



PANCHTATVAM

ANCIENT WISDOM, MODERN WELLNESS

WWW.PANCHTATVAM.IN

त्रिदोष विश्लेषण

समाधान गाइड



व्यक्तिगत जानकारी

नाम:

OM PRAKASH PANSARI

लिंग:



Male



Female

फोन नंबर:

— Demo —

Email:

— Demo —

पता:

रोग:

Demo

प्रमुख दोष:

वात

समाधान:

AI Powered-त्रिदोष विश्लेषण समाधान गाइड



त्रिदोष प्रतिशत

वात:



वात – 40%

पित्त:

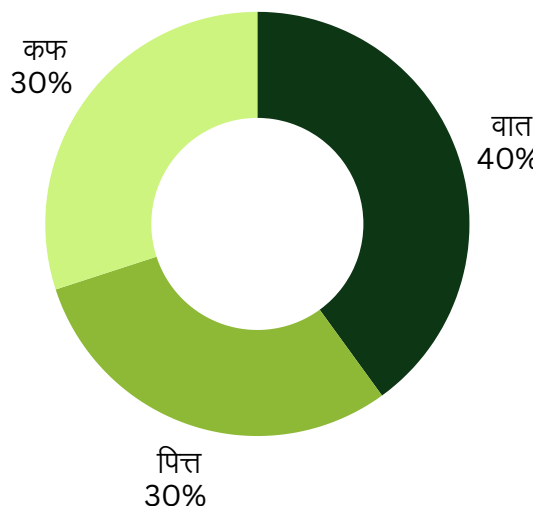


पित्त – 30%

कफ:



कफ – 30%



आपके उत्तरों के आधार पर देखा गया कि आपके शरीर और मन पर वात दोष का प्रभाव सबसे अधिक है (40%), हालांकि पित्त और कफ दोनों लगभग संतुलित अवस्था में हैं। यह एक संकेत है कि असंतुलन की शुरुआत वात दोष से हो रही है – और समय रहते ध्यान देने से बड़ी समस्याओं को टाला जा सकता है।



त्रिदोष विश्लेषण

समाधान गाइड



वात दोष का प्रभाव – संकेत और पहचान

आपके उत्तरो के आधार पर संभावित लक्षण:

- अपचन, गैस या खाने के बाद हल्की फुलावट
- हल्की नींद या बार-बार नींद खुलना
- बार-बार चिंता, घबराहट या सोचना बंद न कर पाना
- जोड़ों या कमर में खिंचाव, अकड़न, दर्द
- शरीर में ठंडापन, विशेषकर हाथ-पैरों में

ये लक्षण वात दोष की पहचान हैं – जो शरीर में सूखापन, गति और अस्थिरता लाता है।



वात क्यों बढ़ा हो सकता है?

आपकी दिनचर्या के कुछ संभावित कारण हो सकते हैं:

- अनियमित भोजन का समय या खाना छोड़ना
- ठंडा या बासी भोजन लेना
- देर रात तक जागना या नींद का समय बदलते रहना
- शारीरिक श्रम की कमी या अधिक दौड़भाग
- ज़रूरत से ज़्यादा सोच-विचार या चिंता करना

वात एक बहुत संवेदनशील दोष होता है – जो तेज़ी से बिगड़ता है लेकिन यदि समय पर संभाला जाए तो जल्दी संतुलित भी हो जाता है।

त्रिदोष विश्लेषण

समाधान गाइड



दोष के अनुसार 5 घरेलू उपाय (वात दोष – 40%)

वात दोष को संतुलित करने के लिए जीवन में गर्माहट, नियमितता, और स्नेह (तेल आदि) का समावेश करना आवश्यक होता है। नीचे दिए उपाय वात को शांति प्रदान करते हैं:

तिल के तेल से शरीर पर अभ्यंग (मालिश) – रोज सुबह तिल का तेल गुनगुना करके पूरे शरीर पर (विशेषकर जोड़ों, पैरों और कमर पर) मालिश करें। यह वात को शांत करता है, नसों को मजबूत करता है और शरीर को स्थिरता देता है।

अदरक और सौंठ का काढ़ा (दिन में 1-2 बार)
½ कप पानी में थोड़ा सा सौंठ (सूखी अदरक) और सौंफ डालकर उबालें। गुनगुना छानकर पिएं। यह पाचन ठीक करता है और वात से जुड़ी गैस व ऐंठन को कम करता है।

