



# Ghee, miraculoasa "hrană a zeilor"

Ușor digerabil, ghee este o grăsime rafinată produsă din grăsime naturală (unt, smântână) obținută din orice tip de lapte. Mai cunoscut sub numele de unt clarificat, ghee nu râncezește, poate fi păstrat luni de zile la temperatura camerei (dar în recipiente bine închise) și are o aromă deosebită, frumoasă, și un gust ușor dulceag. Produsul este originar din Asia de Sud, din zonele aflate la sud de munții Himalaya, și este folosit curent în bucătăria din India, Bangladesh, Pakistan, Egipt, Somalia, Liban, Siria, Etiopia, Maroc, Brazilia. Ghee se prepară fierbând untul fără clocot, la flacăra foarte mică, amestecând continuu până ce toată apa se evaporă, după care lichidul limpede de la suprafață (ghee) e separat cu grijă. Textura, culoarea și gustul depind de laptele din care a fost preparat și de timpul de fierbere a acestuia. Cel preparat din lapte de vacă are culoare gălbuie. Ghee este o grăsime ideală pentru prăjirea în baie de ulei, căci punctul său de fumegare, când moleculele încep să se rupă, este 250 °C, mult deasupra temperaturilor de 200-230 °C când încep să fumege majoritatea uleiurilor vegetale.

Ghee este deosebit nu doar pentru această caracteristică, ci și datorită proprietăților sale terapeutice. El ajută la reducerea acidului din stomac și la refacerea mucusului gastric, contribuie la diminuarea colesterolului și, la fel ca aloe vera, are un efect cicatrizant, ca atare se poate folosi ca unguent, în tratarea unor leziuni ale pielii (inclusiv în psoriazis). În religia hindusă, este considerat un "aliment sacru", "hrana zeilor", fiind folosit în cadrul ritualurilor religioase, picurarea untului topit sim-



bolizând întreținerea focului sacru Agni, susținător al vieții. În textele sanscrite vechi se spune că, pentru a-și păstra sănătatea și vigoarea minții și a trupului, fiecare om ar trebui să își pună zilnic câte 2 picături de ghee în fiecare nară (doza cea mai mică și cea mai ușoară), preventiv. Adjuvant în afecțiuni psihice și în probleme de memorie, el este indicat în stări de irascibilitate, de oboseală etc. Sunt suficiente câteva lingurițe de unt clarificat pe zi și, cu siguranță, tulburările vor dispărea. Dacă suferiți de insomnie, adăugați o linguriță de ghee în lapte cald și beți-l înainte de culcare. Pentru tratarea unor boli oculare și îmbunătățirea vederii se pot face spălături cu ghee simplu sau medicinal, el fiind recomandat și în caz de otrăviri, în afecțiuni biliare, contra tusei cronice, bronșitei și astmului (împreună cu anumite amestecuri din plante). De efectele tonice și de întinerire ale untului ghee beneficiază și pielea, părul și unghiile. Pielea va avea un aspect mai sănătos, va fi mai tonifiată, iar părul și unghiile - mai rezistente. Fiind un remediu 100% natural, nu strică să fie încercat, dar cu măsură!