



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992

Ghee – das goldene Elixier



Das Wundermittel Ghee – geklärte Butter

Die positiven Wirkungen von Ghee werden im Ayurveda sowohl innerlich als auch äußerlich genutzt, denn Ghee ist Heilmittel und Lebensmittel zugleich. Ghee stellt einen unverzichtbaren Bestandteil dieser ältesten Heilkunst dar und gilt neben Milch und Honig als eines der natürlich vorkommenden *Rasayanas*, also als ayurvedisches Präparat zur Vorbeugung, Stärkung und Verjüngung.

Es wird als Lebenselixier bezeichnet, da es zellregenerierend und verjüngend wirkt. Eine japanische Untersuchung konnte zeigen, dass Ghee freie Sauerstoffradikale – zellzerstörende und den Alterungsvorgang beschleunigenden Sauerstoffmoleküle, denen ein Elektron fehlt – 500mal mehr neutralisiert als die Vitamine A, E und C. Außerdem unterstützt Ghee die Bildung von *Ojas*, dem feinsten Endprodukt der Verdauung in den Körperzellen. Dadurch sorgt es für einen gesunden Stoffwechsel und eine starke Abwehrlage.

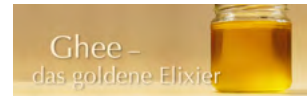
Ghee ist außerdem ein hervorragendes *Anupanam*, ein ideales Transportmittel für die heilsamen Wirkun-

gen von Kräutern und Mineralien, die es an sich bindet und in alle Körperzellen schleust.

Weiterhin hilft Ghee bei der Entgiftung, denn es bindet fettlösliche Umwelt- und Stoffwechselgifte, die dann über die körpereigenen Transportwege ausgeschieden werden können. Gerade deshalb ist Ghee für die ayurvedische Panchakarma-Kur so wichtig: Einer Studie zufolge werden dabei in nur zwölf Tagen bis zu 58 % der im Blut vorhandenen Umweltgifte abgebaut.

Ghee enthält die Vitamine A, D, E, K, B3 sowie die Mineralstoffe Natrium, Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium und Eisen.





Ghee als Heilmittel

Die Heilwirkungen von Ghee, so wie wir sie heute erfahren und nutzen, werden bereits in den klassischen Texten des Ayurveda beschrieben.

- Ghee wirkt entzündungshemmend
- kühlt übermäßige Hitze
- entgiftet
- verjüngt die Haut
- reinigt das Blut
- stärkt die Sehkraft
- stärkt und regeneriert die Verdauungsfunktion*
- stärkt die Abwehrkräfte
- harmonisiert den Hormonhaushalt
- verbessert den Schlaf
- verbessert das Erinnerungsvermögen

Heute wissen wir außerdem, dass Ghee

- ein natürlicher Radikalfänger ist
- 4-5% Linolsäure enthält und somit das Wachstum und die Gesunderhaltung der Zellen fördert
- die Vitamine A, D, E, K, B3 enthält sowie die Mineralstoffe Natrium, Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium und Eisen.

*Die Menge des Ghees sollte individuell angepasst werden, da eine kleine Menge das Verdauungsfeuer entfacht, wohingegen zu viel Ghee es reduziert. Wenn Sie sich diesbezüglich unsicher sind, folgen Sie am besten den Empfehlungen eines Ayurveda-Arztes.

Ghee als Lebensmittel

Den Empfehlungen des Ayurveda zufolge sollte Ghee regelmäßig verzehrt werden. Denn unser Körper braucht Fette, um Vitamine und Nährstoffe aus der Nahrung aufzuspalten und zu verwerten und um Hormone aus ihnen herzustellen. Auch unsere Zellen, Haut und Haare benötigen für Ihren Aufbau gesunde Fette. Es lohnt sich deshalb, Ghee als festen Bestandteil in den Speiseplan zu integrieren.

- Ghee ist leicht verdaulich
- macht Speisen bekömmlicher und intensiviert ihren Geschmack
- bewahrt beim Garen die Vitamine der Nahrungsmittel
- ist hoch erhitzbar – bis 190° C bleiben die Fettsäuren im Ghee stabil
- Ghee ist lange haltbar und leicht zu lagern
- die Absorptionsrate liegt bei 95%, die höchste von allen Fetten und Ölen

Biologisches Ghee bekommen Sie in Naturkostläden und Reformhäusern. Wie Sie es leicht selbst herstellen können, beschreiben wir hier:

[Ghee – selbst herstellen](#)

