

## Ama Clean

Artikelnummer: 041010, 60 Tabletten / 30 g

Die bitter-herb schmeckenden Kräuter dieser wertvollen Nahrungsergänzung werden im Ayurveda zu jedem Jahreszeitenwechsel für 1 Monat empfohlen. Was ist Ama? In den ayurvedischen Texten wird der Begriff „Ama“ an vielen Stellen erwähnt. Die wörtliche Übersetzung von Ama ist: Unverdaut. Gemäß den ayurvedischen Schriften entsteht Ama, wenn die von uns aufgenommene Nahrung wegen schlechter Ernährungsgewohnheiten oder schwachem Agni (= Verdauungsfeuer) nicht richtig verdaut wird. Ama wird nach der ayurvedischen Lehre als eine Art Schlackenstoff im Körper beschrieben, der alle möglichen Stoffwechselfvorgänge behindern kann. Eine Entsprechung in der westlichen Wissenschaft für diesen Begriff „Ama“, den wir als „Stoffwechselschlacke“ ins Deutsche übertragen haben, gibt es nicht. Ayurveda legt sehr großen Wert auf eine typgerechte, möglichst frische Kost, welche nach der ayurvedischen Lehre die Bildung von Ama vermeiden kann und empfiehlt eine Reihe von Maßnahmen, um vorhandenes Ama abzubauen und das Gleichgewicht im Organismus zu erhalten.

### Verwendung:

Verzehrempfehlung für Erwachsene:

Die ersten 2 Wochen 1 Tablette 2 x täglich, danach 2 Tabletten 2 x täglich etwa 1/2 Stunde vor dem Essen mit warmem Wasser. Die niedrigste/höchste empfohlene Tagesverzehrsmenge (2/4 Tabletten) enthält: Eisen 13/ 26 mg 93/186 % der Referenzmenge.

### Gesetzliche Hinweise:

Empfohlene Tagesverzehrsmenge einhalten.

Wichtig: Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden.

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

### Zutaten:

**Die niedrigste/höchste empfohlene Tagesverzehrsmenge (2/4 Tabletten) enthält folgende Zutaten:**

Tribulus terrestris 121/242 mg. Wässriger Extrakt aus: Tinospora cordifolia (Guduchi) 96/193 mg, Glycyrrhiza glabra (Süßholz) 95/191 mg. Hemidesmus indicus 95/191mg, Rosa centifolia 67/134 mg, Cyperus rotundus 47/94 mg, Andrographis paniculata 47/94 mg, Berberis aristata 47/94 mg, Embelia ribes 33/67 mg, Curcuma longa (Gelbwurz) 33/67mg, Operculina turpethum 33/67 mg, Sphaeranthus indicus 33/67 mg, Santalum album (Weißes Sandelholz) 28/57 mg, Withania somnifera (Ashwagandha) 28/57 mg. Wässriger Extrakt aus: Cassia fistula 28/57 mg, Rubia cordifolia 28/57mg, Swertia chirata 28/57 mg, Azadirachta indica (Neem) 19/39 mg. Azadirachta indica (Neem) 19/39 mg. Verdickungsmittel Gummi arabicum. Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose. Ayurvedisches elementares Eisen 13/26 mg. Corallium rubrum (Koralle) 9/19 mg. Trennmittel Siliziumdioxid. Trennmittel Talkum.