



Con l'aumento della popolarità della dieta **chetogenica**, ultimamente i grassi sani hanno catturato l'attenzione di molti.

Oltre al già noto **olio di oliva** e al fratello minore **olio di cocco**, ecco farsi largo il **Ghi**, un tipo di grasso prodotto da un particolare procedimento termico del burro di mucca da pascolo.

Il Ghi è ricco di vitamine liposolubili e acidi grassi sani e i suoi benefici possono andare dalla ricostruzione ossea, alla perdita di peso, dall'abbattimento delle Lipoproteine LDL a favore dell'HDL, al sostenere una mamma in gravidanza o un bambino durante lo svezzamento, fino a una vera e propria disintossicazione a favore di un netto miglioramento dell'efficienza di tutto il nostro sistema biologico.

Utilizzato per migliaia di anni e punto fermo nelle pratiche di guarigione ayurvediche, il Ghi è uno dei più potenti alimenti curativi in circolazione.

Ma cos'è il Ghi e perché dovresti aggiungerlo all'interno di un corretto stile alimentare?

## Cosa è

Da non confondere con il **burro chiarificato**, il Ghi infatti viene trattato con processi di cottura regolati da precise procedure e andamenti termici specifici a seconda del burro che si utilizza, che permettono il perfetto completamento della **reazione di Maillard**.

Nel burro chiarificato questo non avviene nelle modalità che ne caratterizzano la piena separazione e eliminazione di caseina e lattosio.

La prima regola per ottenere un buon Ghi è partire da una buona materia prima.

**GHIPURO** nasce dall'utilizzo di un burro attentamente selezionato, proveniente da **mucche sane** controllate e fatte nascere, crescere e vivere nel loro habitat naturale e alimentate con i migliori



nutrienti: il **libero pascolo** durante le stagioni calde e **fieno locale** durante il periodo invernale.

Conoscenza, tecnica e materia prima donano al nostro prodotto proprietà organolettiche e nutritive raffinate ed uniche che lo contraddistinguono nel fiorentino mercato dei grassi saturi.

Completamente privo di **lattosio, caseina e acqua**, ha un punto di fumo più alto del burro (230°ca.), può quindi essere portato a temperature più alte prima di iniziare a deteriorarsi: **ottimo per cotture in forno, in padella e frittura**.

Differente invece è la composizione del burro chiarificato che mantiene ancora tracce di lattosio, caseina e acqua, rendendolo più pesante alla digestione, delicato alla cottura ad alte temperature, ma soprattutto soggetto a deterioramento se non conservato in frigorifero.

Il Ghi contiene diversi acidi grassi importanti per la salute e alcuni dei suoi componenti hanno dimostrato essere fondamentali per la perdita di peso, per migliorare la digestione e alleviare l'infiammazione.

Più in dettaglio:

## 1. Il miglior carburante per il tuo corpo

I grassi sono la fonte energetica preferita dal corpo.

Un mancato apporto di proteine per lunghi periodi porta ad una pericolosa malnutrizione, mentre senza grassi il corpo non può funzionare.

Non c'è evidenza che il mancato apporto di carboidrati possa causare stati pericolosi per l'organismo.

Il corpo umano non può funzionare senza glucosio, ma è altrettanto vero che il nostro fegato può produrre il glucosio necessario attraverso un processo interno che si chiama gluconeogenesi.

Se ingeriamo continuamente carboidrati, questi nel 90% dei casi, si trasformano in grassi depositati. Infatti la biologia del corpo umano, tra glucosio e grasso, sceglie il primo come carburante primario per produrre energia. Questo però di fatto riduce o addirittura blocca il consumo di grassi.

Si instaura quindi un circolo vizioso per cui il corpo cerca principalmente carboidrati perché è stato sempre abituato a percorrere la strada più "facile". Si bruciano principalmente carboidrati, lasciando le scorte di grasso pressoché invariate.

