను తీసుకునే ముందు, ముఖ్యంగా మీకు వైద్య సమస్యలు ఉన్నా లేదా ఇతర మందులు వాడుతున్నా, క్లినికల్ ఫిజిషియన్, ఆయుర్వేద నిపుణుడు లేదా అర్హత కలిగిన వెల్నెస్ నిపుణుడిని సంప్రదించాలని గట్టిగా సిఫార్సు చేయబడింది. సూచించిన చికిత్సలు మరియు థెరపీలలో ఆత్రేయ ఇన్నోవేషన్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ యొక్క ప్రమేయం ఏమీ లేదు.

Atreya Innovations
Dr. Nadi Tarangini

+91 7774040185
info@atreyainnovations.com



ఆయుర్వేద మూలికలు

బ్రాహ్మీ ఆకులు	మనస్సును ప్రశాంతపరుస్తుంది మరియు అతిగా ఆలోచించే తీవ్రతను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.
వేప ఆకులు	వేడిని తగ్గించడానికి మరియు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి శక్తివంతమైన శీతలీకరణిగా పనిచేస్తుంది.



ఆయుర్వేద మందులు

గిలోయ్ ఘన్వతి	రోగనిరోధక శక్తికి మద్దతు ఇస్తుంది మరియు శరీరంలోని వేడిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.
శంఖపుష్పి సిరప్	మానసిక స్పష్టతను ప్రోత్సహిస్తుంది మరియు నాడీ వ్యవస్థను శాంతపరచడంలో సహాయపడుతుంది.

డిస్క్లెమర్ (నిరాకరణ) : ఆయుర్వేద మూలికలు మరియు ఆయుర్వేద ఔషధాల సూచనలు సాధారణ విద్యా ప్రయోజనాల కోసం మాత్రమే. ఏదైనా మూలికలు లేదా మందులు తీసుకునే ముందు, ముఖ్యంగా మీకు వైద్య సమస్యలు ఉన్నా లేదా ఇతర మందులు వాడుతున్నా, ఆయుర్వేద వైద్యుడు, ఆయుర్వేద నిపుణుడు లేదా అర్హత కలిగిన వెల్నెస్ నిపుణుడిని సంప్రదించాలని గట్టిగా సిఫార్సు చేయబడింది. సూచించిన చికిత్సలు మరియు థెరపీలలో ఆత్రేయ ఇన్నోవేషన్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ యొక్క ప్రమేయం ఏమీ లేదు.

+91 7774040185
info@atreyainnovations.com

తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు

1. నాడి వేగం (పల్స్ రేట్) అంటే ఏమిటి? దాని అర్థం ఏమిటి?
మీ నాడి వేగం 101 bpm ఉండటం చాలా ఎక్కువ, ఇది టాచీకార్డియా స్థితిని సూచిస్తుంది, దీనికి మీ గుండె లయను స్థిరీకరించడానికి తక్షణ శ్రద్ధ అవసరం.

2. మీ నాడి లయ (రిథమ్) ఏమిటి? దాని అర్థం ఏమిటి?
మీ నాడి లయ క్రమంగా ఉన్నప్పటికీ, అధిక వేగం మీ శరీరం ప్రస్తుతం గణనీయమైన జీవక్రియ ఒత్తిడిలో ఉందని సూచిస్తుంది, ఇది బహుశా అంతర్గత వేడి వల్ల కావచ్చు.

3. మీ టాక్సిన్ (విషపదార్థాల) స్థాయి ఎంత? దాని అర్థం ఏమిటి?
మధ్యస్థ స్థాయి విషతుల్యాలు జీవక్రియ వ్యర్థాల పేరుకుపోవడాన్ని సూచిస్తాయి, ఇది బహుశా జీర్ణక్రియ అసమర్థత వల్ల కావచ్చు.

4. మీ రోగనిరోధక శక్తి స్థాయి ఎంత? దాని అర్థం ఏమిటి?
మీ రోగనిరోధక శక్తి మధ్యస్థ స్థాయిలో ఉంది, దీర్ఘకాలిక స్థితిస్థాపకతను కాపాడుకోవడానికి స్థిరమైన మద్దతు అవసరం.

