

# GHEE



## Lebenselixier im Ayurveda

- Es wirkt verjüngend und zellregenerierend
- Unterstützt den Gewebsstoffwechsel und die Abwehrkräfte
- Senkt den Cholesterinspiegel
- Hilft bei der Entgiftung, bindet fettlösliche Umwelt und Körpergifte und leitet sie aus
- Ist ein natürlicher Geschmacksverstärker und bewahrt die Vitamine beim Dünsten
- Stärkt die Verdauungskraft (Agni)
- Stärkt die Sehkraft und kühlt bei übermäßiger Hitze
- Ist ein natürlicher Radikalfänger
- Enthält die Vitamine A, E, Niacin und die Mineralstoffe Natrium, Kalium, Phosphor, Magnesium und Eisen

Die Ghee – Menge soll individuell angepasst werden:

Eine kleine Menge entfacht das Verdauungsfeuer, zu große Mengen löschen es.