

## PRESSEINFORMATION

### Sommer Beauty-Routine für inneres & äußeres Wohlbefinden

Grüne Kräuterpowers mit Pukka Herbs

06. April 2021 – Wer sich in seinem Körper wohl fühlt, strahlt dies auch nach außen aus. Die Haut ist das größte Organ und ein guter Spiegel für unser Wohlbefinden. Um den Teint diesen Sommer zum Strahlen zu bringen, teilt Dr. Marisa Hübner, Ärztin für Innere Medizin und Ayurveda fünf wertvolle Tipps. Neben genügend Schlaf und Hydrierung können wir Unterstützung in der Natur finden, die eine Bandbreite an Schätzen wie Frischwasseralgen und bitteren Kräutern bereithält. Enthalten sind die wertvollen grünen Kräuter in den sorgfältig komponierten Pukka Bio-Kräutertees „Feel Fresh“ und „Klar“, sowie den Bio-Nahrungsergänzungsmitteln Clean Greens“, „Essential Spirulina“ und „Clean Chlorella“.

Hier sind Dr. Marisa Hübners fünf Tipps für einen strahlenden Sommer:

- Mit der Sonne aufstehen und von dem natürlichen Instinkt Gebrauch machen, früh zu erwachen. Für einen frischen Start in den Tag empfiehlt die indische Lehre des Ayurveda gleich nach dem Aufstehen ein Glas heißes Wasser mit Zitrone zu trinken, um den Geist in Schwung zu bringen. Der Pukka Bio-Kräutertee „[Feel Fresh](#)“ ergänzt dieses traditionelle Morgengetränk durch feine Noten von Zitronengras, Süßfenchel und Vana-Tulsi für einen strahlenden Tag.
- Leichte Speisen bevorzugen. Empfehlenswert für das innere Strahlen sind im Sommer süße, bittere und herbe Lebensmittel wie grünes Blattgemüse, Aprikosen, Melone oder Hafer. Für einen extra grünen Kick sorgt das Pukka Bio-Nahrungsergänzungsmittel „[Clean Greens](#)“ mit elf grünen Kräutern wie Weizengras, Spirulina und Brennnessel.
- Viel trinken. Wasser verbessert die Durchblutung der Haut und aktiviert so den Stoffwechsel. Im Sommer sind Getränke bei Zimmertemperatur ideal, beispielsweise ein erfrischender Kräutertee. Der Pukka Bio-Tee „[Klar](#)“ mit kühlender Pfefferminze, süßen Fenchelsamen, Aloe Vera und tiefgrünen Kräutern wie Brennnesseln und Löwenzahn ist der perfekte Begleiter im Sommer. Eiskalte Getränke hingegen können das Verdauungssystem zu sehr belasten.
- Eine tägliche Yoga- oder Meditationsroutine, die entspannt und Körper und Geist beruhigt. Um die im Sommer nachlassende Verdauungskraft anzuregen, eignen sich Dehnübungen für Bauch und unteren Rücken, wie „Ardha Matsyendrasana“ (Drehsitz).
- Genügend schlafen ist das beste Beauty-Rezept. Idealerweise vor 23 Uhr zu Bett gehen, bevor das Pitta-Dosha seinen Höhepunkt erreicht.



**Essential Spirulina:** Die Spirulina-Algen im Nahrungsergänzungsmittel „[Essential Spirulina](#)“ sind reich an Vitamin A für Haut und Sehkraft und an Proteinen. Durch ihre dünne Zellmembran ist die Alge gut absorbierbar.

**Clean Chlorella:** Bei der Herstellung des Bio-Nahrungsergänzungsmittels „[Clean Chlorella](#)“ werden die harten Zellwände der Alge durch ein spezielles Verfahren aufgebrochen, damit der Körper die enthaltenen Nährstoffe besonders gut verwerten kann. Chlorella ist reich an Vitamin B12, das eine unterstützende Funktion bei der Zellteilung hat, und an Vitamin D für eine gute Immunität.

**Clean Greens:** Eine Spezialrezeptur voller grüner Pflanzen ergänzt die tägliche Ernährung mit Jod und wertvollen aktiven Pflanzenstoffen. Die natürliche Pflanzenformel mit elf grünen Kräutern wie Weizengras, Spirulina und Brennnessel trägt mit Jod zu einem normalen Energiestoffwechsel und zu Erhaltung normaler Haut bei.



#### **Pukka Herbs: Kräuterexpertise trifft nachhaltiges Handeln**

Pukka hat sich zum Ziel gesetzt, die Menschen mit der Kraft der Bio-Kräuter und -Gewürze höchster Qualität zu verbinden. Mit Expertise und den feinsten Kräutern hergestellt, tragen die Pukka Kreationen zum Wohl der Menschen, Pflanzen und des Planeten bei. Pukka bedeutet „authentisch“ und „hervorragend“ und dieser Anspruch ist tief im Handeln des Unternehmens verankert: Von den nachhaltig und fair gehandelten Kräutern bester Güteklasse, die Pukka für die Mischungen verwendet, bis hin zu der Tatsache, dass Pukka 1% des Umsatzes an Umweltschutz-Organisationen spendet. Daneben verwendet Pukka ausschließlich Verpackungen aus erneuerbaren Quellen.

#### **Gerne vereinbaren ein Interview mit Frau Dr. med. Marisa Hübner:**

Menschen bei einer ganzheitlichen Gesundheit zu unterschützen, war schon immer Marisa Hübners Vision. Ärztin zu werden, war für sie die logische Konsequenz. Ihr Bestreben ist es, die Ursache von Krankheiten zu erkennen und Menschen auf dem Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden zu begleiten, anstatt nur die Symptome durch Medikamente und andere Therapien zu lindern. Als ihr durch Zufall ein ayurvedisches Kochbuch in die Hände fiel, war sie von der zugrunde liegenden Philosophie der ganzheitlichen Betrachtung des Körpers sofort angezogen. Mit ihrem Studium der Ayurveda-Medizin und ihrer Ausbildung in Ernährungsmedizin bringt Dr. Marisa Hübner heute das „Beste aus beiden Welten“ für ihre Patienten zusammen.



Text und druckfähiges Bildmaterial unter <http://news.cision.com/de/pukka-herbs-deutschland>

**Preise:** UVP „Clean Chlorella“: 22,99 €; „Essential Spirulina“: 26,99 €; „Clean Greens“: 39,99 €; UVP Bio-Tees: 3,99 €

#### **Pressestelle Deutschland:**

Pukka Herbs Ltd., c/o modem conclusa gmbh, Jutustraße 5, 80636 München

Uti John, T. 089 746308-39, [johne@modemconclusa.de](mailto:johne@modemconclusa.de)

Hannah Trowal, T. 089 746308-38, [trowal@modemconclusa.de](mailto:trowal@modemconclusa.de)

[www.pukkaherbs.de](http://www.pukkaherbs.de); [www.facebook.com/pukkaherbs.dach/](https://www.facebook.com/pukkaherbs.dach/); [www.instagram.com/pukkaherbs.dach/](https://www.instagram.com/pukkaherbs.dach/)