5. మీ జీర్ణక్రియ స్థాయి ఎంత? దాని అర్థం ఏమిటి?
మీ జీర్ణక్రియ ప్రస్తుతం అతిగా పనిచేస్తోంది, దీనివల్ల అంతర్గత వేడి మరియు అసౌకర్యం కలగవచ్చు.

6. మీ అతిగా ఆలోచించే స్థాయి ఎంత? దాని అర్థం ఏమిటి?
మధ్యస్థ స్థాయి అతిగా ఆలోచించడం మానసిక అలసటను నివారించడానికి మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ అవసరమని సూచిస్తుంది.

7. మీ మానసిక ఒత్తిడి స్థాయి ఎంత? దాని అర్థం ఏమిటి?
మధ్యస్థ స్థాయి ఒత్తిడి మీ పెరిగిన హృదయ స్పందన రేటుకు దోహదపడుతోంది మరియు దీనికి చురుకైన నిర్వహణ అవసరం.

8. మీ హైడ్రేషన్ (శరీరంలో నీటి శాతం) స్థాయి ఎంత? దాని అర్థం ఏమిటి?
అధిక హైడ్రేషన్ అనేది మీ అంతర్గత శీతలీకరణ యంత్రాంగాలను నిర్వహించడానికి సహాయపడే ఒక ముఖ్యమైన బలం.

9. మీ శరీర సరళత (ఫ్లెక్సిబిలిటీ) స్థాయి ఎంత? దాని అర్థం ఏమిటి?
అధిక వశ్యత మంచి నిర్మాణ ఆరోగ్యానికి సూచిక, దీనిని మనం సమతుల్య కార్యకలాపాల ద్వారా కాపాడుకోవాలి.

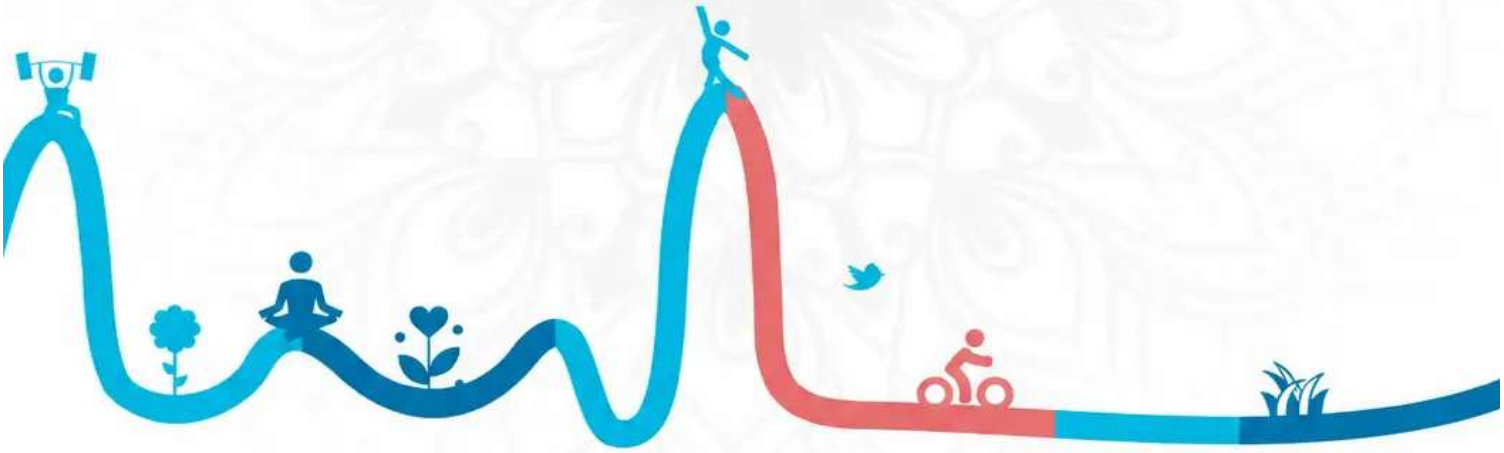
మరింత సమాచారం మరియు అపాయింట్‌మెంట్ బుకింగ్ కోసం దయచేసి సంప్రదించండి

+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. ॥