



Agni & Geirriteerd Darm



Dhr. Anil K. Mehta



Dhr. Kabir Mehta



En goede spijsvertering en voedsel dat past bij de eigen unieke lichaamsconstitutie worden door Ayurveda gezien als zeer belangrijk voor het behoud van een goede gezondheid. Ayurveda beschrijft niet alleen de juiste ingrediënten waar gezonde voeding uit moet bestaan maar ook wat er werkelijk door het lichaam wordt opgenomen. Natuurlijke voeding en voedselsupplementen vormen een belangrijke bijdrage aan de gezondheid maar hebben geen of nauwelijks een functie als ze niet goed door het lichaam kunnen worden opgenomen. Voedsel, voedingssupplementen en/of medicijnen die niet goed worden verteerd gaan ballast vormen in het lichaam waardoor zij het lichamelijke evenwicht verstoren met ziekte als gevolg.

Agni of spijsverteringsvuur speelt bij de spijsvertering een essentiële rol. Agni is niet alleen verantwoordelijk voor het spijsverteringsvuur maar ook voor het levensvuur. Als het levensvuur gedoofd is, eindigt het leven.

Agni staat niet alleen voor het spijsverteringsvuur en alles wat met onze lichaamswarmte te maken heeft maar is ook het vuur in de natuur om ons heen. Dit wil zeggen dat alle transformatieprocessen in de natuur onder agni vallen. Niet alleen het letterlijke vuur maar ook de chemische omzettingsprocessen, het afbreken van materie, de omzetting van het zonlicht, etc. Vanuit geestelijk oogpunt gezien ligt agni ten grondslag aan de geestelijke uitstraling van een aura.

Nu komt het woord vuur ook bij pitta voor. Wat is het verschil tussen pitta en agni dan? Met pitta wordt het biofysiologische proces bedoeld en agni staat voor vuur in de meest algemene en uitgebreide betekenis van het woord. Agni ligt ten grondslag aan pitta.

Agni kent de volgende eigenschappen:

- spijsvertering
- splitsing
- transformatie
- het veroorzaakt verlangen
- verbranding (oxidatie)
- warmteontwikkeling
- kleuring
- illuminatie

Charaka (één van de meest bekende Ayurvedische artsen uit oude tijden) stelt dat agni de oorzaak is voor het normale en het abnormale functioneren van het lichaam. Agni kan derhalve gezien worden als intelligent vuur.

Als agni niet voldoende werkt of slecht werkt of uit evenwicht is, kunt u dit merken aan een aantal symptomen, zoals:

- maagzuur of een branderig gevoel in de maag
- het verliezen van de eetlust
- constipatie of juist diarree
- overgewicht of ondergewicht
- ernstige spijsverteringsstoornissen zoals maagzweren, prikkelbare dikke darm (het prikkelbare darmsyndroom), ontstekingen aan de dikke darm

Agni kan makkelijk uit zijn evenwicht worden gehaald door ondermeer:

- eten tussen de drie maaltijden door
- onregelmatig eten
- het gebruik van sterke stimulerende middelen zoals zout, alcohol, cafeïne houdende dranken
- het eten van teveel vet
- het drinken van ijskoude dranken (direct uit de ijskast)
- voedsel eten wat niet past bij de eigen lichaamsconstitutie
- het eten van voeding wat niet hoort in betreffend seizoen bijvoorbeeld aardbeien in de winter
- stress

Een evenwichtig en goed werkende agni zorgt ondermeer voor:

- een stralende gelaatsteint
- heldere ogen
- een goede en sterke spijsvertering zonder constipatie en/of diarree
- heldere, lichtgeel gekleurde urine
- normale ontlasting zonder sterke geur

Als er ama in het lichaam aanwezig is, kan er sprake zijn van weinig tot zeer veel ama. De schade van het lichaam varieert dan van licht tot zeer ernstig. U kunt al in een vroeg stadium ontdekken of er ama in uw lichaam aanwezig is. Dit uit zich ondermeer in:

- een doffe huid
- doffe uitstraling van de ogen
- onaangename smaak in de mond
- 's morgens een beslagen tong
- vies ruikende adem
- troebele urine. Deze kan donker of afwijkend van kleur zijn
- een zwakke spijsvertering (constipatie en/of diarree)
- pijnlijke gewrichten
- weinig tot geen eetlust
- zwaar gevoel in lichaam
- verlies van energie

Hoe werkt het spijsverteringsproces?

