

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 **Vishama Agni – nestabilný, nepravidelný tráviaci oheň**. Tento stav sa prejavuje kolísavosťou: raz trávenie funguje dobre, inokedy vás trápí nadúvanie, nepravidelný hlad či výkyvy energie.

Charakteristika

Ako spoznáte *vishama agni*:

- Trávenie je raz rýchle, inokedy pomalé
- Hlad je nepredvídateľný – niekedy vôbec, inokedy extrémny
- Časté nadúvanie, plyny alebo grganie
- Energia kolíše – chvíľu plná, potom únava
- Tendencia k suchosti (koža, stolica) a nepokoju

Odporúčania

Ako posilniť *vishama agni*:

Jedzte v pravidelných časoch

- aj keď nemáte veľký hlad, doprajte si menšie jedlo

Preferujte teplé a vlhké jedlá

- polievky

- dusená zelenina
- kaše
- teplé nápoje
- ghí do každého jedla

Vyhnite sa surovým a studeným jedlám

- šaláty
- studené nápoje
- suché snacky
- zhoršujú nestálosť

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