



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

22.11.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

Sfaturile unui cunoscut profesor de yoga **Aciditatea din corp poate fi cauza obezității și a lipsei de vlagă**

Cel mai probabil, dacă ai probleme cu greutatea, nu este din cauza grăsimii, ci din cauza unei acidități excesive, este de părere profesorul internațional de yoga [Dana Țupa](#).

În același timp, cunoscutul profesor de yoga afirmă că atunci când avem un organism acid, existența oxigenului în corp este foarte redusă și din această cauză metabolismul nostru este încetinit. Cu alte cuvinte, mai mult asimilăm decât dezasimilăm.

“Dacă mai mergi și la sală, și muncești până îți iese inimă din piept (ceea ce se numește “mod anaerob”), aciditatea crește și mai mult. Astfel, apar retenția de apă și grăsimea, iar cea din urmă preia aciditatea din zonele vitale (organe în special), protejându-le în acest mod, depozitând totul cât mai departe posibil de organe, în zonele musculare. Acea grăsime poate fi folosită în caz de nevoie, de urgență, sau poate fi împinsă în sistemul circulator. Prin urmare, ar trebui să mulțumim inteligenței corpului care ne protejează de excesul de aciditate cu ajutorul grăsimilor. Însă, cu cât aciditatea este mai mare și depozitată neuniform în corp, cu atât îi este mai greu corpului să facă față tuturor proceselor și să ne protejeze, iar procesul de îmbătrânire este grăbit în acest context”, afirmă profesorul de yoga Dana Țupa, fondatorul PURNA Yoga Academy.

Doar cei grași au aciditate crescută în corp?

Răspunsul este categoric NU. Și cei slabi, chiar foarte slabi, pot avea exces de aciditate la rândul lor. “Această aciditate generală permite dezvoltarea fungilor și a microorganismelor care se dezvoltă foarte rapid și ne consumă nutrienții. Observă majoritatea oamenilor supraponderali și vei vedea tendința lor de a mânca lucruri super procesate, nesănătoase, fast food, cât de multe prăjeli, dulciuri sau făinoase. Unii oameni simt nevoia să mănânce exact acest gen de alimente... acide, tocmai pentru că microorganismele din corp se hrănesc cu nutrienții din hrană astfel că ajungi să nu simți sațietate după ce ai mâncat ceva sănătos și ușor”, declară profesorul internațional de yoga Dana Țupa.

Dieta alcalină ne ajută să recâștigăm lupta din corpul nostru





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

“V-ați gândit vreodată de ce țin mai mult bateriile alcaline? Pentru că sunt ... alcaline, deci dau mai multă energie, au o reacție bazică! Orice baterie care s-a consumat, are acid în exces și practic nu se mai poate produce reacția ce duce la apariția energiei, făcând-o inutilizabilă. Cam la fel se petrece și cu un corp acid: ești oboseț, vlăguț, oricât ai dormi nu-ți ajunge, cu alte cuvinte: nu ai suficientă energie”, explică profesorul de yoga.

Totodată specialistul ne recomandă să încercăm dieta alcalină, chiar și pe scurte perioade de timp, sau măcar câteva zile din lună, astfel încât lupta din corpul nostru să fie câștigată:

- consumă cât de multe salate și verdețuri, spirulină și chlorella, lămâie în apă de băut, avocado, brocolli, semințe diverse muiate în apa de seară și consumate dimineață, sucuri de iarbă de grâu, orz, castraveți etc.;
- măsoară-ți PH-ul cu ajutorul unei hârtii speciale, în mod regulat;
- folosește MSM (Methyl Sulphonyl Methane). A nu se confunda cu MSG (monoglutamatul de sodiu, care este pus în aproape tot ceea ce mâncăm sau bem, sau pe care îl punem în mâncare sub formă de concentrate care "să dea gust", făcând să ne "explodeze" papilele gustative și distrugând treptat creierul). MSM-ul se află în concentrație mare în tot ce este verde și are capacitate de alcalinizare imensă. Se adaugă în ceea ce bem (gustul nu este foarte plăcut și de aceea se amestecă cu sucuri naturale, în general).
- folosește numai ulei presat la rece, introduceți uleiul de in în dietă, întrucât conține Omega 3, sau dacă aveți posibilitatea, consumați Krill Oil. Dacă veți consumă Omega 3 și 6 în raport de 2:1 și în același timp veți elimina uleiurile rafinate și grăsimile animale, zahărul, lactatele și fainoasele, veți observă că începeți să slăbiți. Corpul va elimina treptat grăsimea acidă din țesuturi, fără a face mari eforturi. Și culmea: nici nu vă va mai fi așa foame, pentru că fungii și microorganismele nu vor mai cere de mâncare, conchide profesorul internațional de yoga Dana Țupa, fondatorul [PURNA Yoga Academy](http://www.purna.ro) – prima școală de yoga din România acreditată de Yoga Alliance International din Statele Unite.

Dana Țupa este Expert Yoga Teacher din România 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 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

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 înaltă 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