Ayurveda beschrijft drie belangrijke fases in het spijsverteringsproces, te weten: Jathar-agni, Bhuta-agni en Dhatu-agni. Het doel van deze agni's is het voedsel zodanig om te zetten dat het volgens het fysiologisch functioneren van de mens kan worden gebruikt voor de aanmaak van nieuwe lichaamsweefsels.

Jathar-agni.

Met de term Jathar-agni wordt de spijsvertering in het maagdarmkanaal bedoeld. De omzetting van vetten, koolhydraten, proteïne, enz. valt onder Jathar-agni die katalyserend werkt op de productie van de spijsverteringssappen en er voor zorgt dat alle voedingsstoffen worden omgezet voor andere stadia van het metabolisme.

Jathar-agni staat onder invloed van emotie en regelmaat. Iemand die een positieve instelling heeft zal het voedsel

dat hij/zij eet beter verteren dan iemand die negatiever is ingesteld. Dit geldt ook voor regelmatig eten ten opzichte van onregelmatig eten en het hebben van stress of het ontspannen zijn. Ayurveda stelt dat geest en agni direct aan elkaar gekoppeld zijn.

Jathar-agni wordt ook wel de koning van de agni's genoemd. De processen van Bhuta-agni (= agni van de vijf elementen) en Dhatu-agni (= agni van de dhatu's oftewel de zeven lichaamsvezels: plasma, bloed, spierweefsel, vet, beenderen, beenmerg, zaad/ovum) zijn processen die volgen na Jathar-agni maar staan wel onder invloed van Jathar-agni.

Als voedsel niet voldoende verteerd wordt door Jathar-agni doordat er bijvoorbeeld ongezonde voeding, teveel voeding, bedorven voeding gegeten is en/of er is sprake van onregelmatig eten, stress, een negatieve instelling, etc., kan er ama ontstaan. Ama zijn onverteerbare stoffen die na vertering achterblijven en vormen een ballast voor het lichamelijke functioneren. Indien ama niet voldoende wordt uitgescheiden door het lichaam zal het zich gaan ophopen in het maagdarmkanaal en/of zich verder gaan verspreiden door het lichaam.

Ama dat in het spijsverteringsstelsel wordt gevormd zal door het principe van vata via de bloedbaan door het gehele lichaam worden getransporteerd met als uiteindelijk resultaat het ontstaan van allerlei ziekten.

Bij de behandeling van chronische ziekten speelt de spijsvertering een belangrijke rol.

In het algemeen kan ama door verzuring giftige stoffen in het lichaam vormen.

Ama kan vergeleken worden met de eigenschappen van negatief kapha. Negatief kapha staat voor zwaar, koud en slijmachtig.

Kitta is een afscheidingsproduct dat in tegenstelling tot ama niet meer meedoet in het stofwisselingsproces. Het is een afval- of bijproduct dat in zekere zin niet meer nuttig is voor het lichaam, bijvoorbeeld feces en urine maar ook de afscheiding uit neus en oren valt onder kitta.

Als voorbereiding op Bhuta-agni wordt door Jathar-agni het voedsel afgebroken in vijf specifieke fysio-chemische groepen die overeenkomen met de vijf elementen, te weten: ether (akasha-agni), lucht, wind (vayaviya-agni), vuur (agneya-agni), water (apaya-agni), aarde (parthiva-agni). Het voedsel wordt zodanig verteerd dat het door de Bhuta-agni's gemakkelijk kan worden opgenomen.

De voedselbrij die na bewerking door Jathar-agni ontstaat wordt ook wel ahara ras (inter substantie) genoemd. Ahara ras kan worden gezien als een fase tussen Jathar-agni en lichaamsweefsels.

Bhuta-agni.

De spijsvertering wordt voortgezet door Bhuta-agni. Zoals reeds boven vermeld wordt zijn de Bhuta-agni's de agni's van de vijf elementen die ten grondslag liggen aan de gehele schepping. De Bhuta-agni's zijn specifieke processen om de voedselbrij zodanig om te zetten dat de voedingsstoffen in de voedingsbrij verder kunnen verwerkt worden door de volgende agni, de Dhatu-agni.

