



Die Wirkung von Ghee – gesund und ayurvedisch

Kennst du die Wirkung von Ghee, dem Gold des Ayurveda? Viele denken ja, dass Ghee so etwas sei wie geschmolzene Butter, also Butter-schmalz. Das stimmt aber überhaupt und ganz und gar nicht! Ghee ist geklärtes Butterreinfett und hat unzählige positive Eigenschaften.

Mein alter Motorradkumpel kennt Ghee schon lange, ich schenke ihm immer wieder ein Gläschen. Aber was Hubsie noch nicht kannte, waren die 12 Verwendungen von Ghee! „Was? Das soll ich mir unter die Füße schmieren?“ Ungläubigkeit und Ablehnung lagen in seinem Blick. Ich hatte ihm diesen Tipp gegeben, weil er oft nicht einschlafen kann. „Na klar, Hubsie, ein bisschen Ghee auf die Fußsohlen reiben, Baumwollsocken anziehen und ab in die Heia!“ „Spökenkiekerelei“ murmelte er vor sich hin und trank kopfschüttelnd seinen Tee weiter.

Die Wirkung von Ghee ist unglaublich

Ghee ist im Ayurveda sattvisch und es kühlt sanft. Es stärkt und belebt den Körper, macht ihn widerstandsfähiger gegen Krankheiten und wirkt dem Alterungsprozess entgegen. Ich habe einmal in all meinen Büchern nachgesehen und zusammengetragen, was man mit Ghee alles machen kann. Die Wirkung von Ghee ist einfach ganz unglaublich vielseitig. Und Melody, meine liebe Yogalehrerin, hatte noch den tollen Tipp für aufgewärmtes Essen.



Ghee ist kein Butterschmalz!

Bei der Herstellung von Ghee wird ihm das Wasser und die Proteine entzogen. Das Allergie auslösende Kuhmilchweiß wird eliminiert. Deshalb ist Ghee etwas anderes als Butterschmalz.



Es ist leicht verdaulich und wird extrem leicht vom Körper aufgenommen. Bei der Verdauung entstehen keine Stoffwechsellrückstände, wie bei anderer fetter Nahrung. Aber: Ghee erhöht Kapha! Wenn du viel Kapha hast, dann verwende Ghee sparsam, darauf verzichten musst du nicht. Für Vata-Typen ist Ghee einfach nur wunderbar, es holt die zappeligen, luftgleichten Vata-Menschen wieder zurück auf die Erde. Und die feurigen Pittatypen werden von Ghee sanft gekühlt, das können sie gut haben, diese kleinen Löwen.

Hat Ghee nun Cholesterin oder nicht?

Ich habe schon oft gehört, dass durch das Kochen der Butter auch das Cholesterin herausgelöst wird. Das ist aber leider ein Märchen. Bei der Herstellung von Ghee werden Eiweiß, Milchzucker und der größte Teil Wasser herausgekocht. Aber Ghee enthält durchaus Cholesterin, jedoch wirkt sich Ghee ganz anders auf den Körper aus, als normale tierische Fette. Bei erhöhtem Cholesterinspiegel kann Ghee zwar gegessen werden, aber max. ein bis zwei Teelöffel pro Tag. Wenn du sicher sein möchtest, ob du Ghee bei erhöhtem Cholesterinspiegel nehmen

kannst, dann frage bitte einen Ayurveda-Therapeutin oder -Experten. An anderer Stelle habe ich Internet auch diese Aussage gefunden: „In einer Studie erhielten die Probanden beispielsweise 60 ml medizinisches Ghee pro Tag und erlebten damit einen sinkenden Cholesterinspiegel.“ Auf jeden Fall muss die Einnahme von Ghee bei erhöhtem Cholesterinwert ayurvedisch-therapeutisch begleitet werden.

Ghee hat jede Menge wunderbare Substanzen. Guck mal hier!

In 100 g Ghee sind durchschnittlich enthalten:

- 264 mg Cholesterin
- 99,5 g Fett – davon:
- 62,65 g gesättigte Fettsäuren
- 26,88 g einfach ungesättigte Fettsäuren
- 2,25 g mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- Vitamin E 3,6 mg
- a-Tocopherol 3,6 mg
- Vitamin A Retinol 0,85 mg
- Vitamin D 1,6 mg
- Chlorid 28 mg
- Kupfer 10 mg
- Kalzium 6 mg
- Kalium 3 mg
- Lysin 18 mg
- Magnesium 1 mg
- Natrium 2 mg
- Tryptophan, 3 mg
- Tyrosin 12 mg
- Zink 0,18 mg

Du siehst also, die Wirkung von Ghee ist so vielfältig und reich, dass man es wirklich als das Gold des Ayurveda bezeichnen kann.