Ecco il vero scopo di una dieta chetogenica: quando il cervello non riesce ad avere abbastanza glucosio per funzionare, dà impulso al corpo, ed in particolare al fegato, di produrre chetoni. Questi chetoni, detti anche corpi chetonici, diventano così la fonte principale di energia, sia per il cervello che per i muscoli.

Lo “switch” carboidrato/grasso, non solo permette di consumare i depositi di grasso accumulati, ma soprattutto abbatte, migliorando o addirittura eliminando l’infiammazione (punto 11) cronica, vera e principale causa della maggior parte di sintomatologie quali:

- » Infarto, Ictus
- » Diabete, Dislipidemie e Dismetabolismo
- » Malattie autoimmunitarie
- » Dermatiti croniche come psoriasi, cellulite, lichen
- » Allergie, intolleranze
- » Malattia di Alzheimer, Depressione
- » Malattie cardiovascolari
- » Artrite
- » Osteoporosi
- » Fibromialgia
- » Disfunzione erettile, riduzione della libido
- » Malattie respiratorie croniche

## 2. Punto di fumo elevato

Il punto di fumo è la temperatura alla quale un olio inizia a bruciare, fumare e quindi deteriorarsi.

Il riscaldamento di un grasso di cottura al di sopra del suo punto di fumo non comporta solo il rischio di raggiungere il punto di infiammabilità ma, ancor peggio, elimina importanti fitonutrienti e ossida il grasso, formando radicali liberi dannosi.

Gli altri oli da cucina con un punto di fumo elevato hanno proprietà che non li collocano tra i migliori condimenti per cucinare: l’olio di canola, di arachidi, di mais, di semi di girasole e l’olio di soia sono generalmente modificati geneticamente e spesso anche parzialmente idrogenati per aumentarne la stabilità.

## 3. È ricco di vitamine liposolubili

Aggiungere alcuni cucchiaini di **GHIPURO** nella tua alimentazione quotidiana è un ottimo modo per utilizzare vitamine extra solubili nel grasso come la vitamina **A, D, E, K**

e antiossidanti, impedendo la formazione di radicali liberi che danneggiano il DNA e che causano gravi malattie. È privo di acidi trans-nocivi che contribuiscono all'obesità ed ha il rapporto ideale tra **Omega-6** ed **Omega-3**.

Queste qualità, per chi soffre di condizioni come la **Sindrome della Permeabilità Intestinale**, il **Morbo di Crohn** o la **Rettocolite ulcerosa (5,6,7)**, sono un vero e proprio ricostituente, vista la difficoltà del corpo nell'assorbire tali sostanze.

#### 4. È privo di lattosio e caseina

Uno dei migliori benefici del Ghi deriva dall'assenza totale di dilattosio e caseina.

Alcuni individui manifestano allergie nei confronti del latte e dei suoi derivati, oppure (nella maggior parte dei casi) presentano intolleranze nei confronti di caseina e/o lattosio.

Per soggetti con allergia alla caseina, la reazione può includere: **gonfiore di labbra, bocca, lingua, faccia o gola, orticaria o congestione**.

Le intolleranze invece possono presentarsi sotto forma di **gonfiore, flatulenza, nausea, vomito, gorgoglio e crampi**.

Attraverso la particolare trasformazione che subisce il burro che dà vita al Ghi, tutte queste sintomatologie spariscono anche per chi non è MAI riuscito ad assaggiare prodotti caseari.

#### 5. È costituito da grassi saturi a catena corta

Ha la capacità di conoscere "le chiavi" della membrana delle nostre cellule.

Le depura e le nutre in profondità, **veicolando tutti i micronutrienti** (minerali e vitamine) al loro interno.

Ecco perché è considerato uno dei migliori cibi **ringiovanenti**.

Ideale anche nei **soggetti anziani**, in **convalescenza** e nei **casi di deperimento organico**.

Sono grassi facilmente digeribili che il corpo non immagazzina e che converte direttamente in energia.

Non si depositano e non appesantiscono la digestione, come ad esempio i grassi polinsaturi (delicatissimi e soggetti ad irrancidimento rapido) oppure come i grassi insaturi.