Bhuta-agni zit o.a. ook in het functioneren van de lever. De lever kan worden gezien als een chemische fabriek waarin o.a. alle proteïnen en vetten terecht komen vanuit de

spijsvertering. In de lever worden deze stoffen omgezet in glycogeen en zetmeel. Vetzuren worden gesynthetiseerd in triglyceriden en worden in de circulatie gebracht voor de aanmaak van de vetweefsels. Ayurveda stelt dat de functie van Bhuta-agni is om Posakadhātu aan te maken. Posakadhātu kan gezien worden als een voorstadium, een substantie die voor de volgende dhātu (lichaamsweefsel) bestemd is. Het kan gezien worden als een voedend voorstadium van de betreffende dhātu. Na dit proces valt de Posakadhātu in drie delen uiteen, te weten: Posakadhātu, Rasadhātu (uiteindelijk kernweefsel) en kitta. Dit proces herhaalt zich voor iedere dhātu na de omzettingsprocedure van iedere afzonderlijke dhātu-agni.

Dhātu-agni.

Nadat de omzettingsprocessen van de Bhuta-agni's zijn afgerond wordt het proces van het tot stand brengen van de dhātu's voortgezet door de Dhātu-agni. Zoals al eerder is beschreven in dit artikel bestaat ons lichaam uit 7 dhātu's. Iedere dhātu is verschillend van structuur en daarom heeft iedere dhātu zijn eigen agni die afgestemd is op de specifieke eigenschappen van de betreffende dhātu.

Het is belangrijk dat Dhātu-agni evenwichtig functioneren kan. Is dit niet het geval dan zal er te veel kitta of te weinig dhātu aangemaakt worden. Na aanmaak van de eerste dhātu zal de daaropvolgende dhātu worden geproduceerd. Het proces van de Dhātu-agni's speelt zich af in de daartoe bestemde srotā's (zeer fijne kanaaltjes in het lichaam waarlangs stoffen worden getransporteerd).

Dit houdt in dat de aanmaak van de tweede dhātu afhankelijk is van de evenwichtige omzetting van de eerste dhātu, enzovoort. Als er teveel kitta gevormd wordt zullen de srotā's verstopt kunnen raken met als gevolg dat de daaropvolgende dhātu moeilijker wordt aangemaakt omdat alle dhātu's afhankelijk zijn van de dhātu voor hen.

Jathar-agni, Bhuta-agni, Dhātu-agni en de drie doshas.

De functies van Jathar-agni, Bhuta-agni en Dhātu-agni en de doshas vata, pitta en kapha kunnen niet van elkaar losgekoppeld worden. Als vata, pitta of kapha uit balans zijn zal dit zijn directe gevolgen hebben op agni die daardoor minder goed in staat zal zijn de dhātu's op een juiste manier aan te maken en ama of kitta zal gaan produceren die in een latere fase de andere dhātu's uit hun evenwicht zullen brengen met uiteindelijk ziekte als gevolg.

De drie doshas hebben invloed op het hele spijsverteringsproces. Voor de maag is kapha van invloed, op de dunne darm is dat pitta en voor de dikke en de endeldarm is dat vata.

Als kapha in disbalans is zal er meer slijmafscheiding in de maag plaatsvinden. In een later stadium zal deze slijmafscheiding in de vorm van ama zich naar de dunne darm verspreiden waar het een negatieve invloed heeft op de functie van agni.

Als pitta in disbalans is zal dit zich in het spijsverteringsproces o.a. uiten door verhoogde galafscheiding in de dunne darm.

Als vata in disbalans is zal doordat vata uit de elementen lucht en ether bestaat, dit zich o.a. uiten in de vorming van gassen die zich ophopen in de dikke darm. Deze

gasvorming kan zich in een later stadium naar de dunne darm verplaatsen en ook hier een negatieve werking hebben voor agni.

Negatieve werking op agni heeft als gevolg dat agni zal verlagen waardoor ama wordt aangemaakt.

Verwijdering van ama.

Agni en ama zijn tegengesteld aan elkaar.

Ama zijn onverteerbare, slijmvormige stoffen die na de vertering zijn overgebleven. Ze vormen ballast voor het lichamelijke functioneren en moeten worden afgevoerd. Ama heeft eigenschappen die identiek zijn aan **negatief kapha**. Als kapha in evenwicht is zorgt het voor een evenwichtige opbouw van alle lichaamsweefsels waardoor een goede immuniteit wordt opgebouwd in het lichaam.

Als kapha in disbalans is zal deze zich ophopen in slijm. De eigenschappen van negatief kapha zijn: slijmerig, onzuiver, zwaar, vochtig en een vieze geur.

