



**AGNI,
AMA
& HET
ZELFHELENDE
VERMOGEN**

**DISCOVER AYURVEDA
DISCOVER YOURSELF**

WEEK 3 - LES 1



AGNI

Agni is het vuurtje dat zorgt voor alle transformatieprocessen in het lichaam. Het lichaam kent vele agni types. In deze cursus gaan we het voornamelijk hebben over het centrale spijsverteringsvuur, ook wel jatharagni genoemd.

Agni is je vermogen om voeding te verteren, zodat de deeltjes kunnen worden opgenomen door je lichaam. Het is de sleutel tot onze gezondheid. Zolang je agni goed werkt, blijven ook je dosha's in balans. Je bent dus niet wat je eet, maar wat je verteert!

Wanneer voeding niet goed verteerd wordt, gaan de resten zich ophopen in je maag-darmkanaal. Omdat deze voedseldeeltjes nergens naar toe kunnen veranderen ze in een toxische kleverige en vies-ruikende substantie. Dit wordt ama genoemd. Ama is het begin van bijna alle ziekten.

AMA

Ama moet je niet verwarren met uitscheidingsstoffen. Zweet, ontlasting en urine zijn afvalstoffen die het lichaam zelf kan afvoeren. Bij het verteringsproces ontstaan er bruikbare en niet-bruikbare stoffen. Deze niet-bruikbare stoffen worden ook wel afvalstoffen of mala's genoemd. Ama wordt ook vaak vertaald als afvalstoffen. Toch is er wel degelijk een verschil. Ama ontstaat wanneer verkeerde voeding niet kan worden verteerd, maar ook niet door het lichaam kan worden uitgescheiden. Er ontstaat dan een onverteerbare substantie die nergens voor gebruikt kan worden, maar eigenlijk alleen maar in de weg zit. Het verstoort het hele systeem.

Als agni niet wordt hersteld en je blijft het belasten met onverteerbare voeding, dan zal de ama uiteindelijk via het lymfe en bloed door het hele lichaam worden verspreid. Het gaat dan op zoek naar een zwakke plek in het lichaam. Deze is vaak genetisch bepaald of door eerder letsel, en heeft dus ook alles te maken met je prakruti en vikruti. Hoe dieper de ama in je weefsels belandt, hoe groter de uitdaging om de balans weer te herstellen.



CELLULAIRE INTELLIGENTIE

Ons lichaam bestaat uit miljoenen cellen. Deze cellen zijn heel intelligent. Ze weten precies welke functie zij in het lichaam hebben. We hoeven ze (gelukkig) niet aan te sturen. Iedere cel heeft ook een eigen bewustzijn! Ama is een plakkerige substantie. Deze gaat als het ware vastplakken aan de cellen, waardoor de intelligentie en perceptie van de cel verstoord raakt. Dit is waarom ama wordt gezien als de oorzaak van alle ziekten. Het zorgt er namelijk voor dat de cellen niet meer met elkaar kunnen communiceren en dat voedingsstoffen zo niet meer op de juiste plek komen omdat de cel deze niet meer herkent. Zo ontstaan ook veel auto-immuunziekten. Medecellen worden dan herkend als vijand in plaats van vriend. Door deze communicatieverstoring ontstaan er ook behoeften die niet gezond voor ons zijn. Gezonde cellen vragen precies om wat je lichaam op dat moment nodig hebt. Dat zijn gezonde cravings!

EMOTIONELE AMA

Naast lichamelijk ama, kun je ook geestelijk of emotioneel ama hebben. Niet alleen voeding moet namelijk verteerd worden, maar ook alle prikkels, emoties en gedachten die je dagelijks hebt. Iedere gebeurtenis, ieder gesprek en iedere indruk moeten we verwerken. Hier gaan we later in de cursus nog verder op in.



HEB JIJ AMA?

Hoe weet je of je ama hebt? Één van de manieren om te checken of je ama hebt is door je tong te bekijken. Heb je een wat witte laag op je tong dan wijst dat op ama in je lichaam. Toch is dat niet altijd een goede meetstaaf. Soms zit ama heel diep in je lichaam. Het kan dus voorkomen dat als je gaat detoxen, deze witte laag in eerste instantie veel erger wordt. Dit komt omdat er dan ama los komt uit diepere weefsels.

De symptomen van ama lijken heel erg op een verhoogde kapha dosha. Dit komt omdat ama ook de kwaliteiten zwaar, koud, dof, olieachtig, plakkerig en stabiel heeft. Ama heeft ook een stinkende geur. Mensen die uit hun mond ruiken hebben last van ama.

Andere symptomen van ama zijn:

- Een zwaar gevoel
- Moeite om 's ochtends uit bed te komen
- Weinig eetlust
- Cravings naar ongezond eten
- Vermoeidheid
- Duf gevoel
- Spijsverteringsklachten: opgeblazen, diarree, constipatie
- Witte aanslag op je tong
- 'Mistige' geest. Geen heldere gedachten. Mentale verwarring.
- Depressie
- Pijn in het lichaam
- Stijfheid

Je kan veel of weinig ama hebben. Bij weinig ama kun je met simpele remedies de ama verbranden en afvoeren uit het lichaam. Zo zorg je ervoor dat het niet dieper in je weefsels terecht komt. Als er veel ama aanwezig is vraagt dat om striktere voedings- en leefstijlrichtlijnen en kun je dit extra ondersteunen met een detox en kruiden.

Bij weinig ama is het aanpassen van je dieet meestal voldoende. Vermijd voeding dat ama vormend is. Zie hiervoor de richtlijnen op de volgende pagina. Leer daarnaast zoveel mogelijk eten volgens je constitutie en de seizoenen.



