

Toxinas (Ama)

La salud plena es la aspiración que toda persona busca, para poder disfrutar una vida satisfactoria. En cambio, las enfermedades son la manifestación de estar padeciendo un desorden interior y certifica la presencia de toxinas AMA (en sánscrito). Se trata de impurezas y obstrucciones que se acumulan en la fisiología.

Las toxinas, que de aquí en adelante denominaremos AMA, se localizan en nuestros tejidos DHATUS (en sánscrito). De esta forma, interrumpen y alteran la bioquímica delicada del cuerpo dando por resultado una variedad de síntomas. Además, bloquean los diferentes canales de circulación del cuerpo: SROTAS (en sánscrito), determinando la pérdida del balance necesario y presentando desarmonía y enfermedad.

Si padece algún desorden o síntoma “crónico” y no ha mejorado, incluso con tratamientos médicos o naturales, entonces el AMA está bloqueando el efecto.

En Ayurveda Maharishi, la prioridad del tratamiento está en quitar AMA:

- 1) Corrigiendo los errores de hábitos que lo generan.
- 2) Tratando con Ayurveda para limpiar el AMA acumulado en el cuerpo.

El AMA acumulado en el cuerpo genera una variedad amplia de síntomas y desórdenes. Su instalación en el cuerpo da lugar a contracturas, dolores, pesadez, cansancio y desgano. No obstante, los efectos agravantes derivan en diferentes enfermedades.

Otro tipo de síntomas aparecen cuando el sistema inmune lo percibe como material exógeno generando dolor e inflamación en un intento por quitar esas toxinas. Luego puede dar lugar a una respuesta equivocada o “autoinmune” contra los propios Dhatus del cuerpo. Por ejemplo: Artritis, Asma y la enfermedad inflamatoria del intestino (creada y agravada por la acumulación de la toxina).

AMA puede iniciarse por agentes contaminantes ambientales, desórdenes mentales y emocionales, entre otras fuentes. Sin embargo, proviene principalmente de los alimentos incorrectamente digeridos. Es resultado de una gran indigestión, las moléculas se absorben en la circulación sanguínea sin haberse digerido correctamente en el tracto

digestivo. Porque los canales y aberturas del cuerpo están preparados para moléculas más pequeñas que las partículas grandes del AMA. Entonces se bloquean los finos poros y canales dentro de las células y a través del cuerpo. Como resultado aparecen muchos síntomas de este proceso inadecuado.

Por ejemplo, al bloquearse los poros de la célula se pueden acumular toxinas en su interior, aun sufriendo desnutrición, pues los alimentos no pueden ingresar. Consecuentemente y a pesar de una alimentación abundante las personas pueden tener señales de hambre. Con seguridad los Dhatus están de verdad insatisfechos. Se comerá más para completar esta falsa sensación, aumentando de peso, creando más AMA y desequilibrando los niveles.

Evaluación del nivel de AMA

Considere estas dos listas siguientes, como cuestionarios de su AMA general. Determine si usted tiene los síntomas de acumulación o si está libre del mismo.

Síntomas de la acumulación de AMA:

- Usted despierta cansado incluso después de dormir una buena noche.
- Se siente letárgico (somnolencia prolongada y cansancio profundo durante el día).
- Su lengua está cubierta, especialmente al despertar en la mañana.
- Usted no siente hambre, aun cuando usted no ha comido por horas.
- Usted padece dolores generalizados. Se notan el día después de comer alimentos pesados como carne, quesos, postres y alimentos fritos.
- Se carece de claridad y energía mental.
- Tiene una pesadez en el abdomen, las piernas o el cuerpo en su totalidad.
- Usted se siente cansado y poco entusiasta.
- Experimenta una indigestión frecuente como acidez e hinchazón.
- Siente su cuerpo bloqueado, incluyendo estreñimiento, congestión de senos y dificultad al respirar.

Síntomas de una fisiología libre de AMA:

- Usted se siente descansado, fresco y alegre al despertar por la mañana.
- La piel tiene un resplandor sano.
- Su lengua está rosada y clara.
- Se siente iluminado, sin importar su peso.
- Los dolores y las contracturas están desapareciendo.
- No se siente hinchado o con abdomen pesado.
- Se siente enérgico durante el día.
- Se siente entusiasmado.
- Su mente está clara.
- La gente le dice: ¿Usted ha perdido peso? ¿Qué está haciendo que se lo ve tan bien?"

Las cuatro causas principales que crean AMA

- ✓ Comer una comida abundante y pesada por la tarde.

Ésta es la equivocación más grande y común que la mayoría de la gente comete. Es un comportamiento problemático después de los 40, ya que el metabolismo y la digestión son más lentos.

Si usted tiene sobrepeso y tiene más de 40, será virtualmente imposible cambiar su problema sin dejar las comidas abundantes de la tarde.

- ✓ Comer comidas que han estado en el refrigerador.

El alimento cocinado y refrigerado genera AMA. Nuestra dieta debe ser a base de alimentos frescos, preparados recientemente para la buena salud.

- ✓ Alimentos procesados, refinados hechos por el hombre y no por la naturaleza.

Los alimentos procesados con muchos químicos crean mucha AMA. En los términos de Ayurveda el proceso destruye la inteligencia interna y PRANA (fuerza de la vida) del alimento. Por eso, se deben evitar tanto como sea posible incluyendo conservados, alimentos empaquetados y congelados.

- ✓ Ingestión de los alimentos y bebidas frías.

El frío presiona el fuego digestivo y aumenta la probabilidad de que el AMA sea creado desde el alimento.

Seis conceptos para evitar AMA

- Coma el alimento fresco, preparado recientemente.
- Coma el menú más importante del día en el almuerzo ¡la digestión es fundamental!
- Evite el consumo de cantidades grandes de queso y carnes pesadas.
- Practique ejercicio físico a diario.
- Tome agua caliente o sorbos calientes con las comidas y durante el día.

Determine dónde su AMA se ha acumulado

La llave para eliminar AMA es entender que no se acumula en todo el cuerpo. Es crucial para quitarlo, determinar específicamente en dónde se encuentra. Es aquí donde el médico ayurvédico, por medio de estudios, determinará los DHATUS (tejidos) donde se ha acumulado.

Fuente: <https://ayurvedaculturadelavida.com/toxinas-ama/>