

AGNI

Du bist, was Du verdaust! -

Eine große Bedeutung hat Agni, die Verdauungsfeuer im Ayurveda. Es gibt dem Körper Wärme, spaltet die Nahrung auf und wandelt sie um. Es hilft uns, uns gegen Fremdeinflüsse (Krankheiten) zu verteidigen (Bezug zum Immunsystem).

Unser Agni ist eine bewegte Energie, die auf äußere und innere Einflüsse reagiert. Wir kennen alle die Auswirkungen von Stress, Trauer oder Wut auf unsere Physiologie oder unseren Appetit. Das Leben ist in Bewegung und so auch unser Stoffwechsel. Manchmal pflegen wir unzuträgliche Verhaltensweisen und unser Agni wird schwach.

In solchen Fällen können die Dinge, die wir aufnehmen, Nahrungsmittel oder auch Sinneseindrücke, nur ungenügend verdaut werden. Sie werden sich ansammeln, da sie zum Ausscheiden nicht ausreichend verarbeitet wurden. Es entsteht "ungekochtes", das wir unter Schlacken verstehen bzw. was im Ayurveda Ama genannt wird.

Ama hat die Eigenschaften kalt, feucht, schwer, übel riechend und unrein. Es verursacht Steifheit und Schwere im Körper.

Ama, also unverdautes im Körper, aber auch in unseren Gedanken und dem Emotionalkörper, reduziert man durch Fasten, Reinigen, Abführen und bestimmte Gewürze und Kräuter. Diese Verhaltensweisen kennen viele Kulturen, die Fastenzeit, Zeit für Rückzug und Erholung, ob es der heilige Sonntag ist oder die Fastenzeit vor Ostern. Dies ist also auch der Hintergrund für die Anwendungen von Massage und Schwitzbädern oder dem Trinken von unterstützenden Kräuter- und Gewürztees. Der Grund, weshalb wir erst den Fokus auf die Ausscheidung lenken, damit wir „gut“ aufnehmen können.

Viel Freude beim regelmäßigen Reinigen.

Informationen zur Verdauungskraft AGNI