AMA VOORKOMEN

Ama ontstaat dus doordat we voedingsmiddelen of indrukken niet volledig verteren. Als je onderstaande eet- en leefregels volgt, voorkom je dat ama kan ontstaan.

1. Eet voeding dat past bij je constitutie en bij het seizoen

2. Algemeen moeilijk te verteren voor veel mensen:

- Tarwe
- Vlees (vooral rood)
- Zure voeding, zoals tomaat, aubergine, paprika
- Gefermenteerde voeding, zoals yoghurt, azijn, wijn en bier
- Rauwe voeding

3. Vermijd de volgende voedingscombinaties. Dit zijn in combinatie met elkaar slecht te verteren:

- Fruit en zuivel
- Rauwe en gekookte voeding tegelijk
- Melk en vlees
- Gekookte honing (is giftig!). Eet honing altijd rauw. Nachtschades met melk en yoghurt
- Yoghurt en eieren, melk, vlees, kaas en vis.
- Eet meloen altijd apart.
- Granen en aardappels met melk, bananen en ei.

4. Eet niet als je geen trek hebt. Leer luisteren naar je agni!

5. Eet niet tijdens tv kijken, reizen of praten.

6. Eet niet te veel. Wanneer je een vol gevoel hebt, heb je al teveel gegeten.

7. Eet niet te snel. Kauw goed. Eet bewust. Dan weet je ook sneller wanneer je genoeg hebt gehad.



4 SOORTEN AGNI

Vishama agni

Vishama = onregelmatig

Vishama agni is verbonden met de vata dosha en komt daarom ook vaker voor bij Vata personen of als Vata uit balans is.

Symptomen

Onregelmatige eetlust, onregelmatige ontlasting, opgeblazen buik, constipatie, alleen kleine porties kunnen verteren (snel vol), gasvorming, buikpijn, krampen, droge ontlasting. Kan ook leiden tot onrustig gevoel, gebrek aan focus en gewrichtsklachten.

Door vishama agni kan ama ontstaan, omdat voeding dan niet goed verteerd wordt.

Belangrijkste voedingsregels

Geen rauwe voeding, veel soepjes, curry's, etc. De maaltijd moet makkelijk verteerbaar zijn. Je kan extra ghee toevoegen aan je maaltijd. Eet kleinere porties als je het moeilijk vindt om veel eten te verteren. Kruiden zoals komijn, asafoetida en zout helpen bij vishama agni.

Kruiden om agni te stimuleren

Voor de maaltijd:

1. stukje verse gember met snufje zout en beetje citroensap of..
2. Hingastavak churna (kruidenmengsel te koop bij pranayur.nl) (Kan eventueel ook na de maaltijd)

Om ama af te voeren/darmen te reinigen

1. 2 tl Triphala poeder in warm water voor het slapen gaan of..
 2. 1 - 2 tl Amrutadi (te koop bij ayushakti.eu) bij extreme droogte of..
 3. 1 tl wonderolie (castorolie) voor het slapen gaan. Werkt ook bij gewrichtspijnen.
-



Tikshna agni

Tikshna = scherp

Tikshna agni is verbonden met de pitta dosha en komt daarom ook vaker voor bij Pitta personen of als Pitta uit balans is.

Symptomen

Snelle verbranding, maar slechte opname. Altijd honger, maar niet aankomen. Dunne ontlasting, branden gevoel bij ontlasting, snel geïrriteerd, veel dorst, droge keel, huidproblemen, maagzweer, brandend maagzuur.

Belangrijkste voedingsregels

Geen pittige en zure voeding en kruiden, zoals hete pepers, nachtschades, vlees, citrusvruchten, yoghurt, paprika, azijn, ananas en kiwi. Meer zoet, bitter en wrange groente, zoals bladgroente, witlof, koriander, kokoswater, granen en meer verkoelende kruiden zoals komijn, koriander en venkel.

Kruiden om agni te balanceren

1. KKV thee (Thee van komijn, koriander en venkel in gelijke hoeveelheden)
2. Kokoswater met verse korianderblaadjes
3. Aloe vera sap, 2 el voor de maaltijd.
4. Avipattikar Churna (kruidenmengsel te koop bij pranayur.nl) (Kan eventueel ook na de maaltijd).

Om ama af te voeren/darmen te reinigen

5. 1/2 tl triphala in warm water voor het slapen gaan.
-



Manga agni

Manda = traag

Manda agni is verbonden met de Kapha dosha en komt daarom ook vaker voor bij Kapha personen of als Kapha uit balans is.

Symptomen

Weinig échte eetlust, kan makkelijk maaltijden overslaan, vettige slijmerige, plakkerige ontlasting, zwaar gevoel na het eten, zoete cravings, overgewicht.

Door manda agni ontstaat het snelste ama en overgewicht, omdat voeding dan niet volledig verteerd wordt.

Belangrijkste voedingsregels

Lichter eten en agni stimuleren. Beste voeding is een dieet van gestoomde groente en mungbonen. Vermijd met name zuivel, vlees en wees matig met fruit en granen. Gebruik scherpe kruiden om agni te stimuleren.

Kruiden om agni te stimuleren

Voor de maaltijd:

1. Hingastavak churna of..
2. Trikatu met honing of..

Om ama af te voeren/darmen te reinigen

3. Gemberwater
 4. 1tl Triphala in warm water voor het slapen
 5. Een dag vasten of intermitterent fasten
-



Sama agni

Sama = gebalanceerd

Als je sama agni hebt kun je alles goed verteren en neem je optimaal voedingsstoffen op uit de voeding die je eet.

Hoe is jouw agni? In welk agni type of types herken jij je het meest?

Welke stappen kun je gaan zetten om je agni weer in balans te brengen?
