

Úvodem o tukích vůbec

Náš organismus ke své životaschopnosti potřebuje stálý přísun tuků s nenasycenými mastnými kyselinami, protože jediné díky jim ,se pak tuky dokážou sloučit s bílkovinami a stávají se rozpustnými beze zbytku ve vodě.Náš organismus je pak dokáže vstřebat do všech svých tkání, až na úroveň kapilár, což je nesmírně důležité pro všechny tělesné procesy.(Díky elektronům, které takovéto tuky z fyzikálního hlediska obsahují a schopností vázat kyslík, jsou právě tuky na kapilární úrovni povrchově aktivní a my na základě těchto vazeb v elektrochemických procesech našeho těla , se cítíme aktivnější po všech stránkách, jak se lidově říká máme „dobité baterky“)

Ve snaze uchovat , zakonzervovat tuky co nejdéle, vznikly ve své době ztužené pokrmové tuky. Bohužel tyto tuky v různých inovovaných verzích jsou na trhu dosud. Ztužením tuků, se jejich nenasycené mastné kyseliny připravují o své schopnosti vázat kyslík, zničí se jejich elektronové pole a jejich schopnosti slučovat se s bílkovinami, tedy i jejich rozpustnost v tekutinách živého organismu, což se v důsledku projevuje, při dlouhodobé konzumaci postupnou devastací našeho organismu.

Ghí –bezvodý tuk získaný z másla

Tepelným procesem, kdy se z másla vytváří ghí, stává se bezvodým, čistí se, zbavuje se bílkovin, čímž se umožní jeho vysoká trvanlivost, nežlukne , nekazí se , ale přitom jsou zachovány všechny původní nenasycené mastné kyseliny jako u čerstvého másla.

Aby ghí mělo vlastnosti a účinky níže uvedené, je třeba, aby máslo, z kterého se ghí tepelným procesem vytváří, bylo z ověřitelného zdroje, stále kvality a vždy jen čerstvé a nejlépe z farem s ekologickým šetrným hospodářstvím. Jeho příprava by měla probíhat v místnosti se stálou pokojovou teplotou.Proces přepouštění a čistění, trvá tak dlouho, dokud je ghí skutečně bezvodé, což dle hustoty a množství másla může trvat i 6-10 hodin i déle.

Pro léčebné účely, čím déle se přepouští, tím je bělejší a dle dávných ájurvédských spisů, získává více vnitřního ohně AGNI, které naše tělo potřebuje ve všech metabolických procesech, tedy nejen v trávicích.Čím déle se neotevřené ghí skladuje př.10 let i více , tím jsou jeho níže uvedené účinky silnější.

Tzv.“Přepuštěné máslo“, ghí, též zvané“ bezvodé“ dle současné legislativy zvané máselný tuk bezvodý, uměli vyrábět ještě naše prababičky. Ve východních kulturách je používáno od nepaměti, v Brazílii je nazýváno máslem země.

Dle ájurvédské medicíny je protikladem PITY(ohně), ale zároveň posiluje tzv.Božský oheň AGNI.Ghí je považováno za satvickou stravu. Lidé co pravidelně konzumují ghí, mají zářící pleť i obličej. Z ghí vytvořené světlo, je pro oči tím nejzdravějším světlem. Pro kůži je zase ghí tou nejlepší kosmetikou. Je základem mnoha léčebných masť, pokud je kvalitně vyrobeno, včetně masážních balzámů, i životním elixírem, je součástí ájurvédské marmelády-ČAVANPRAŠ. Je stravitelnější a obsahuje více, pro tělo důležitých látek než jakýkoliv rostlinný olej. Jako masť na rozdíl od masť ze sádla, je pokožkou plně vstřebatelné, bez škodlivých usazenin.

Jaké má ghí účinky?

- nedochází k usazování cholesterolu na cévních stěnách jako v případě jiných živočišných tuků, protože je to čistý tuk , bez škodlivého LDL cholesterolu, se zachovaným obsahem nenasycených mastných kyselin. Tento čistý tuk cévy vyživuje, zprůchodňuje a regeneruje
- díky obsahu kyseliny máselné má ghí protivirové a protirakovinotvorné vlastnosti, obsahuje minerály-sířik, vápník, draslík, fosfor, hořčík a vitamíny A ,D a E
- obsahuje stejné živiny jako máslo ale bez nežádoucích účinků (ghí s medem na krajici rozpečeného chleba, je ten nejlepší energetický start do nového dne, je vhodnou výživovou kombinací pro děti
- podporuje trávení, nevyžaduje při trávicím procesu v těle emulgátor žluč , protože se plně se vstřebá
- chrání nervovou tkáň
- podporuje plodnost, funkci vaječnicků, kvalitu a množství semene
- zvyšuje imunitu, absorbuje a vylučuje z těla toxiny, je tedy přirozeným lapačem volných radikálů, čímž ochraňuje buňky
- podporuje ódžas
- podporuje paměť, myšlení a inteligenci
- zlepšuje zrak
- podporuje činnost jater
- zvyšuje činnost enzymů v játrech, tkáních a střevech
- posiluje ledviny
- vyrovnává množství kyseliny solné v žaludku a zajišťuje obnovu žaludeční sliznice
- brání bloku krve a plazmy

