

## Гхи – пречистено краве масло



Използвайте несолено чисто краве масло. Поставете го в малка тенджерка на среден огън докато се разтопи, след това намалете на слаб огън да ври тихо. Образувалата се пяна отстранявайте с лъжица. На дъното на тенджерата падат белтъчините, а водата се изпарява. Течността започва да се избистря и да добива златист цвят с приятен аромат. Маслото е готово, когато бълбука с плътен звук и е със златист цвят. Може да капнете капка вода в него за да проверите дали все още не съдържа вода. Не допускайте да покафенее, защото това е знак за прегаряне, което променя аромата и качествата му. Отстранете от огъня и след няколко минути прецедете през марля в чист съд. Не покривайте съда докато маслото се охлажда. След няколко часа маслото се втвърдява и има леко гранулирана текстура и много мек, приятен вкус. Така може да го съхраните до 6 месеца без да е необходимо да го държите в хладилник.

Използвайте за намазване върху филийки, гответе с него, масажирате зимно време тялото.

Пречистеното краве масло е един от важните продукти за здравето. Съдържа витамини А, Е и линоленова киселина, които защитават организма от вредното действие на свободните радикали. То се явява като транспортър на хранителните вещества до клетките. Молекулната му структура се отличава от структурата на другите животински мазнини по това, че е с къса химическа верига и лесно се усвоява от организма. Гхито е

изчистено от белтъчния казеин, който повишава нивото на холестерола в кръвта и по този начин не вреди на клетките. Друго изключително важно свойство на гхито е, че за разлика от почти всички останали мазнини то не променя качествата и структурата си при термична обработка, включително и при пържене, като се внимава маслото да не прегаря!

За усиляване на имунитета и при физическа слабост, сутрин може да използвате гхи заедно с мед, орехи, бадеми, сушени плодове, подправки - канела, кардамон, шафран, резене.

Според Аюрведа гхито е концентрирана, чиста и огнена енергия от Слънцето – финната етерна енергия Теджас. Тя силно влияе на храносмилането. Затова добавянето на гхи води до увеличаване на храносмилателния огън - агни и подобрява храносмилането по един мек и щадящ организма начин. Качественият Теджас увеличава метаболизма, способстващ изчистването на тъканите от шлаките. Трябва да се използва умерено за да не доведе до прекомерна активност на слънчевата енергия в тялото и от тук до психическо пренатоварване и изгаряне на Оджас - лунната енергия, даваща сила на имунитета и спокойствие на ума.