## 6. Contiene acido linoleico coniugato

L'acido **linoleico coniugato** (CLA) è un acido grasso associato a una lunga lista di benefici per la salute.

Alcuni studi hanno scoperto che il CLA può essere efficace nel **ridurre il grasso corporeo**, prevenendo la formazione del cancro, **alleviando l'infiammazione** e **persino abbassando la pressione sanguigna**.(1,2,3)

Il burro da latte da pascolo fornisce una maggiore concentrazione di questo importante acido grasso.(4)

## 7. È carico di butirrato

Il **butirrato**, o acido butirrico, è un acido grasso a catena corta che svolge un ruolo centrale nella salute dell'intestino.

Alcuni studi hanno suggerito che può aiutare a sostenere i livelli di insulina sani, combattere l'infiammazione e fornire sollievo alle persone che soffrono di malattie come il morbo di Crohn e la colite ulcerosa.(5,6,7)

Questo importante acido grasso è anche prodotto dalla flora intestinale quando si mangia la fibra.

Essendo la fonte primaria di energia per le cellule del colon, il butirrato è fondamentale per **promuovere un microbioma intestinale sano**, che svolge un ruolo fondamentale nel rinforzare la salute e prevenire le malattie.(8,9)

## 8. Rafforza le tue ossa

Grazie all'apporto di **vitamina K** partecipa alla **coagulazione del sangue**, alla **salute del cuore** e alle **funzioni cerebrali**.

È anche incredibilmente importante quando si tratta di mantenere le ossa sane e forti.

Questo perché la vitamina K è direttamente coinvolta nel metabolismo osseo e aumenta la quantità di una proteina specifica necessaria per mantenere il calcio nelle ossa.

Infatti, uno studio pubblicato sull'American Journal of Clinical Nutrition ha esaminato le diete di 2.591 adulti e ha scoperto che un basso apporto di vitamina K era associato a una ridotta densità ossea nelle donne.(10)

Il Ghi fornisce una piccola quantità di vitamina K, ma può fare una grande differenza se combinata con una dieta e uno stile di vita sani.

## 9. Promuove una sana perdita di peso

Gli acidi grassi a catena media presenti nei grassi sani come il Ghi possono aumentare la combustione dei grassi e accelerare la perdita di peso. Una revisione del 2015 comprendente 13 studi, ha effettivamente rilevato che i **trigliceridi a catena media** hanno contribuito a ridurre il peso corporeo, la circonferenza della vita e dell'anca, il grasso totale e il grasso della pancia rispetto ai trigliceridi a catena lunga. **(11)**

Non solo, ma il CLA, uno degli acidi grassi primari presenti nel Ghi, è stato anche associato a una riduzione della massa grassa del corpo.

## 10. Migliora la digestione e l'eliminazione

Come accennato in precedenza, il Ghi è un'eccellente fonte di butirrato, l'acido grasso a catena corta che è fondamentale per mantenere la salute ottimale dell'apparato digerente.

Il butirrato **fornisce energia alle cellule del colon**, aiuta a **supportare la funzione di barriera intestinale** e **combatte l'infiammazione**. **(12)**

Inoltre, alcuni studi hanno suggerito che il butirrato può fornire **sollievo dalla stitichezza**.

Una recensione uscita in Polonia, ad esempio, ha rilevato che l'acido butirrico ha dimostrato di saper **ridurre il dolore durante la defecazione** e **migliorare la peristalsi**, o la **contrazione dei muscoli nell'intestino**, per aiutare a spingere il cibo attraverso il tubo digerente. **(13)**

## 11. Allevia l'infiammazione

Anche se una rapida infiammazione può essere vista come una normale risposta immunitaria per aiutare a difendere il corpo da patogeni esterni, si è potuto notare che **un'infiammazione a più lungo termine possa contribuire allo sviluppo di malattie croniche**. **(14)**

Contenendo butirrato, il Ghi aiuta a lenire l'infiammazione in modo molto efficace. **(15)**

Questo potrebbe avere benefici di vasta portata se parliamo di prevenzione di condizioni infiammatorie come l'**artrite**, le **malattie infiammatorie intestinali**, l'**Alzheimer**, il **diabete** e **persino alcuni tipi di cancro**.