- pročištuje žlučové cesty a játra
- omlazuje a regeneruje organizmus
- ulevuje při popáleninách (včasnou aplikací se předejde puchýřům a jizvám), odřeninách, svědění pokožky
- ulevuje při vodnaté rýmě a bolestí uší
- ulevuje při únavě očí potíráním na víčka a spánky
- ulevuje při hemeroidech a chronických bolestech kloubů
- napomáhá rychlejšímu hojení tržných a sečných ran
- pro miminka je nejlepší pleťovou výživou a tonikem

Před jídlem-

Směs přírodního třtinového cukru, ghí a zázvoru podporuje zažívání, brání zácpě, větrům, oslabenému trávení, zánětům žaludku a střeva. Zajišťuje dobré zdraví s jasnou myslí a čistou pokožkou. Denně lze jíst 6-8 lžiček ghí

Pro vaření-

Díky molekulární struktuře se nepřepaluje a nekouří při vaření. Dobře se pojí se širokou škálou koření. Indická kuchyně je bez něj neodmyslitelná. Ghí je ideální na smažení, restování a do dresinků, brání překyselení, nadýmání, zácpě a podrážděnému žaludku.

Skladujte-

v suchu a v temnu, vydrží nekonečně dlouho, protože neobsahuje ani nepatrné stop mléka (**proto je vhodní i pro vegany**), **samo od sebe nežlukne**, protože je prakticky bezvodé. Vlhko a styk s vodou při skladování může způsobit žluknutí, z tohoto důvodu pro ghí není lednička vhodná a z téhož důvodu při odebírání ghí používejte jen suchou lžičku. Pokud se skladuje ve tmě a je dobře uzavřené, za pokojové teploty má prakticky neomezenou životnost.

Novinka-

v současné době je již skladem též ghí s našlehaným čistým medem v kvalitě odpovídající bio a ve správném doporučeném harmonickém poměru

Ze starých textů ájurvédy

Pravé Ghí a Med jsou oba výsledkem jedinečné přírodní alchymie

Pravé Ghí a Med jsou dvěma z pěti klasických nektarů starodávných Védských tradic

Pravé Ghí a Med pomáhají lepšímu vstřebávání a zároveň a posilují navzájem své účinky

Pravé Ghí a Med se navzájem doplňují a tvoří kompletní výživu

Pravé Ghí a Med zvyšují účinky substancí ke kterým se přidávají

Pravé Ghí a med zvyšují s časem svou kvalitu

Mithuna: Kreativní spojení

Pokud víte něco o Józe a Ájurvedě, potom víte, že Mithuna se většinou překládá jako kopulace.

Jistě to má také tento význam, ale na hlubší úrovni to znamená “ spárované”. ‘Mith’ je sloveso a znamená spojit a ‘una’ je přídavné jméno a znamená ‘méně než jeden’, jako že jedna plus jedna rovná se JEDNOTA, indikuje situaci spárování dvou věcí, kterýchžto výsledek je kompletní Jednota.

Z této definice lze si odvodit svou vlastní, která zní např. více jako “ kreativní společník”, “ kreativní spojení” a “ vědomá kreativita“, kde suma částí, propojení takových dvou "křídél" je mnohem silnější, než každá látka sama.

Mithuna je také termín, kterým se označuje kombinace Medu a Pravého Ghí, kreativního spojování dvou nektarů.

Praktické použití této kombinace

k ošetření odřenin a drobných poškození pokožky, oparů na ústech, pocitu suchosti rtů, k ošetření pleti obličej před spaním, což je ta nejpřirozenější pleťová maska. Lze též aplikovat jako medovou tělovou masáž a po aplikaci omýt pokožku růžovou vodou a hlavně ke konzumaci jako pomazánka na pečivo, neboť v tomto poměru je kombinace ghí a medu úžasná výživa pro náš organismus a chuťově též vynikající

Autor tohoto článku, (více o autorovi na www.ajurveda.top.) má s konzumací ghí (které mu mimo jiné plně nahradilo máslo) a jeho aplikacemi při různých zdravotních problémech již téměř téměř 20 leté zkušenosti , díky studiu a praktikování ájurvédské medicíny.

Jedny z prvních sepsaných informací z hlediska zdravotních účinků, z kterých vycházím i já jakožto absolvent studia ájurvédy, spadají do 4. století našeho letopočtu. Jsou ze spisu Aštanga sangraha od ájurvédského lékaře Vagbhata. Tyto informace se praxí rozšiřovali a doplňovali, též se o nich zmiňuje ájurvédský lékař z té doby Sušruta. Mnohé z těchto účinků které jsem uvedl, mám za léta praxe provozování ájurvédských rodinných lázní ověřených na sobě , své rodině a klientech..



**Kvalita tohoto ghí, byla oceněna kolektivem
Dobré čajovny Praha.**