रात्रि में गर्म देशी गाय का दूध + 1 चुटकी जायफल
सोने से पहले 1 कप गर्म दूध में 1 चुटकी जायफल पाउडर डालकर पिएं। यह नींद को गहरा करता है और वात के मानसिक लक्षणों (चिंता, अनिद्रा) में राहत देता है।

भोजन में घी का प्रयोग
अपने हर भोजन में ½ से 1 चम्मच देशी गाय का घी ज़रूर शामिल करें। घी वात के सूखेपन को शांत करता है और आँतों को चिकनाहट देता है।

दिन में 2 बार गुनगुना पानी
सामान्य पानी की बजाय दिन में 2-3 बार गर्म या गुनगुना पानी पिएं। वात में शीतलता होती है – गर्म पानी उसे संतुलित करता है।

विशेष टिप:

वात को संतुलित करने के लिए "ठंडा-रूखा-गड़बड़ दिनचर्या" छोड़कर "गर्म-स्नेह-नियमित" जीवनशैली अपनाना सबसे बड़ा इलाज है।

त्रिदोष विश्लेषण

समाधान गाइड



7-दिन का वात दोष संतुलन प्लान (आयुर्वेद आधारित)

(2 समय भोजन + 16 घंटे उपवास व्यवस्था)

वात दोष को संतुलित करने के लिए भोजन के समय, भोजन की प्रकृति, और दिनचर्या में स्थिरता का पालन अत्यंत आवश्यक है। नीचे दिया गया प्लान शुद्ध आयुर्वेदिक नियमों पर आधारित है।



दैनिक समय-सारिणी (हर दिन समान रहे)

समय	कार्य
 सुबह 6:00 – 6:30	गुनगुना पानी + मलत्याग
 6:30 – 7:00	तिल के तेल से अभ्यंग (मालिश) + स्नान
 7:30 – 8:00	योगासन + प्राणायाम (वज्रासन, अनुलोम-विलोम)
 9:30 – 10:00	प्रमुख भोजन (Breakfast + Lunch संयोजन) गर्म भोजन: मूँग खिचड़ी / दलिया + घी + हरी सब्जी
 12:00 – 3:00	केवल आवश्यक कार्य + विश्राम (भूख लगे तो...)
 1:30 – 2:00	(भूख हो तो हल्की चीजें): गाजर/खीरे का सलाद या मौसमी फलों का जूस (NO दही/छाछ)
 5:30 – 6:00	दूसरा व अंतिम भोजन (शाम का) हल्की खिचड़ी / सूप / हरी सब्जी + घी
 8:00	गरम दूध + जायफल (वैकल्पिक – यदि नींद में समस्या हो)
 9:30 – 10:00	विश्राम + डिजिटल डिटॉक्स + निद्रा

त्रिदोष विश्लेषण

समाधान गाइड

✓ विशेष निर्देश:

- भोजन के बाद वज्रासन 5 मिनट करें
- दो भोजन के बीच कुछ न खाएँ (केवल आवश्यक पेय – जैसे काढ़ा, गर्म पानी)
- वात को शांत करने के लिए खाना गरम, ताज़ा, और घी(देशी गाय का) युक्त हो
- कोई भी भोजन 10 बजे के बाद (सुबह) या 6 बजे के बाद (शाम) न करें
- दिन में 1 बार खाली पेट काढ़ा / हर्बल चाय लें



दिन-वार भोजन विविधता (OPTIONAL PATTERN)

दिन	सुबह 10 बजे (मुख्य भोजन)	शाम 6 बजे (हल्का भोजन)
दिन 1	मूँग खिचड़ी + हरी सब्जी + घी	सब्जी का सूप + रोटी
दिन 2	दलिया + पकी हुई लौकी + घी	हल्की खिचड़ी
दिन 3	बाजरा/ज्वार रोटी + हरा धनिया की सब्जी	मूँग दाल सूप
दिन 4	सब्जी पुलाव + धनिया पत्ती + घी	लौकी-गाजर का शोरबा
दिन 5	मूँग दाल + भुनी हुई सब्जी	गर्म दलिया
दिन 6	घी वाली रोटी + लौकी की सब्जी	सादा खिचड़ी
दिन 7	मिश्रित सब्जी + दलिया + घी	पालक सूप या सब्जी सूप