## 12. Si adatta perfettamente a tutte le esigenze

Funziona benissimo sia in situazioni di sovrappeso che sottopeso.

**Il suo coefficiente di assorbimento è del 96%**, che è il più elevato fra tutti gli oli ed i grassi.

## 13. Si conserva a temperatura ambiente

Essendo composto dalla sola parte grassa del burro e privo di elementi che si deteriorano, è consigliato **mantenere GHIPURO fuori dal frigorifero**.

Inoltre conservato a temperatura ambiente, mantiene tutta la sua caratteristica cremosità.

Occorre però fare attenzione nell'usare solamente **utensili puliti** ogni qualvolta lo si prende dal barattolo ed **evitare di esporlo a diretto contatto con la luce solare**.

## 14. È un ottimo condimento per accompagnare sia piatti dolci che salati

Il Ghi si può utilizzare al posto di tutti gli altri grassi.

**Accompagna benissimo i carboidrati** permettendo un lento rilascio nel tempo dell'insulina, contrastando il picco glicemico e sostenendo il senso di fame durante il giorno.

**È perfetto con la frutta** (preferibilmente cotta e speziata) e **per preparare dolci**.

**Meraviglioso compagno delle verdure** (anche queste cotte), dona un sapore morbido e gustoso a tutti i tuoi piatti.

**Arricchisce e aumenta la digeribilità delle proteine animali** in particolare quelle povere di grassi ed è **eccezionale con quelle vegetali** come i semi di canapa o i legumi.

# Storia del Ghi

Il Ghi è stato usato per **migliaia di anni**.

È davvero un alimento "antico" e non fa parte di una moda passeggera.

Il primo uso conosciuto di burro risale al 2000 a. C.

Diventò molto popolare nelle regioni più fredde del nord dell'India, mentre non sopravvisse bene nelle regioni meridionali più calde.

Si ritiene che siano stati proprio i meridionali ad aver iniziato a cuocere il burro per evitare che si rovinasse, consentendoci così di conoscere un prodotto tanto straordinario.

Il Ghi si è rapidamente integrato nelle abitudini alimentari quotidiane, nella pratica cerimoniale e nella medicina ayurvedica.

## Il Ghi secondo la medicina Ayurvedica

L'Ayurveda è una delle medicine naturali più antiche del mondo.

Vede il corpo come un sistema di organi finemente interconnessi tra loro: **ogni sintomo NON È MAI considerato in modo separato da tutto il resto.**

Viste le preziose qualità del Ghi, questa "autentica filosofia di approccio alla salute naturale" impiega questo elisir di lunga vita in modo eccellente.

Viene utilizzato **nella cottura e nel condimento dei cibi**, nella **preparazione di numerose medicine** e in particolar modo in **trattamenti e pratiche di depurazione interne ed esterne.**

- Dolce, fresco e idratante: calma soprattutto Vata, ma anche Pitta ed è un po' meno indicato per Kapha. Significa che le costituzioni Vata ne possono consumare di più di quelle Pitta e queste ultime più di quelle Kapha.
- Tonic, emolliente, ringiovanente e antiacido: è nutriente e indicato soprattutto negli stati di debilitazione, consunzione e convalescenza.
- Facilita la digestione, la trasformazione e l'assimilazione del cibo.
- Nutre il midollo, l'apparato riproduttore (ottimo nei problemi d'infertilità) e migliora la qualità di Ojas, l'essenza sottile dei tessuti dell'organismo, che governa l'intelligenza del corpo e della mente.
- Da Ojas non dipende solo il nostro benessere e la capacità di difenderci dalle aggressioni delle malattie fisiche, ma è ritenuto necessario per il pieno sviluppo delle nostre capacità



mentali.