Als er sprake is van een overmaat aan ama is dit te herkennen aan een zwaar gevoel in het lichaam, een vieze lichaamsgeur, een beslagen tong, minder energie en een slechte spijsvertering. Ama heeft dan ook een negatieve werking op het hele lichaam waaronder ook de srotā's die verstopt kunnen raken met alle gevolgen vandien. De circulatie van voedings- en afvalstoffen wordt door ama verhinderd waardoor het lichaam niet goed meer kan functioneren en er ziekten op korte of langere termijn kunnen ontstaan.

Agni heeft de eigenschappen van licht, droog, zuiver en heet. Als ama verminderd moet worden, zal agni verhoogd moeten worden. Ons hele immuunsysteem is afhankelijk van een goede werking van agni en een zo min mogelijk aanwezig zijn (lieft helemaal niet) van ama.

Verwijderen van ama betekent in de meeste gevallen het verdwijnen van ziekten. Het verwijderen van ama is dan ook geen bestrijdingsmethode van symptomen maar is gericht op de werkelijke veroorzaker van allerlei ziekten. Ayurveda besteedt zeer veel aandacht aan diverse behandelmethoden om ama uit het lichaam af te voeren.

De meest bekende en belangrijkste behandelmethoden zijn:

- Pancha Karma
- Het verhogen van agni
- Vasten, dieet houden en het gebruiken van kruiden

Pancha Karma is een zeer goede methode om in een korte tijd ama uit het lichaam af te voeren. Bij een juiste toepassing van Pancha Karma wordt het lichaam in een specifieke volgorde gereinigd. Van iedere dosha wordt de ama verwijderd.

De tegengestelde smaken van ama zijn: bitter en scherp.

De smaak bitter wordt beheerst door de elementen ether en lucht. De smaak scherp wordt beheerst door de elementen vuur en lucht.

De smaak bitter zorgt voor verwijdering van ama in de srotā's. Door de verhoging van de elementen lucht en ether door de bittere smaak wordt de ama in de geblokeerde srotā's in beweging gebracht en daardoor afgevoerd. De scherpe smaak zorgt ervoor dat agni verhoogd wordt waardoor ama wordt verbrand en de blokkade in de srotā's kan worden opgeheven.

Dosha met ama wordt sama genoemd en dosha zonder ama heet nirama (nir = zonder).

Vata sama uit zich in de volgende symptomen: gasvorming, weinig eetlust, lusteloosheid, zwakte, buikpijn, constipatie, slechte adem, vieze lichaamsgeur, beslagen tong.

De behandeling: scherpe en stimulerende kruiden in combinatie met enige laxerende kruiden.

Pitta sama uit zich in de volgende symptomen: gele urine, feces en slijm, zwaar gevoel in het spijsverteringskanaal, weinig eetlust, dorst, slechte adem, huidafwijkingen, brandend gevoel

De behandeling: bittere en scherpe kruiden.

Kapha sama uit zich in de volgende symptomen: dikke, kleverige slijmvorming, beslagen tong, dikke keel, weinig eetlust, zwaar gevoel.

Behandeling: om opgehoopt ama los te maken gebruikt men in deze situatie zoete kruiden en daarna scherpe en bittere kruiden om ama te verbranden.

Pancha Karma.

Ayurveda kent een fantastische methode om in een kort tijdsbestek ama uit het lichaam te verwijderen. Met behulp van Pancha Karma kan ama op verschillende niveaus van dhatu's en locaties door het hele lichaam toxische stoffen afgevoerd worden. Dit gebeurt dan in een dusdanige volgorde dat er als het ware een eenrichtingsverkeer op gang komt om ama af te voeren. Als deze specifieke volgorde niet aangehouden wordt zal de reiniging van het lichaam niet effectief zijn en kunnen er zelfs complicaties

optreden. Uiteraard vereist het op een juiste manier uitvoeren van Pancha Karma ervaring en kennis. Het stellen van een juiste diagnose is nodig om Pancha Karma op de betreffende persoon af te kunnen stemmen. Als u kiest voor een behandeling met deze methode, kan hij u er alles over vertellen en Pancha Karma bij u uitvoeren.

