



PURNA YOGA ACADEMY

Prima școală de yoga din România,
acreditată la Yoga Alliance International USA

Str. Emanoil Porumbaru, nr. 23, sector 1, București

Telefon: 0754.242.868

Email: info@purna.ro

Website: www.purna.ro

09.08.2016

COMUNICAT DE PRESĂ

Cum trebuie să ne alegem hrana în funcție de tipologia predominantă Ayurveda?

Viața tumultuoasă în care trăim ne obligă să mâncăm în grabă, să nu mai ținem cont de ceea ce mâncăm sau de orele de masă pe care trebuie să le respectăm, iar toate acestea se răsfrâng asupra greutății noastre sau, mai rău, asupra stării generale de sănătate, calitatea energiei și a emoțiilor pe care le avem.

Profesorul de yoga acreditat internațional Dana Țupa, fondatorul [PURNA Yoga Academy](http://Purna Yoga Academy) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International USA - afirmă că, în tradiția indiană Ayurveda, există trei tendințe care se manifestă în anumite proporții în fiecare ființă umană și în funcție de predominanță, trebuie să ne alegem hrana adecvată pentru a ne recâștiga armonia și echilibrul în viața noastră.

Cum mâncăm în funcție de tipologia Ayurveda?

Persoanele dominate de aer (Vatta) au o constituție suplă și delicată, învață ușor, dar uită repede, obolesc ușor și au tendință de surmenaj, îndeplinesc activitățile repede, le place să facă schimbări în viața lor, sar peste mese, sunt entuziaste, au somnul ușor, adeseori întrerupt și cu tendințe de insomnie. “Persoanele dominate de aer ar trebuie să consume mai des fructe dulci, legume gătite și mâncăruri un pic mai grase. Totodată, pentru această tipologie predominantă, se recomandă ceaiuri din coajă de portocolă, din cuișoare, din ghimbir, ienupăr sau din mentă și următoarele condimente: anason stelat, busuioc, cardamon, cimbru, coriandru, cuișoare, fenicul etc.”, afirmă profesorul de yoga Dana Țupa.

Persoanele dominate de bilă (Pitta) au constituție medie și bine proporționată, sunt ambițioase și, în general, sunt asociate cu liderul, au forță de anduranță medie, mintea este ascuțită și au capacitate mare de concentrare. De asemenea, au tendința de a se înfuria, vorbesc clar, formulat, cu precizie, au impact și susțin cu fermitate punctul de vedere. Uneori sunt sarcastice și prea solicitante, iubesc provocarea și îi fac față cu determinare, pășesc hotărât, cu pași mari și sunt foarte organizați. “Persoanele din tipologia Pitta ar trebui să consume mai des fructe dulci și legume cu gust ușor amărui sau dulce și să evite





PURNA YOGA ACADEMY

Prima școală de yoga din România,
acreditată la Yoga Alliance International USA

Str. Emanoil Porumbaru, nr. 23, sector 1, București

Telefon: 0754.242.868

Email: info@purna.ro

Website: www.purna.ro

mâncărurile iuți și condimentate. Se recomandă ceaiul de afine, de căpșuni, de ghimbir, de zmeură și ceaiul negru, iar mâncarea ar trebui să o condimenteze cu busuoi proaspăt, ghimbir, scorțișoară, șofran, turmeric, vanilie, mărar sau mentă”, consideră Dana Țupa.

Persoanele de limfă (Kapha) au constituție masivă și puternică, sunt relaxați, au putere fizică și anduranță mare, nu le place schimbarea și iubesc stabilitatea, de aceea iubesc muncile repetitive fără a se plictisi. Au forme rotunde la corp, au energie multă și constantă, au rezistență mai mare decât cea a altor persoane, se mișcă lent și încet în orice activitate pe care o depun. De asemenea, vorbesc rar și gândesc îndelung la ceea ce spun, au sănătate deosebită, somn adânc și prelungit, mai mult de 8 ore pe noapte, merg relaxați, sunt afectuoși, toleranți și iartă ușor. “Persoanele din tipologia Kapha ar trebui să își includă mai des în meniu fructe astringente, legume cu gust ușor picant sau ușor amărui și mâncăruri mai condimentate și mai iuți. Se recomandă ceaiul de ghimbir, de cuișoare, ginseng, de hibiscus, de iasomie, de ienupăr sau de scorțișoară. De asemenea, ar putea folosi următoarele condimente la preparatele zilnice: boia de ardei dulce, cimbru, coriandru, cuișoare, ghimbir, muștar semințe, nucșoară, piper cayenne, piper negru, turmeric”, explică Dana Țupa, profesor de yoga acreditat internațional și fondatorul [PURNA Yoga Academy](http://www.purna.ro) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International USA (cel mai cunoscut for internațional în domeniu).

Persoană de contact

Dana Țupa

*Primul Expert Yoga Teacher din
România acreditat de Yoga Alliance
International USA cu cea mai înalta
calificare, E-RYT500*

Fondatorul PURNA Yoga Academy

Telefon: 0727.563.529

Email: info@purna.ro

Website: www.purna.ro

Transmite,
Dr. Tănase Tasește
Director General
Plus Communication
0725.465.508

