

# GHEE, EL ELIXIR DE ORO LÍQUIDO DE LA MEDICINA AYURVEDA

En los textos antiguos de Ayurveda se enuncian los numerosos beneficios y aplicaciones medicinales del Ghee. A la vez alimento y medicina. Alimento altamente nutritivo y medicina altamente potente.

**Tiene efectos rasayánicos -rejuvenecedores-, y favorecedores para la salud.** En los últimos años, occidente va conociendo y aprovechando sus maravillosas propiedades.

La pureza del Ghee, al no contener grasas trans o hidrogenadas, ni conservantes, colorantes o aditivos, hace que sea un verdadero **elixir de vida**. Su consumo permite al cuerpo y a la mente que se nutran regenerándose flexibles, armoniosos, amorosos... ¡radiantes!, con un brillo especial. En los templos y rituales de la India del sur, se lo utiliza en las lámparas de aceite, Nilavilakku. Dicen que ofrece la luz más bella y brillante que cualquier otra luz, que su fuerza disipa las malas energías, la negatividad. Según ADO PARAKRANABAHU, **Ghee viene de Grta en Sánscrito, y denota algo que da luminosidad y purificación, es un término que significa a la vez iluminado, brillante y grasa o crema.** No es extraño entonces que promueva luz en quien lo consume, que lo nutra, que ayude a mantenerlo sano; su energía sáttvica, pura, promueve la fuerza física, la longevidad y también la mente purificada, virtuosa...

En la Medicina Ayurveda está presente en los rituales de limpieza, en los tratamientos para purificar el organismo, su ingestión es parte del **Panchakarma**.

## Qué es el llamado "oro líquido" Ayurveda?:

El Ghee es la mantequilla clarificada, purificada. Muy popular en India por sus cualidades terapéuticas además de por su alto valor nutricional como alimento. Puede ingerirse o aplicar externamente sobre la piel.

Por su proceso de elaboración, se eliminan las sustancias de la mantequilla que son más difíciles de digerir: lactosa, caseína, proteínas de suero de la leche, por ello las personas con intolerancia a la lactosa pueden consumirlo, es apto para ellas.

## Desde la mirada ayurvédica:

El Ghee es la mejor de las grasas y en correcta dosis puede ser tridóshico, aunque es considerado uno de los mejores alimentos que armonizan Pitta y Vata. **Sus propiedades anti-Pitta, estimulan el fuego digestivo, el Agni, sin agravar a este Dosha.** En el Charaka Samhita se enuncia que **promueve la memoria, la inteligencia, el agni, el semen, los ojos.**

Tiene un Rasa, sabor; dulce, con un Virya, potencia; frío, es refrescante en el cuerpo y un Vipaka, efecto post digestivo; dulce, con Gunas, cualidades: untuosas, sutiles y penetrantes; su Prabhav,

efecto especial, lo convierte en un excelente Anupana, vehículo, lo que le permite impregnarse de las propiedades de las hierbas con las que puede procesarse sin perder sus específicas cualidades. Sobre la mente su acción es Sāttvica.

Que sea untuoso, graso, lo conforma uno de los mejores lubricantes internos y externos porque suaviza y nutre por ejemplo, una voz o una piel seca, áspera, por ello retrasa el proceso de envejecimiento. Como también es pesado, aumenta Kapha (si no se toma con moderación), y disminuye Pitta y Vata. Su cualidad suave hace que se utilice con excelentes resultados en tratamientos para los ojos, Netratarpanam, nutriéndolos, rejuveneciéndolos. Se realiza poniendo Ghee medicado con hierbas dentro de un aro de masa que bordea los ojos durante un cierto tiempo, abriendo y cerrando suavemente los ojos, que se impregnan de este elixir.

### **Enumerando sus múltiples beneficios:**

- Potencia la buena digestión estimulando, el poder digestivo.
- Ayuda a sanar y fortalecer el tracto digestivo.
- Favorece la eliminación de toxinas.
- Promueve el movimiento intestinal reduciendo estreñimiento.
- Refresca y lubrica las paredes estomacales.
- Nutre todos los tejidos del cuerpo.
- Nutre el sistema nervioso, favorece el aumento de la energía de calma y armonía.
- Otorga claridad mental, mejora la memoria, promueve la inteligencia, nutre el cerebro.
- Nutre los ojos, mejora la visión.
- Limpia y nutre el sistema sanguíneo.
- Estimula y promueve la producción de bilis en el hígado.
- Otorga brillo y tersura en piel y cabello.
- Fortalece huesos, articulaciones, corazón, cerebro... porque es rico en Vitamina A, D, E y K
- Favorece la flexibilidad del cuerpo.
- Ayuda en procesos cancerígenos al ser una fuente natural de ácido linoleico y de ácido butírico.
- Equilibra y nutre la flora intestinal, reduce candida u otros patógenos.
- Reduce la inflamación, previene el aumento de peso, ayuda a bajar peso.
- Beneficioso para casos de úlceras, colitis, enfermedad de Crohn...
- Favorece la absorción de vitaminas y minerales de otros alimentos, aumentando la salud, fortaleciendo el sistema inmunológico.
- Aumenta Ojas, la energía de la fuerza vital del cuerpo.
- Ayuda a mantener un colesterol saludable lo que a su vez actúa como un antioxidante protector cerebral.
- Rejuvenece.
- Aumenta la longevidad.

