

Správa o vašom tráviacom ohni *agni*

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

Výsledok

Na základe vašich odpovedí sme identifikovali, že váš tráviaci oheň má charakter **Tikshna Agni – príliš silný, ostrý oheň**. Tento stav sa v ajurvéde spája s rýchlym trávením, prehnaným hladom a niekedy aj pocitom pálenia či podráždenosti.

Charakteristika

Ako spoznáte *tikshna agni*:

- Hlad sa objavuje veľmi rýchlo a intenzívne
- Po jedle sa môže objaviť pálenie záhy alebo hnačka
- Energia je intenzívna, ale rýchlo sa vyčerpáva
- Tendencia k podráždenosti a netrpezlivosti
- Silná chuť na ostré a korenené jedlá

Odporúčania

Ako upokojiť *tikshna agni*:

Jedzte výživné, mierne ochladzujúce jedlá

- sladká zelenina
- sladké potraviny
- obilniny
- ghí

Vyhňte sa nadmernému koreniu, alkoholu a káve

- tieto ešte viac „rozpaľujú“ agni

Udržujte pravidelný režim

- jedzte v rovnakých časoch
- nenechajte agni prepáliť do extrému
- jedzte 2x denne plus ukludňujúce snacky (napr. kúsok ovocia či ajurvédská sladkosť)

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