

О ТОПЛЕННОМ МАСЛЕ
ГХИ ХОДЯТ ЛЕГЕНДЫ:
ПРОЩЕ СКАЗАТЬ, В КАКИХ
СФЕРАХ АЮРВЕДЫ ОНО
НЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ, ЧЕМ
ПЕРЕЧИСЛЯТЬ ПОКАЗАНИЯ
К ПРИМЕНЕНИЮ. ДОКТОР
ВИВЕК ДЖОШИ ИЗ КЛИНИКИ
ARYAN РАССКАЗЫВАЕТ КАК
ПРОСТО ГХИ СДЕЛАТЬ И
ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДОМА.



Масло гхи на каждый день

Масло гхи удивительно не только тем, что очень широко используется в аюрведе, но и многообразием своего действия: его влияние на тело может меняться в зависимости от способа употребления. Например, тем, кто хочет помочь суставам, советуют принимать гхи натощак, а тем, кто желает немного поправиться – готовить на нем еду. Тому, кто борется с мигренью, нужно закапывать по 2–3 капли теплого масла в каждую ноздрю рано утром.

В аюрведе применяются многие виды масла гхи – в основном, это сочетание основы и трав. Чистое масло принято пить перед панчкармой (процедурой глубокого очищения), чтобы облегчить вывод токсинов, но оно используется и наружно во время этой процедуры.

Если «специальные» гхи, сделанные с добавлением многих трав, проще купить в готовом виде, то чистое масло легко можно сделать в домашних условиях, вооружившись кастрюлей с толстым дном, ложкой, ситом и марлевой тканью. Главное же – запастись несоленным сливочным маслом, лучшим, которое вы сможете достать. Масло режется на небольшие кубики, растапливается на среднем огне, после чего можно просто наблюдать за его кипением, изредка помешивая и соскребая со стенок кастрюли лактозу. Легко

заметить, что по мере кипения масло будто очищается, становится прозрачным, тогда как молочная основа от него окончательно «отпадает» в виде осадка. Масло снимают с плиты, когда оно начинает активно закипать во второй раз (после приблизительно пяти минут от начала первого кипения), после чего процеживают через марлю и оставляют настаиваться в неплотно закрытой банке от нескольких часов до суток. Первоначально похожее на жидкое золото, гхи постепенно застывает.

Спектр дальнейшего использования гхи разнообразен. Можно ежедневно смазывать им кожу век и вокруг глаз – благодаря этому глаза будут оставаться хорошо увлажненными. Нанесение гхи перед вечерним умыванием на 10–15 минут избавляет от темных кругов под глазами. При раздражении кожи (например, при экземе) вечернее нанесение гхи перед умыванием также эффективно. Масло считается эффективным средством для стимуляции роста волос, как средство, предотвращающее появление секущихся кончиков. Чтобы кожа оставалась гладкой и мягкой (особенно сложно добиться этого в зимнее время), желательное наносить гхи на тело перед ванной.

Употребление масла гхи внутри в аюрведе распространено еще больше: это источник витаминов А, D,

Е, укрепляющих кости и повышающих уровень иммунитета. В частности, при необходимости набрать вес советуют мешать гхи с высококалорийной едой, однако это масло может способствовать и снижению веса. В диету вводятся небольшие дозы гхи, и оно помогает нормализовать обмен веществ. Важно, что этот продукт не имеет возрастных ограничений: его можно принимать беременным и включать в рацион ребенка буквально с начала прикорма.

Как и всякое натуральное масло, гхи поможет уберечь губы от обветривания в холодное время года. А еще поможет сохранить цвет – для этого нужно делать легкий массаж губ маслом каждый день. При сухом кашле советуют испечь или поджарить до иссушенного состояния перченую кукурузу, затем мелко нарезать и смешать с гхи.

Этот ценный продукт дается нам так просто, что глупо пренебрегать возможностью максимально его использовать для своего здоровья.