### **Cómo usar el Ghee en nuestra vida diaria?:**

La variedad en su uso es tanto en lo culinario como en lo terapéutico, de forma externa e interna en ambos casos.

Se recomienda administrarlo en pequeñas dosis junto a otros alimentos para no excederse en la

cantidad si la persona por su Dosha dominante o su Vrikuti, desequilibrio actual, no le fuera del todo conveniente. Entonces dependiendo de la particularidad y el estado, puede tomarse separadamente de las comidas de media a una cucharadita. Pero en caso de obesidad, Ama en exceso, colesterol alto, por ejemplo, se debe consultar con un profesional serio y competente en Ayurveda para que indique las mejores formas y cantidad adecuada para su uso o consumo. Utilizado correctamente, no tiene efectos secundarios.

Ideal utilizarlo para cocinar, como se usa un aceite, para hacer un sofrito, para añadir a verduras, hortalizas, legumbres, cereales, pastas, en las recetas de repostería, también puede untarse en el pan del desayuno como sustituto de la mantequilla.

Muy adecuado el uso cosmético, como un gran aliado para las pieles secas, con arrugas o hasta en caso de piel irritada, con rojeces, rosácea... Puede formar parte de Ubtáns, mascarillas faciales o corporales, puede utilizarse para recuperar la belleza y salud del cabello...

Se lo incluye comunmente en las rutinas ayurvédicas para la limpieza y/o nutrición de nariz, ojos, oídos.

### **Cómo preparar el Ghee en casa? Proceso de Elaboración:**

Es muy fácil hacer Ghee. Sólo es necesario comprar una mantequilla ecológica sin sal de muy buena calidad. Las vacas alimentadas con pasto, criadas libres con cero estrés, tendrán leche con más beneficios nutricionales.

Se coloca la mantequilla en un cazo con un fondo grueso, con el fuego normal dejando que la mantequilla se derrita lentamente, se prosigue la cocción **a fuego muy bajo** removiendo con una cuchara preferiblemente de madera. Se irá formando una espuma en la superficie, ésta irá cambiando en forma y color, se hará más blanca, como granos de arroz, o garbanzos, se continúa removiendo. No es necesario quitar las formaciones espumosas ya que al final de la cocción, se colará. En ningún momento se tapa el cazo. El color irá cambiando, poco a poco se va a ir viendo el fondo del cazo. Crepitará por el proceso de calor, pero no se quemará si el fuego se mantiene bien bajo, lo que oímos es el sonido crepitante de la humedad y el líquido que se va evaporando. El color va haciéndose más claro, traslúcido, se podrá observar que en el fondo irá depositándose como una arenilla, que según la calidad de la mantequilla, será más cantidad y más oscura y se pegará al fondo del cazo o, si es de calidad excelente, apenas será una arenilla dorada que nunca llegará a pegarse al fondo del cazo. Todo el tiempo hay que estar vigilando el lento proceso de cocción. Así como el color, también el olor va cambiando, de oler a mantequilla, a pasar por algo como palomitas de maíz hasta llegar a recordar a un ligero aroma de nueces, coincidirá con que se ve totalmente el fondo del cazo, es transparente y de color dorado, un "oro líquido", es el momento justo en que el ghee está hecho. El tiempo aproximado será de 20 a 30' según cantidad de mantequilla utilizada. No puede pasar a un color ligeramente marrón ni oler decididamente a nuez, esto indicaría que se ha pasado el punto perfecto de cocción. Ni tampoco puede quedarse casi terminado, lo que lo dejaría con humedad, sin haberse acabado la evaporación del agua, y provocaría no sólo que no tendrá ni el sabor ni las propiedades del buen Ghee sino que se ranciaría, le saldría moho pronto.

### **Cómo conservar el ghee?:**

El Ghee se almacena a temperatura ambiente, puede colocarse en una alacena, lo importante es que no le de la luz directa. No es necesario guardarlo en la nevera. Dura varios meses de esta manera. Cuanto más añejo es el Ghee, más aumentan sus propiedades. Se dice que el mejor Ghee es el de 100 años!

Dejarlo entibiar y proceder a colarlo con una gasa de algodón (o colador de tela), dentro de un recipiente de cristal previamente esterilizado y seco. No puede haber gotas de agua en el recipiente. No se debe cerrar el recipiente sin que el Ghee esté frío, de hacerlo la humedad de la condensación que se formará en el interior del recipiente lo estropearía. Tampoco se introducirá en el recipiente del Ghee una cuchara mojada o con restos de otro alimento.

El Ghee siempre debe envasarse en frascos de vidrio para una máxima frescura y potencia.

Si se opta por comprarlo: **el Ghee tiene que ser bio para que esté exento de toxinas, para sea puro.**

La incorporación de este elixir ayurvédico a nuestra vida nos envolverá de salud.

Lic. SUSANA FUMIS

Directora de **SUKHA Centro AYURVEDA**

[www.sukhacentroayurveda.com](http://www.sukhacentroayurveda.com)

सुखा  
इसुखायुर्वेदा