12 mal: Die Wirkung von Ghee und gesund zu leben

1. Es ist ja praktisch, große Mengen vorzukochen und dann jeden Tag davon aufzuwärmen. Aber das ist keine gute Idee. Im Ayurveda gilt aufgewärmtes Essen als ungesund. Beim Abkühlen und Herumstehen entstehen freie Ra-



dikale und wer will die schon? Ich nicht. Wenn aber vom Lieblingsessen doch einmal etwas übrig geblieben ist, dann nimm Ghee zum Aufwärmen. Es fängt die freien Radikale, diese bösen Buben, wieder ein.

2. Das geklärte Butterreinfett verbessert und intensiviert den Geschmack aller Speisen. Zum Dünsten und Anbraten der Gewürze ist es ideal. Gewürze entfalten ihr Aroma noch besser.

3. Brauchst du einen ICE im Darm, damit die Vitamine schnellstmöglich zur Wirkung kommen? Dann nimm Ghee! Es ist das schnellste Transportmittel der Welt für fettlösliche Wirkstoffe, wie z.B. die Vitamine A, D, E und K.

4. Immer schön geschmeidig bleiben – mit Ghee kein Kunststück. Das Butterreinfett hält die Gelenke geschmeidig und macht deine Haut wunderbar glatt und weich. Und auch das noch: es verbessert die Gehirnfunktion und das Gedächtnis. Also bitte schön! Noch eine positive Wirkung von Ghee.

5. Neigst du zu Verstopfung? 1 - 2 TL zum Essen und ab geht die Luzie! Ghee ölt den Darm und lässt alles leichter durchflutschen.

6. Wie viel Ghee solltest du nun täglich zu dir nehmen? Das kommt auf deine Konstitution an. Es beruhigt das nervöse Vata, kühlt das hitzige Pitta und vermehrt das träge Kapha. Nimm also zwischen 1 und 2 Teelöffel pro Tag zu dir. Diese Menge stärkt das Verdauungsfeuer Agni. Zuviel Ghee löscht Agni und du kannst Probleme bekommen.

7. Bei geröteten und leicht entzündeten Augen hilft Ghee ebenfalls. Ein Stips davon vor dem Schlafengehen in beide Augen geben, das kühlt und entspannt. Wenn noch etwas am Finger ist, streiche den Rest auf die Augenlider.

8. Oh dieser Herpes! Aber natürlich hält der Ayurveda auch hier ein einfaches Mittel parat. Ein Teelöffel geklärtes Butterreinfett mit einem

halben Teelöffel Kurkuma (Gelbwurz) mischen und mit einem Wattestäbchen auftragen.

9. Bei Akne hilft die gleiche Mischung ebenfalls. Dann solltest du die Paste allerdings nur 10 Minuten drauf lassen und danach abwaschen.



10. Bei starkem Fieber und großer Hitze kannst die Brust mit Ghee einreiben.

11. Ich habe gelesen, dass Ghee sogar den Cholesterinspiegel senkt, sofern du nicht mehr als 1 - 2 TL davon nimmst. Und damit trägt es zur Verminderung von Herzerkrankungen, besonders von Arteriosklerose, bei.

12. Die letzte der Wirkung von Ghee: Auf die Fußsohlen aufgetragen, beruhigt es dich und bringt dich in einen erholsamen Schlaf.

Ghee kühlt – auch bei Verbrennungen

Jetzt habe ich noch etwas gefunden: Wenn du dich verbrannt hast, lass auf keinen Fall Wasser darüber laufen. Schmiere die verbrannte Haut dick mit Ghee ein! Da Ghee ohnehin kühlend wirkt, beruhigt es die brennende Stelle und hilft der Haut zu heilen.

Gestern stand Hubsi bei mir vor der Tür. „Sag mal, hast du vielleicht noch was von dem Zeugs?“ Na klar hatte ich noch etwas davon. Ich habe immer einen Vorrat davon, falls mal jemand an der Tür klingelt.

Bleib mit Ghee gesund und munter und genieße die Wirkung von Ghee.

Lisa

