



LE BON JOUR POUR... GOÛTER L'INFO

LE GHEE

l'élixir de longévité.

En Ayurveda, **le ghee** aussi appelé beurre clarifié est particulièrement utilisé en période de **détox**, mais aussi au quotidien pour **garder la santé et la jeunesse** tout au long de notre vie.

Son **point de chauffe** est plus élevé que la plupart des huiles, il est donc parfait pour faire revenir des épices, sans les brûler. Il est aussi utilisé comme support pour prendre les remèdes et plantes ayurvédiques.

Le ghee est aussi plus sain et plus **facile à digérer** que le beurre car on a retiré la caséine et le lactose, C'est en quelque sorte une "huile de beurre". Cette matière grasse **ne s'oxyde pas et ne rancit pas** si elle est bien préparée. On peut donc le conserver assez longtemps, plusieurs mois dans une pièce sombre et fraîche. Le ghee est estimé pour ses vertus **nettoyantes, nutritives, régénérantes, et ré-équilibrantes**. Il est également recommandé pour éliminer les toxines et renforcer le système immunitaire et est aussi fabuleux pour **le système nerveux**. Consommé avec modération, et en alternance avec les huiles végétales, il couvre **nos besoins en lipides**. et nous permet de fabriquer de bons tissus.

Le Ghee est **Tridoshique**, (convient aux 3 doshas) mais en proportion moindre pour Kapha, moyenne pour Pitta. Il est idéal pour **Vata (air)** et convient parfaitement en **automne**.

A vos fourneaux !

Noémie