De voordelen van Pancha Karma zijn:

- mits goed uitgevoerd is Pancha Karma een evenwichtige manier van reiniging van het lichaam
- de goede werking is binnen enkele weken merkbaar. Ook als iemand deze behandeling om preventieve redenen ondergaat zal deze persoon de voordelen merken
- deze methode van reiniging van het gehele lichaam heeft een zeer diepgaande uitwerking en daarom kunnen ook mensen met een chronische ziekte deze behandeling ondergaan
- niet alleen zal men de positieve werking in het lichaam voelen maar ook in de geest die helderder zal worden
- het heeft een preventieve werking waardoor ziekten voorkomen kunnen worden. Geadviseerd wordt dan ook om deze behandeling één keer per jaar te ondergaan
- de stofwisseling en de spijsvertering zullen verbeteren
- de behandeling geeft meer levensenergie en lichamelijke en geestelijke kracht
- tijdens de behandeling blijft degene die de behandeling ondergaat redelijk stabiel

Pancha Karma bestaat uit de volgende behandelingen:

- a. **Purvakarma** (voorbehandeling):
- **Snehana**: de opname van olie door het lichaam. Dit

Het International Co-operated Ayurvedic University (ICAU) organiseert

MBO- en HBO-opleidingen

Ayurvedische geneeswijze

In samenwerking met de EISRA, de World Ayurvedic Health Organization (WAHO) en universiteiten in India verzorgt ICAU een 2-jarige MBO opleiding tot Ayurvedic Technicien en een 4-jarige HBO-opleiding tot Ayurvedic Practitioner. De opleiding is landes van het ACN in Den Haag en zal de vakgebieden van Achtsaam (lichtvoelige) Ayurveda behandelen.

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1. Interne geneeskunde | 5. Kindergeneeskunde |
| 2. Algemeen chirurgie | 6. Toxicologie |
| 3. Oor-, neus-, oor-, mond- en oogheelkunde | 7. Leer der verjongingsmiddelen |
| 4. Psychiatrie | 8. Leer der afsluitingen |

Hoofddocent is de heer Dr. A. K. Mishra die levensauteur is van vele publicaties op dit gebied: *Ayurveda in de praktijk*, *Genees met Ayurveda*, *Genees met massage*, *Manipulatie/Chiropraxie*, *Acupunctuur & Massage Therapy* en *Pancha Karma*.

Vier opleidingen en consulten:

ACN Ayurvedisch Geneeswijzen Centrum Nederland
Tijlensdijk 18, 1111 ZL Den Haag, telefoon: 070 - 3 19 25 48 / 399 36 05
Internet: www.aga-ayurveda.com

Almere, Amsterdam, Bargerhoed (B), Den Haag, Maastricht, Nijmegen, Nijmegen, Zwolle

Nu ook:

Schriftelijke
opleiding

Ayurveda
Dutch/English

Zowel in het
Nederlands
als in het Engels
op 2 niveaus:

**A. CURSUS
BEGINNERS**

**B. CURSUS
GEVORDERDEN**
in bezit van
medische achtergrond.

Duur: voor elke cursus
3 maanden, elke maand 1 les.

Vraag uitgebreide informatie.

kan zowel extern door bijvoorbeeld massage als oraal worden gedaan

- **Swedana:** het toedienen van warmte; zweettherapie
- b. **Pradhankarma** (de eigenlijke Pancha Karma: hoofdbehandeling). We houden hier de behandeling aan die Charaka heeft beschreven:
 1. **Vamana** (braken): de maag is de zetel van kapha. Door braken wordt een teveel aan kapha afgevoerd
 2. **Virehana** (darmreiniging): de dunne darm is de zetel van pitta. Met kruiden die de dunne darm reinigen wordt een teveel aan pitta afgevoerd
 3. **Vasti** (klisma): de dikke darm is de zetel van vata. Door het geven van een klisma op basis van olie wordt een teveel aan vata afgevoerd. Ook kan er een klisma op basis van een kruidenaftreksel toegediend worden of een mengsel van kruiden met water.
 4. **Nasya:** reiniging van de hoofdsholten. Ama kan zich ook ophopen in het hoofd en de keelholte waardoor er allerlei klachten zoals verkoudheid, sinusitis, oorontstekingen, etc. kunnen ontstaan. Omdat de geurzenuwen in de neus signalen doorzenden naar die gebieden in de hersenen die worden geassocieerd met het bewuste denken en met emotionele processen (het cerebrum) worden nasya's ook beschouwd als nuttig bij het behandelen van emotionele problemen. Bij het toedienen van nasya worden medicinale oliën, poeders of een combinatie van beiden in de neus ingebracht
- c. **Paschat karma** (nazorg en behandeling): het is belangrijk dat er nazorg gegeven wordt voor een optimaal effect. De nazorg bestaat uit:
 1. **Samsasajana karma:** dieet om agni te herstellen
 2. **Shamana karma:** pacificatie
 3. **Rasayana karma:** optimaliseren van het immuunsysteem om het verouderingsproces tegen te gaan

Welke kruiden, oliën of medicinale oliesoorten, poeders, etc. dienen te worden gebruikt wordt door degene die u de Pancha Karma toedient, uitgezocht. Een en ander zal afhangen van uw lichaamsconstitutie, welke lichamelijke klachten u heeft, welke dosha(s) er verhoogd zijn, etc.

