

Ayurvedisch entgiften – Ama erkennen und effektiv beseitigen

Ojas = die reine Essenz aller Körpergewebe

Ojas erkennst du unter anderem an:

- Vitalität und Strahlkraft
- Immunität und Stabilität
- Freude und Sanftheit
- Klarheit und Tatendrang

Ama = Unverdautes, Ungekochtes, Ansammlung von Toxinen auf geistiger
Körperlicher Ebene

Zeichen von Ama:

- Appetitlosigkeit
- Aufgeblähter Bauch
- Schwere, Antriebsarmut
- Steifheit des Körpers und der Gelenke
- Unwohlsein
- Schwaches Verdauungsfeuer
- Konzentrationsstörungen, abnehmende Gedächtnisleistung
- Zunge mit dickem Belag, Mundgeruch
- Klebriger Auswurf
- Stark riechender Stuhl, Urin und Schweiß
- Stuhl ist klebrig, schwer und sinkt sofort ab

Übermäßige Ama-Bildung wird begünstigt durch:

- Schweres, fettiges Essen
- Essen ohne Hungergefühl/ Snackkultur
- Sehr spätes Essen
- Ungünstige Nahrungsmittelkombinationen
- Bewegungsarmut
- Zuviel an verarbeiteten und tierischen Lebensmitteln

- Ama begünstigt die Entstehung zahlreicher Erkrankungen, wie erhöhte Infektanfälligkeit, Gelenkprobleme, Rheuma, Autoimmunerkrankungen, Hauterkrankungen, Allergien, Kopfschmerzen/ Migräne u.v.m.
- Beispiel für viel Ama in der heutigen Zeit: Leaky Gut Syndrom, als Ausdruck einer gestörten Darmbarriere durch permanenten Kontakt mit krankmachenden Stoffen

Ama in Abhängigkeit der Doshas

Vata:

- Aufstoßen und Blähungen, Völlegefühl
- Unruhiger Schlaf
- Stimmungsschwankungen, eher unruhig, nervös bis weinerlich
- Trockene Haut und Gelenke
- Neigung zu Verstopfung
- Zunge eher gräulich-dunkel belegt

Pitta:

- Sodbrennen und saurer Geschmack im Mund
- Durchschlafstörungen und frühes Erwachen
- Neigung zu Migräne und Kopfschmerzen
- Stimmung eher gereizt, ärgerlich, kompetitiv
- Haut unrein, gerötet
- Neigung zu Durchfällen/ Reizdarmsyndrom
- Zunge gelblich belegt
- Stechend-saurer Geruch von Urin, Stuhl und Schweiß

Kapha:

- Völlegefühl, Müdigkeit nach dem Essen
- Übermäßig langes Schlafen
- Lustlosigkeit, Antriebsarmut
- Neigung zu Gewichtszunahme, Schwellungen, Ödeme
- Haut eher fettig und blass
- Stuhl schwer, schleimig

- Zunge dick und weißlich belegt

Wie du dich vor zuviel Ama schützen kannst

- Leicht verdauliche Nahrung, angepasst an dein Hungergefühl und somit deiner Verdauungskraft
- Großzügiger Einsatz von Gewürzen, wie Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer, Ingwer
- Regelmäßige Mahlzeiten, Snacks vermeiden
- Regional & saisonal gibt deinem Körper zu jeder Jahreszeit das, was er gerade besonders benötigt (Bsp: Frühling -> Kräuter mit vielen Bitterstoffen -> Kapha-reduzierend)
- Nahrung möglichst frisch zubereiten, Meiden von verarbeiteten Nahrungsmitteln
- Ausreichend Bewegung, die Freude bereitet

Die 10 goldenen Essensregeln im Ayurveda

1. Angenehme ruhige Atmosphäre
2. Essen nach individuellen Bedürfnissen
3. Einen Moment der Ruhe bevor mit dem Essen begonnen wird
4. Gut kauen (mindestens 10x)
5. Hunger und Sättigung wahrnehmen
6. Heißes Wasser trinken
7. Snacks vermeiden
8. Leicht frühstücken
9. Mittagessen als Hauptmahlzeit
10. Abendessen früh und leicht verdaulich (ideal ohne Rohkost und tierische Produkte)

Abbau von Ama zwischendurch

Täglich 1 Liter heißes Wasser trinken

Bei Überessen die nächste Mahlzeit ausfallen lassen

Früh und leicht zu Abend essen

1 Flüssigkeitstag pro Woche zur Darmentlastung

10 Tage Ama-Kur zweimal jährlich im Frühjahr und Herbst durchführen