

***Ama** (toxische Substanzen)*

- *entsteht durch Streß und falsche Ernährung*
- *Stoffwechselschlacken, Körpergifte und Nahrungsbestandteile blockieren Transportwege (Shrotas)*
- *Körper wird übersäuert (Entzündungen)*

Symptome für Ama:

- *Schweregefühl*
- *Schwäche und Lethargie*
- *gehäufte Anfälligkeit für Infektionskrankheiten*
- *Verdauungs- und Stuhlbeschwerden*
- *Stuhl, der im Wasser sinkt*
- *Müdigkeit trotz ausreichend Schlaf*
- *weißer Belag auf der Zunge*
- *steife Gelenke*
- *Übelkeit, Blähungen, Verstopfung, Durchfall und Appetitlosigkeit*