



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

21.03.2018

COMUNICAT DE PRESĂ

Cum ne îngrijim pielea în funcție de tipologiile Ayurveda?

Oricine își dorește păstrarea tinereții pentru cât mai mult timp, nu doar pentru că bătrânețea vine la pachet cu o mulțime de impedimente pe care, conștient sau nu, uneori vrem să le deturnăm către înțelepciune, maturitate și serenitate, pentru a ne da un “boost” și a ne face să ne simțim bine.

În mod natural, oricine își dorește să arate tânăr și să își păstreze tinerețea pentru cât mai mult timp, căci a arată bine la 20 ani nu reprezintă, de cele mai multe ori, un efort în sine, însă a arată bine după 50, înseamnă deja o muncă asiduă de respectare a unor principii de viață, sănătate, echilibru emoțional-mental. Botoxul, peelingul chimic, acidul hyaluronic și alte terapii similare sunt concepute pentru a păstra aspectul tineresc al pielii sau pentru a corecta imperfecțiunile apărute odată cu vârsta, însă pentru a ne păstra și un spirit tânăr, avem nevoie de mult mai mult.

De cât timp ai nevoie ca îngrijire zilnică a pielii și de ce ai nevoie de fapt?

În opinia profesoarei de yoga Dana Țupa, protocoalele Ayurvedice ajută la menținerea frumuseții pielii, la suplețea și strălucirea ei, fără a exista efecte secundare, toxice sau disconfort. Adeseori sunt necesare câteva minute pe zi de îngrijire și ceva provizii pe care le poți avea la îndemână când e necesar, multe dintre ele, putându-se regăsi chiar în propria bucătărie.

Mai mult decât atât, specialistul afirmă că îngrijirea pielii trebuie să țină cont de cele trei tipologii Ayurveda, și anume: Kapha, Pitta, Vata. “În cazul în care ai fost dotat de la natură cu o constituție **Kapha** (constituția dominată de limfă), atunci poți spune că ai primit un cadou imens de la mama natură sau pur și simplu genele te-au ajutat, întrucât această tipologie este binecuvântată cu o piele suplă, destul de groasă și rezistentă la semnele trecerii timpului, îmbătrânind mai greu și ridându-se la fel de greu. Celelalte două tipologii, **Pitta** (constituția dominată de bilă) și **Vata** (constituția dominată de aer), pot doar spera că, printr-o îngrijire adecvată să țină cât mai la distanță semnele timpului, acordând atenție și îngrijire suplimentară, pe măsura trecerii timpului”, explică profesoara de yoga Dana Țupa, fondatoarea [PURNA Yoga Academy](http://www.purna.ro) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International din Statele Unite.





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

Experta yoga afirmă că natura Vata tinde în mod normal către uscăciune, deshidratare și ridare prematură, în timp ce natura Pitta are predilecție către afecțiuni ale pielii, erupții cutanate, sensibilitate mare și acnee. Mai mult decât atât, tipologiile Kapha, Pitta sau Vata se manifestă nu doar la nivelul pielii, ci reflectă modul de a acționa zilnic, comportamentul și personalitatea, felul în care ne hrănim, dormim, gândim și în acest context, pielea, la rândul ei, reflectă în exterior ceea ce există în interiorul nostru.

“Este necesar să existe echilibru interior, o rutină zilnică, o dietă adecvată, odihnă, pentru a păstra sănătatea și tinerețea pielii. Întrucât pielea este considerată a fi cel mai mare organ al corpului uman, cu atât mai mult este imperios necesar utilizarea produselor naturale, fără conservanți sau produse chimice pentru îngrijirea sa. Orice punem pe piele se absoarbe în interiorul corpului nostru; nutrienții sunt absorbiți direct de piele și intră în fluxul sanguin și prin urmare este important să aplicăm numai substanțe naturale și organice”, menționează profesoara de yoga Dana Țupa

Gomajul și exfolierea. Rețete naturale

Pe lângă produsele de hrănire și hidratare a pielii, specialistul afirmă că avem nevoie și de exfoliere sau de gomaj, aceasta fiind un bun tratament pentru îndepărtarea celulelor moarte de la suprafața pielii, care dau un aspect nemățăsos pielii. Un exfoliant excelent poate fi combinația dintre sare bine măcinată, ulei presat la rece și ulei esențial pentru aroma-terapie sau parfum.

“Pentru a realiza propriul exfoliant de sare, se combină o ceașcă de sare fină de mare sau sare de Himalaya, 1/3 cană ulei presat la rece (floarea soarelui, măsline, cocos etc.) și 10-15 picături de uleiuri esențiale de alegere. În cazul în care dorim o relaxare a sistemului nervos și un somn bun, putem opta pentru ulei de lavandă, de exemplu. Recomandabil este să nu se folosească mai mult de două sau trei uleiuri în combinație dacă dorim efecte terapeutice. Totul se amestecă bine și când întregul conținut devine omogen, se depozitează într-un recipient care se păstrează la duș. Produsul se dă pe piele, imediat după duș și se poate folosi o mânășă lufa pentru a freca pielea și a activa circulația sanguină”, declară profesoara de yoga Dana Țupa.

Dana Țupa este Expert Yoga Teacher acreditat la Yoga Alliance International USA cu cea mai înalta calificare, E-RYT500. Este și Fondatorul PURNA Yoga Academy, prima școală de yoga din România acreditată la același for internațional, școală care a scos, în 2014, primii instructori yoga din România, acreditați internațional. A participat la multiple cursuri yoga pe diferite ramuri (Hatha, Kriya, Kundalini, Pranayama, Yantra, Laya, Nidra Yoga), alături de profesori și maeștri din România și din străinătate (Thailanda, Elveția, Italia, UK, India, Turcia). Este master NLP, a studiat Strategic Interventions, cu Tony Robbins și Chloe Madanes. A urmat cursuri de Vipassana în Chiang Mai, Thailanda, participând și la





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

seminarii cu Dalai Lama în Elveția și India. A susținut cursuri de yoga și seminarii, atât în România, cât și în Thailanda, cel mai de succes dintre ele, considerându-l a fi, Yoga Scopului, un mix de tehnici yoga foarte puternice, NLP, meditație și vizualizare.

Persoană de contact

Dana Țupa

*Expert Yoga Teacher din România acreditat de
Yoga Alliance International USA cu cea mai
înaltă 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

