



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

22.08.2016

COMUNICAT DE PRESĂ

Cum ne pregătim corpul pentru toamnă?

După o vară toridă, în care ne-am împrietenit cu soarele și cu apa mării, a venit momentul să ne pregătim corpul, mintea și emoțiile pentru a putea face o tranziție mai ușoară către sezonul rece.

Tradiția yoga menționează ca fiind necesar măcar de patru ori pe an să facem o curățare, o purificare mai amănunțită a corpului, pentru a elimina toxine și pentru a facilita premisele unei imunități adecvate pentru sezonul următor. Profesorul de yoga acreditat internațional Dana Țupa, fondatorul [PURNA Yoga Academy](http://www.purna.ro) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International USA, consideră că nu doar fizic trebuie să ne pregătim corpul pentru tranziția către sezonul rece, dar mai ales emoțional, deoarece este de notorietate faptul că, în timpul sezonului ploios, crește considerabil rata depresiilor, iar toate aceste probleme pot fi preîntâmpinate dacă adoptăm o strategie, formată din patru pași foarte simpli:

1. Schimbăm dieta!

Ar fi util să întâmpinăm toamna cu o dietă purificatoare, plină de vitamine și minerale naturale, menită să ne dea un impuls imunității, cu atât mai mult cu cât “în general, iarna, se consumă cu precădere hrană grasă, consistentă, dar săracă în vitamine și minerale pe care le găsim în fructele și legumele crescute în mod natural. Acesta este și motivul pentru care este bine să ne pregătim din timp cu acest aport, pentru a face față perioadei de iarnă”, declară profesorul Dana Țupa.

2. Purificăm colonul!

În tradiția yoga, există o metodă foarte cunoscută de purificare a colonului, care poartă numele de Shanka Prakshalana, însă poate fi utilizată și o metodă clasică de colon hidroterapie, care poate fi realizată la orice cabinet de specialitate. “Pe parcursul vieții, organismul uman acumulează reziduuri în colon, acestea nefiind eliminate practic niciodată fără o procedură adecvată. Aceste impurități aduc o mulțime de neplăceri la nivelul întregului corp, adeseori fiind o sursă de autointoxicare și de boli. Placa mucoidă a devenit un subiect cercetat științific de către toate instituțiile și mediatizat de forurile terapiilor alternative, pentru prejudiciile pe care le aduce la nivelul sănătății”, declară profesorul internațional de yoga.





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

3. Dieta alcalină pentru 7 zile, ca să nu răcim în tot sezonul rece!

Specialiștii recomandă ca în sezonul de tranziție, să adăugăm în meniul nostru zilnic alimente de natură alcalină, pentru a ne îmbunătăți sistemul imunitar. “Ideal ar fi ca dieta alcalină să o adoptăm ca stil de viață pentru măcar o săptămână pe lună, cu atât mai mult cu cât beneficiile ei sunt incomensurabile, sau cel puțin, să creștem până la 75% hrană de natură alcalină în meniul nostru obișnuit. Dieta alcalină aduce mai multă energie, fenomen cunoscut chiar și de către copii în cazul bateriilor alcaline ce durează mai mult... La fel și corpul uman, al cărui pH se echilibrează, duce la o energizare optimă, la eliminarea toxinelor și, treptat, la eliminarea diferitelor afecțiuni”, declară Dana Țupa. În opinia specialistului, o dietă alcalină exclude în principal, hrana care are în conținut: zahăr - natural sau nu (inclusiv fructoza), glutenul și făinoasele în general, carnea, lactatele, alcoolul, cafeaua – sau, cu alte cuvinte, cam 90% din ceea ce consumă un om obișnuit. “Recomandat ar fi să mâncăm tot ceea ce este verde: salate, germeni ai diferitelor plante, semințe, legume fierte sau crude, sucuri de legume, pudră de orz, ovaz și grau verde, alfalfa, spirulină, chlorella, lămâi și grapefruit-ul care nu este dulce”, explică profesorul de yoga.

4. Exerciții de cultivare a încrederii în sine!

Întrucât toamna vine cu o scurtare a perioadei de lumină, a timpului petrecut afară în aer liber și cu un sezon ploios, în general mohorât, tendința depresiilor și a stărilor anxioase este în creștere. Dacă știm că avem astfel de tendințe la nivel emoțional, este necesară o pregătire specială și de dorit să cultivăm încrederea în sine, iubirea și aprecierea față de propria persoană, întrucât noi generăm propria realitate pe care o trăim. “Înțelepciunea străveche menționează în diferite texte sacre, principiul holografic: Ceea ce se află în tine, se află oriunde, ceea ce nu există în tine, nu există nicăieri. Avem nevoie de încredere în sine crescută în perioada următoare, deoarece în mod obișnuit transmitem tot ceea ce simțim, de fiecare dată când interacționăm cu cei din jur și atragem la rândul nostru, exact același fel de oameni ca și noi. Această atitudine se poate învăța destul de ușor, nu este nevoie să facem lucruri mărețe pentru a spori încrederea în sine, ci este suficient să ne felicităm de fiecare dată când am depășit o limită, când am reușit să facem lucruri pe care ni le-am dorit, dar pe care le-am tot amânat. În timpul sezonului ploios, atitudinea față de viața noastră va cântări enorm, iar sfatul meu nu este să ne plângem de milă că va ploua sau că vremea se strică, ci trebuie să învățăm să dansăm în ploaie, nu doar pe nisipul fierbinte”, conchide 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

Transmite,



© Drepturile de autor pentru conținutul acestui document aparțin
agenției de relații publice **PLUS COMMUNICATION**. www.pluscommunication.eu



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

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

Dr. Tănase Tasețe

Director General

Plus Communication

0725.465.508

