Ghee ist im europäischen Raum auch als Butterschmalz bekannt. Im Unterschied zur normalen Butter besteht es praktisch zu 100 % aus Fett. Zusätzliche Bestandteile, wie Wasser und Eiweiß, sind im Ghee nicht zu finden. In ihm stecken 75 % gesättigte, und 25 % ungesättigte Fettsäuren. Dies wirkt zunächst wenig gesundheitsfördernd, da nach allgemeiner Meinung die gesättigten Fettsäuren für hohe Cholesterinwerte verantwortlich gemacht werden. Doch Ghee kann sich sogar positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken und allgemein auf die Gesundheit. Nicht umsonst setzt man beim Ayurveda seit Jahrtausenden Ghee ein, um Krankheiten zu heilen und gesund zu bleiben. Auch wir können dies nutzen!

Ghee ist in zweierlei Hinsicht zu empfehlen:

Zunächst kann es als Ersatz für Butter und andere tierische Fette dienen, die oftmals gesundheitsschädliche und entzündungsfördernde Stoffe enthalten. Außerdem hat Ghee einen zusätzlichen Vorteil zu bieten – auch gegenüber pflanzlichen Fetten, wie Olivenöl. Erhitzt man beispielsweise Olivenöl, bilden sich gesundheitsschädliche Stoffe in Form von „freien Radikalen“, die im Körper zellschädigende, oxidative Eigenschaften entfalten und uns krank machen können. Bei Ghee dagegen bleiben die Fettsäuren stabil, es entstehen keinerlei schädliche Stoffe. Deshalb kann man es auch zum scharfen Anbraten oder Frittieren verwenden.

Ghee enthält zudem gesundheitsfördernde Fettsäuren mit einer verblüffenden, entzündungshemmenden Wirkung. Sein Konsum wirkt sich allgemein sehr positiv auf den menschlichen Organismus aus.

Speziell profitieren sowohl Verdauungsorgane, der Stoffwechsel als auch das Immunsystem von den gesunden Wirkungen.

Grund genug, uns dieses Ghee einmal näher anzuschauen und es gezielt einzusetzen.

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Hashimoto im Griff mit dem Wissen um

deinen Körper und das Wesen von Hashimoto

Inhaltsverzeichnis

- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
  - Was erfährst du alles in diesem Buch?
  - Hier kannst du es kaufen:
- Entzündungshemmend und abwehrstärkend
- Schnellere Verdauung, besserer Stoffwechsel
- Häufig gestellte Fragen zu Ghee bei Hashimoto
  - Das könnte dich auch interessieren



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,
- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,
- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,
- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,

- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.

Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen

↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

Entzündungshemmend und abwehrstärkend

Ghee wird in der Ayurvedischen Medizin seit Jahrtausenden eingesetzt, um Entzündungsprozesse in Magen und Darm nachhaltig und schonend zu behandeln. Auch zur Heilung von Geschwüren und zur Regeneration nach solchen Erkrankungen wird es eingesetzt.

Diese entzündungshemmenden Eigenschaften resultieren wohl u. a. aus den enthaltenen Omega-3-Fettsäuren, die bekanntlich wirkungsvoll gegen Entzündungsprozesse eingesetzt werden können.

Wir als Hashimoto-Erkrankte können genau diese Wirkung gebrauchen. Denn wie wir wissen, geht oftmals mit Hashimoto eine Entzündung im Darm einher. Aber die entzündungshemmende Wirkung wird sich auch auf den Zustand unserer Schilddrüse auswirken.

Zudem gilt Ghee als stärkend für das Immunsystem. Und auch diese Eigenschaft können wir mit unserer dauerhaft überforderten „Gesundheitspolizei“ sehr gut gebrauchen.

Schnellere Verdauung, besserer Stoffwechsel

Ghee ist leichter verdaulich als gewöhnliche Butter.

Zudem wirkt es sich beschleunigend auf den Verdauungsprozess aus. Denn es fördert das „Feuer“, das in der ayurvedischen Heilkunst eine der drei „Doshas“ (Bioenergien) darstellt.

Eine beschleunigte Verdauung bedeutet, dass Gifte und Stoffwechselabfälle schneller abtransportiert werden. Dies stellt eine Entlastung der Verdauungsorgane und somit eine Stärkung des Darms dar. Und du kennst ja bereits die Zusammenhänge zwischen Darm und Immunsystem aus meinem eBbook.

Ein verbesserter Stoffwechsel und allgemein eine Unterstützung des Hormonsystems sind gerade bei einer geschwächten Schilddrüse ein Segen.

Häufig gestellte Fragen zu Ghee bei Hashimoto

Was ist Ghee und warum ist es bei Hashimoto interessant?

Ghee ist geklärte Butter, der die Milcheiweiße entzogen wurden. Ihm werden entzündungshemmende und abwehrstärkende Eigenschaften zugeschrieben, die im Zusammenhang mit Hashimoto interessant sein können.

Welche entzündungshemmenden Eigenschaften hat Ghee?

Mehr dazu findest du im Abschnitt „Entzündungshemmend und abwehrstärkend“ oben im Artikel.

Wie wirkt sich Ghee auf Verdauung und Stoffwechsel aus?

Im Abschnitt „Schnellere Verdauung, besserer Stoffwechsel“ wird beschrieben, wie Ghee die Verdauung unterstützen und sich positiv auf den Stoffwechsel auswirken kann.

Unterscheidet sich Ghee von normaler Butter?

Ja. Durch das Klären wird der Butter das Milcheiweiß sowie der Milchzucker entzogen, wodurch Ghee von manchen Menschen mit Milcheiweißunverträglichkeit besser vertragen wird als normale Butter.

Wie kann ich Ghee in meinen Alltag einbauen?

Ghee eignet sich besonders gut zum Braten und Kochen bei hohen Temperaturen, da es hitzestabiler ist als normale Butter.

Das könnte dich auch interessieren

Kokosöl bei Hashimoto →
Açaí-Beere bei Hashimoto →
Kurkuma bei Hashimoto →