

PRESSEMITTEILUNG

Energetisch in den Frühling mit Pukka

Ayurvedischer Dosha-Guide mit Pukka-Kräuterexpertin Dr. Marisa Hübner

01.02.2023 – Während der Frühling bei vielen Menschen für Motivation sorgt, neue Pläne anzugehen, kämpfen andere mit Frühjahrsmüdigkeit. Die Lehre des Ayurveda, eine alte indische Heilkunst, bietet Unterstützung für beide Seiten. Pukka-Kräuterexpertin und Ayurveda-Ärztin Dr. Marisa Hübner erklärt, worauf die unterschiedlichen Energielevel im Frühling zurückzuführen sind und wie sie auf natürliche Art und Weise ausbalanciert werden können. Denn mit Bio-Kräutern und ayurvedischen Tipps kann ein energetischer Start in den Frühling typgerecht gelingen.

Die ayurvedische Grundlage menschlicher Bedürfnisse: Die drei Doshas

Die Ayurveda Lehre unterscheidet drei fundamentale Prinzipien, die sogenannten Doshas: Kapha (Wasser), Vata (Wind) und Pitta (Feuer). Während Kapha für Trägheit und Schwere steht, verkörpert das Vata-Dosha Leichtigkeit und Bewegung. Pitta steht ergänzend für Durchsetzungskraft und Energie. Jede:r hat die drei Doshas in sich und sie wirken, je nach angeborener Ausprägung, unterschiedlich auf das geistige als auch körperliche Wohlbefinden. Somit beeinflussen sie die Bedürfnisse des Menschen. Auf www.pukkaherbs.de gibt es einen kostenlosen Selbsttest, um das eigene Dosha herauszufinden.

Je nach Wetterlage: Dosha-ausbalancierende Frühjahrsroutinen

„Auch in der Natur und in den Jahreszeiten finden sich die Doshas wieder. Jede Jahreszeit wirkt sich daher anders auf die Doshas, Körper und Geist aus“, erläutert Pukka-Kräuterexpertin und Ayurveda-Ärztin Dr. Marisa Hübner. Der Lehre des Ayurveda zufolge ist der Ausgleich der drei Doshas durch jahreszeitliche Routinen essentiell für den Erhalt der Gesundheit. Hierbei gilt das ayurvedische Prinzip „Gegensätzliches gleicht sich aus“.

An windigen, trockenen und rauen Tagen dominiert das dynamische Vata-Dosha. Dr. Marisa Hübner empfiehlt in diesem Fall „Selbstmassagen mit Öl und nährnde Mahlzeiten, um geschmeidig und geerdet zu bleiben“.

Warme Temperaturen und viel Sonne steigern hingegen das feurige Pitta-Dosha. „Kühlende, leicht verdauliche Mahlzeiten sowie der Aufenthalt in der Natur unterstützen dabei, das eigene Pitta auszubalancieren“, rät Dr. Hübner.

Kaltes und nasses Wetter steigert das Kapha-Dosha. Die Ayurveda-Ärztin erklärt: „Findet das überschüssige Kapha, das für Trägheit und Schwere steht, keinen guten Ausgleich, stagniert oder zirkuliert es vermehrt im System, was für Frühjahrsmüdigkeit sorgen kann.“ Menschen mit Kapha-Dominanz sollten also vor allem an kühlen Frühlingstagen durch warme Getränke und Saunagänge für Ausgleich sorgen.

Typgerechte Frühjahrsrituale: Angepasste Kräutermischungen



„Besonders in der Zeit des Aufbruchs und der Bewegung des Frühjahrs, braucht das bewegte Vata-Dosha Erdung und Verbindung, beispielsweise durch entspannende und klärende Pflanzen. Dabei können Pflanzen wie Lavendel, Kamille und Ashwagandha unterstützen“, empfiehlt Pukka-Kräuterexpertin Dr. Marisa Hübner. Pukkas Bio-Kräutertee „[Peace](#)“ kann mit Bio-Kamillenblüten, -Hanfsamenöl und -Ashwagandha dabei unterstützen, den Seelenfrieden zu bewahren.

Die Pukka-Kräuterexpertin ergänzt weiter: „Pitta wird durch den herben, bitteren und süßen Geschmack geschmeichelt und mag kühlende Qualitäten – Tees mit Fenchel, Kardamom und Koriander sind daher tolle Begleiter.“

Der Pukka Bio-Kräutertee „[Feel New](#)“ sorgt mit Fenchelsamen, Anis und Kardamom für ein gutes Bauchgefühl.



„Warm trinken und dabei auf kalorienfreie Getränke wie Bio-Tee zurückzugreifen ist allgemein förderlich, um Kapha zu balancieren. Kapha-Typen können hier gerne auf scharfe und anregende Tees mit Ingwer, Pfeffer und Zitrone zurückgreifen“, erklärt Dr. Hübner. Der Pukka Bio-Kräutertee „[Zitrone, Ingwer & Manuka-Honig](#)“ ist eine wohltuende Komposition aus Zitrusfrüchten und belebendem Ingwer.

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 Pukkas Kreationen zum Wohl der Menschen, Pflanzen und des Planeten bei. Pukka bedeutet auf Hindi „wahrhaftig“ und „authentisch“ – und dieser Anspruch ist tief im Handeln des Unternehmens verankert: Von den nachhaltig und fair gehandelten Bio-Kräutern bester Güteklasse, die Pukka für die Mischungen verwendet, bis hin zu der Tatsache, dass Pukka 1% des Umsatzes an Umweltschutz-Organisationen sowie Sozialprojekte spendet. Daneben verwendet Pukka ausschließlich Verpackungen aus erneuerbaren Quellen.

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

Pressestelle DACH:

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

www.modemconclusa.de

Sophie Dittenhauser, T. 089 746308-38, dittenhauser@modemconclusa.de

Uti Johne, T. 089 746308-39, johne@modemconclusa.de

www.pukkaherbs.de

www.facebook.com/pukkaherbs.dach

www.instagram.com/pukkaherbs.dach/