! 16 घंटे उपवास में ये चीज़ें सख्त मना हैं:

- चाय, बिस्कुट, मुरमुरे, मूँगफली
- कोई भी ठंडा या पैक्ड फूड
- रात को खाना, चाहे हल्का ही क्यों न हो
- दही, छाछ, चावल (रात में)

✨ मानसिक स्थिरता के लिए सुझाव:

- दिन में 10 मिनट शांत बैठना (श्वास पर ध्यान)
- चिंता या विचार आते ही – “मैं स्थिर हूँ” मंत्र दोहराएं
- वात संतुलन के लिए शब्दों की शांति और शरीर की स्थिरता ज़रूरी है

त्रिदोष विश्लेषण

समाधान गाइड



दोष अनुसार 1 विशेष योग/प्राणायाम

वात दोष को संतुलित करने के लिए ऐसा योग या प्राणायाम चुनना चाहिए जो शरीर को स्थिर, गरम, और शांत बनाए। वात हवा तत्व प्रधान होता है – इसलिए गति को नियंत्रित करने वाले अभ्यास अत्यंत लाभकारी होते हैं।

✨ अनुशंसित अभ्यास:

वज्रासन + अनुलोम विलोम प्राणायाम

✓ 1. वज्रासन (5-10 मिनट, भोजन के बाद)

लाभ:

- पाचन को सुधारता है (वात सबसे पहले पाचन पर असर करता है)
- जांघों और घुटनों में रक्त प्रवाह बढ़ाता है
- वात के कारण होने वाले गैस, एसिडिटी व मरोड़ में राहत

कैसे करें:

1. एक समतल जगह पर दरी बिछाएँ
2. दोनों घुटनों को मोड़कर एड़ियों पर बैठें
3. हाथों को घुटनों पर रखें, पीठ सीधी रखें
4. आँखें बंद करके शांत श्वास लें

✓ 2. अनुलोम विलोम प्राणायाम (5 मिनट, प्रातः काल)

लाभ:

- मस्तिष्क को स्थिर करता है
- वात के कारण होने वाली चिंता, अनिद्रा, थकावट में राहत
- नाड़ी शुद्धि करता है जिससे वात का प्रवाह नियंत्रित होता है

कैसे करें:

1. सुखासन या वज्रासन में बैठें
2. दाहिने हाथ की नासिका मुद्रा बनाएँ (अंगूठा और अनामिका)
3. बाँयी नासिका से गहरी श्वास लें → दायीं से छोड़ें
4. फिर दायीं से श्वास लें → बाँयी से छोड़ें
5. इस चक्र को 10 बार दोहराएँ

🔔 विशेष ध्यान:

- इन क्रियाओं को खाली पेट, शांत स्थान पर करें
- ध्यान रखें कि मन भी श्वास के साथ स्थिर रहे
- वात संतुलन में शरीर की गति को कम करना और मन को गहरा करना आवश्यक होता है

🧘 निष्कर्ष:

“कम और गहराई से” – यही वात संतुलन का नियम है।

इन दोनों अभ्यासों को दिनचर्या में नियमित रूप से शामिल करें – विशेषतः भोजन के बाद 5 मिनट वज्रासन और सुबह अनुलोम विलोम। यही आपकी औषधि है।



त्रिदोष विश्लेषण

समाधान गाइड



✓ निष्कर्ष और अगला कदम

आपने इस AI-पावर्ड त्रिदोष विश्लेषण में जाना कि आपके शरीर में वात दोष का प्रभाव अधिक है। इसके कारण, लक्षण, और समाधान – सब कुछ इस रिपोर्ट में दिए गए हैं।

अब अगले 7 दिनों तक दी गई दिनचर्या, भोजन विधि और योग को नियमपूर्वक अपनाएँ।

- 📍 अगर इस दौरान कोई शंका हो या आप मार्गदर्शन चाहते हैं तो आप 1 बार WhatsApp सपोर्ट का लाभ ले सकते हैं –
- 📱 यहाँ क्लिक करें – WhatsApp करें

🔔 क्या अगला कदम लेना चाहिए?