Uiteraard is er nog heel veel meer te vertellen over Pancha Karma. Als u over deze fantastische reinigingsmethode meer wilt lezen, kunt u dit doen in een boek over Pancha

Karma dat geschreven is door mij. (Anil Kumar Mehta)

Conclusie.

Ayurveda stelt dat heel veel ziekten waaronder het prikkelbare darmsyndroom veroorzaakt kunnen worden door ondermeer een teveel aan ama in darmen en in de rest van het lichaam. Een gezonde werking van het spijsverteringskanaal is daarom van essentieel belang. Deze gezonde werking kan bereikt worden door een sterke agni (spijsverteringsvuur). En een sterk evenwichtig werkend agni kan bereikt worden door leven, eten en bewegen volgens de eigen unieke lichaamsconstitutie. Daarnaast is het heel belangrijk om regelmatig (lieft op hetzelfde tijdstip) te eten in een schone, gezellige, rustige omgeving, het voedsel goed te kauwen, vers voedsel (lieft van het seizoen) te nemen, zittend te eten, niet al te grote porties te eten, de zwaarste maaltijd (dus het warme eten) liefst tussen de middag te eten, 's avonds laat niet meer te eten. En wat zeker ook heel belangrijk is is hygiëne bij het bereiden van voedsel. Niet alleen dient groente en fruit grondig gewassen te worden maar ook de handen voordat u het eten gaat bereiden.

Het hebben van darmklachten is meestal vervelend maar veel van deze praktische klachten kunt u voorkomen door u te houden aan bovengenoemde adviezen. Als u last heeft van stress die langere tijd aanhoudt en die negatief uitwerkt op de darmen, is het raadzaam om de oorzaken voor die stress op te sporen en er daadwerkelijk iets aan te doen. Dit kan door bijvoorbeeld ander werk te zoeken of deskundige hulp. Ook het doen van ontspanningsoefeningen of regelmatige doorbrengen in de natuur kan rustgevend werken evenals regelmatig mediteren.

Als u last heeft van darmklachten heeft die aanhouden, is het verstandig om een (Ayurvedisch) arts te raadplegen. Vastgesteld kan dan worden om welke klachten het precies gaat en kan er navenant gehandeld of advies gegeven worden. Het is niet verstandig om zelf de diagnose prikkelbare darmsyndroom te stellen, of welke diagnose dan ook.

De darmen vormen een zeer complex gebied waarin het nodige kan misgaan en waar medische hulp dan zeker geboden is. Maar om darmklachten zoveel mogelijk te voorkomen, is een Ayurvedische manier van leven, eten en bewegen een werkelijk heel gezonde, evenwichtige weg.

LACHEN IS GEZOND

Een aantal mannen kleden zich om in de kleedkamer van de voetbalclub. Een mobiele telefoon gaat af en een van hen begint een gesprek met microfone aan. (handvrij). Iedereen in de kleedkamer luistert natuurlijk mee. MAN: 'Hallo' VROUW: 'Schat, ik ben het. Ben je op de club?' MAN: 'Ja' VROUW: 'Ik ben aan het winkelen en ik heb een onwijs mooi leren jasje gezien. Het kost maar 1000 euro. Mag ik het kopen?' MAN: 'Natuurlijk, ... als je het mooi vindt moet je het kopen.' VROUW: 'Ik ben ook nog even langs de Mercedes garage gegaan. Ik heb de nieuwe 2007 modellen gezien. Er was er eentje zo mooi.' MAN: 'Hoeveel kost ie?' VROUW: '80,000 euro' MAN: 'OK, maar voor die prijs wil ik wel alle accessoires erbij krijgen.' VROUW: 'Geweldig! Oh, ja nog een ding ... het huis dat we vorig jaar zo graag wilden kopen, staat weer te koop. Ze vragen 750.000 euro.' MAN: 'Nou, breng maar een bod uit. Bied maar 700,000 euro.' VROUW: 'OK. Ik zie je later vanavond. Ik hou van je!' MAN: 'Doei, ik hou ook van jou.' De man hangt op. De andere mannen in de kleedkamer kijken vol verbazing naar hem. Dan vraagt hij: 'Weet iemand van wie deze GSM is?'