

Správa o vašom tráviacom ohni *agni*

Typ diagnostiky: Vyhodnotenie trávenia na základe vášho ajurvédскеho testu
Autor: Mark Kerul

Výsledok

Na základe vašich odpovedí sme identifikovali, že váš tráviaci oheň má charakter **Manda Agni - spomalené trávenie**. Tento stav je v ajurvéde spojený s pocitom ťažoby, pomalým trávením a zníženou energiou.

Charakteristika

Ako spoznáte *manda agni*:

- Pocit ťažoby po jedle
- Ospalosť a únava
- Zriedkavý pocit hladu / apetítu, niekedy aj zabúdanie jesť
- Pomalý metabolizmus a sklon k priberaniu
- Stolica skôr ťažká a nepravidelná

Odporúčania

Ako posilniť *manda agni*:

Jedzte ľahšie a teplé jedlá

- polievky
- dusená zelenina
- korenené
- menej masťné (používať ghí)

Používajte korenie na podporu agni

- zázvor
- čierne korenie
- pippali
- škorica

Nastavte si pravidelný rytmus jedál

- jedzte v rovnakých časoch
- vyhnite sa nočnému jedeniu
- jedzte jedno, maximálne dve hlavné jedlá denne

UPOZORNENIE: Tento dokument je edukačného charakteru. Nenahrádza odbornú lekársku diagnostiku, vyšetrenie ani liečbu. Ak máte zdravotné ťažkosti, poraďte sa so svojím (ajurvédskym) lekárom.

Osobná 1:1 spolupráca na mieru

Drahé dámy,

na základe vašej AGNI diagnostiky vidím presne, kde sú najväčšie príležitosti na hlbokú transformáciu trávenia, energie a vitality.

Ak ste pripravená ísť ďalej a chcete výsledky na najvyššej úrovni, ponúkam vám exkluzívnu osobnú spoluprácu:

- 3-mesačný intenzívny program na mieru
- Pravidelné 1:1 hovory + neobmedzená podpora medzi sedeniami
- Personalizovaný plán (strava, bylinky, rituály, rasayana)
- Garancia viditeľných výsledkov

Investícia: 1499 €

(Miesta sú prísne limitované – pracujem len s pár klientkami naraz)

Ak cítite, že je toto pre vás ten správny ďalší krok, objednajte si spoluprácu tu:

rasayanauniversity.sk/vip-1-1

Alebo mi jednoducho odpísať na tento email a spýtať sa na čokoľvek.

Teším sa na prípadnú spoločnú cestu,

Mark Kerul