यदि लक्षण लंबे समय से हैं, या हल्के उपायों से राहत नहीं मिलती – तो हम आपको सुझाव देंगे कि आप हमारी

"Advanced Tridosh Report" (₹499)

लेकर गहराई से 1-on-1 दोष सुधार योजना प्राप्त करें।

🕉️ आयुर्वेद कहता है:

"रोग की जड़ पर ध्यान दो, केवल लक्षणों पर नहीं। जीवनशैली ही असली औषधि है।"

✳ रिपोर्ट उपयोग के नियम:

- यह रिपोर्ट केवल शैक्षणिक और मार्गदर्शन हेतु है
- किसी भी चल रही चिकित्सा में परिवर्तन करने से पहले विशेषज्ञ से सलाह लें

🙏 Panchtatvam परिवार की ओर से शुभकामनाएँ आपका स्वास्थ्य ही आपकी असली पूँजी है।

त्रिदोष विश्लेषण

समाधान गाइड



विशेष मार्गदर्शक सुझाव

अगर आप वात दोष के कारण थकावट, बेचैनी, नींद की गड़बड़ी या पाचन समस्याओं से जूझ रहे हैं – तो नीचे दिए गए 3 विशेष समाधान आपके लिए बनाए गए हैं। ये केवल उत्पाद नहीं, बल्कि आयुर्वेदिक जीवन के तीन स्तंभ हैं।

देशी गाय का घी (A2 Vedic Ghee)

👉 "घी वह अमृत है जो वात को सबसे पहले शांत करता है।"

- हर भोजन में 1 चम्मच घी डालें
- घुटनों, कमर, और सिर पर हल्की मालिश करें
- पाचन, तंत्रिका तंत्र और नींद सुधारने में उपयोगी

✅ Panchtatvam का घी केवल देशी (A2) नस्ल की गायों से, बिल्कुल पारंपरिक विधि से बनाया गया है।

प्राणस्य (Nasya Oil)

💧 "नाक से दिया गया घी, मस्तिष्क और मन तक सीधा पहुँचता है।"

- सोने से पहले 2 बूंदें नाक में डालें
- अनिद्रा, चिंता, नाक की रुकावट और थकान में राहत
- वात के मानसिक लक्षणों के लिए सर्वोत्तम उपचार

✅ Panchtatvam प्राणस्य: देशी घृत + जड़ीबूटियों से बना विशुद्ध नस्य तेल

वात-डिटॉक्स काढ़ा

🍲 "जब शरीर भीतर से गर्म और शुद्ध होता है – वात अपने आप संतुलित होता है।"

- शाम 4-5 बजे 1 कप गरम काढ़ा पिएँ
- गैस, अपच, जोड़ों की अकड़न, सर्द प्रकृति में राहत
- 7-दिन की डिटॉक्स किट के रूप में उपलब्ध

✅ यह काढ़ा गव्यशाला विशेषज्ञों द्वारा विकसित किया गया है – 100% शुद्ध और प्रभावकारी।

सभी 3 समाधान घर बैठे प्राप्त करें:

📱 **WhatsApp करें और ऑर्डर करें – +91 807 702 4954 पर क्लिकसम्प करें।**

👉 हमारे विशेषज्ञ आपको सही क्रम और प्रयोग विधि भी बताएँगे।

🔔 याद रखें:

"जब वात दोष गहराई से बिगड़ा हो, तो केवल खानपान नहीं, बल्कि घृत, प्राण और औषधि – तीनों की आवश्यकता होती है।"

यह रिपोर्ट केवल शैक्षणिक और मार्गदर्शन हेतु प्रदान की गई है। इसमें दी गई जानकारी आयुर्वेदिक सिद्धांतों और AI-विश्लेषण पर आधारित है, जो आपके उत्तरों के अनुसार स्वचालित रूप से तैयार की गई है।

इस रिपोर्ट में दी गई सलाह:

- किसी भी प्रकार की चिकित्सा, निदान या उपचार का वैकल्पिक विकल्प नहीं है
 - किसी भी रोग की पुष्टि, निवारण या इलाज के लिए पंजीकृत चिकित्सक की सलाह अनिवार्य है
 - उपयोगकर्ता द्वारा इस रिपोर्ट का उपयोग पूर्णतः उनके अपने विवेक पर निर्भर है
- Panchtatvam और संबंधित व्यक्ति किसी भी प्रकार की चिकित्सकीय जिम्मेदारी नहीं लेते।
स्वास्थ्य संबंधी कोई भी निणय लेने से पहले, योग्य विशेषज्ञ से परामर्श करना आवश्यक है।