

Altes Wissen für die heutige Zeit

Ama steht im Mittelpunkt jeder Reinigungs- und Entschlackungskur. Das Wort Ama hat eine ähnliche Bedeutung wie *Toxine – Giftstoffe*, aber in einem umfassenderen Sinn. Ayurveda unterscheidet nicht zwischen körperlichen und geistig-seelischen Toxinen.

Der Begriff Ama steht für Stoffe in unserem Körper und unserem Gehirn, die nicht richtig verstoffwechselt werden und im Laufe des Lebens den Organismus belasten und auf Dauer vergiften. Sie können sich an Organen ablagern, wo sie nichts zu suchen haben – z. B. unverdaute Eiweiße, die durch die Schleimhäute unseres Verdauungstrakts in den Körper sickern, oder Abfallstoffe, die unser Lymphsystem oder die Blutbahnen verstopfen. Stoffe, die an anderer Stelle in unserem Körper durchaus hilfreich sind (z. B. Eiweiße im Magen oder Dünndarm), können am falschen Ort zu toxischen Substanzen werden.

Ama kann aber auch etwas Psychisches sein: z. B. eine unverdaute Emotion, ein Trauma aus der Vergangenheit oder ein ungelöstes Problem, aus dem wir keinen Ausweg sehen.

Ama ist also ein ziemlich weit gefasster Begriff und schwächt letzten Endes sowohl den Körper als auch den Geist und führt unweigerlich zur Entstehung von Krankheiten.

Immer dann, wenn unser Stoffwechsel zu schwach ist, um die Nahrung vollständig zu verdauen, oder wenn wir unreine und nicht zu verwertende Nahrungsmittel, schwer Verdauliches essen, entsteht Ama – so als würde an einer Feuerstelle zu viel Unverbranntes liegen bleiben.

Viele Krankheiten entstehen, weil wir unseren Körper selbst vergiften, also die falsche Nahrung, zur falschen Zeit und unpassend zur individuellen Konstitution bevorzugen.

So sind nach ayurvedischem Verständnis alle Formen von Rheuma, Entzündungen jeglicher Art, Akne oder Darmpilze typische Ama-Erkrankungen, die entsprechend behandelt werden. Durch eine Optimierung des Stoffwechsels wie z. B. während einer Reinigungskur, wo die Abfallprodukte wirkungsvoll nach bestimmten Abläufen ausgeleitet werden, kann sich Gesundheit wieder einstellen.