- Rafforza il cervello e il sistema nervoso ed è considerato un Rasayana (sostanza che allunga la vita) proprio perché agisce sul tessuto nervoso (Dhatu Majja) nutrendolo.
- Migliora l'intelligenza, la comprensione, la memoria, il potere della vista e anche la voce.
- Rafforza il fegato e i reni.
- È il miglior tipo di grasso per il corpo e in assoluto è il migliore per il fegato.
- Sana le ulcere gastrointestinali ed è indicato nelle coliti.
- Allevia la febbre cronica, i disordini del sangue ed è utile per la disintossicazione.
- Equilibra gli Agni o fuochi digestivi, da cui dipende la salute dei singoli tessuti e dell'intero organismo.
- Lubrifica il connettivo e rende il corpo più flessibile.
- Esternamente è nutriente per la pelle e facilita la guarigione delle ferite. E' lenitivo per gli occhi: ottimo per la vista debole, per la fotofobia e tutte le infiammazioni (da mettere direttamente sull'occhio).
- Applicato un poco nel naso nutre il cervello.

## Preparazioni medicinali

Tradizionalmente, il Ghi **viene mescolato a sostanze medicinali per aumentarne l'assorbimento a livello intestinale.**

È considerato anupana, cioè un "veicolo".

Infatti, le erbe amalgamate con il grasso del Ghi attraversano più velocemente e facilmente la barriera cellulare che è composta da un doppio strato lipidico.

Il Ghi ha la capacità di trasportare le proprietà medicamentose delle erbe e dei minerali in tutti e sette i tessuti.

Numerose sono le preparazioni ayurvediche a base di Ghi.

## Ghi medicati

Sono delle speciali preparazioni a base di Ghi e decotti di erbe.

Per esempio, il Brahmi Ghrita, che contiene Centella asiatica, Calamo aromatico, Saussurea lappa, Convolvulus pluricaulis e Ghi **ha un'ottima azione sedativa e tonica per il sistema nervoso.**

Per i Ghi medicati, possono essere usate anche le erbe della tradizione fitoterapica occidentale.

Per esempio, un Ghi medicato a base d'Equiseto è **indicato per l'osteoporosi e per i problemi di mineralizzazione.**

Secondo l'Ayurveda il Ghi più prezioso ed efficace è quello invecchiato.

È considerato "vecchio" dopo almeno un anno, ce sono alcuni che hanno 10 e più anni e addirittura pare che in India qualcuno custodisca gelosamente dei **Ghi centenari.**

Un Ghi molto vecchio è considerato capace di guarire qualsiasi malattia.

Si crede che promuova sia la purificazione mentale che la purificazione fisica attraverso la sua capacità di disintossicazione.

Il Ghi rinforza il corpo sia all'interno che all'esterno e effettivamente viene utilizzato anche per **trattamenti locali a favore di ustioni ed eruzioni cutanee, per l'idratazione della pelle e del cuoio capelluto.**

Sebbene il Ghi sia originario dell'India, si trova comunemente anche nelle cucine dell'Asia meridionale e del Medio Oriente e viene utilizzato in tutto il mondo.

Oggi, dopo un periodo che ha visto dichiarare guerra ai grassi saturi creduti cibo malsano e causa di molte malattie a livello cardiovascolare, stiamo finalmente iniziando, anche in base ai più recenti studi, a capire l'importanza di includerli nelle abitudini alimentari corrette.

## Il Ghi in cucina

Il Ghi è un ottimo grasso per cucinare, tiene bene le alte temperature e non brucia come il burro.

Infatti, ha un punto di fumo (temperatura oltre la quale si deteriora) che si aggira sui 230°C (il burro 130°C).

Preparato e utilizzato in modo corretto **rafforza gli organi della digestione e rende i cibi più digeribili**, conferendo loro un sapore più intenso senza alterarne il contenuto in vitamine e sostanze nutritive.

Inoltre il Ghi è **il mezzo ideale per favorire l'assorbimento da parte dell'organismo di vitamine liposolubili, minerali e oligoelementi.**

**È il grasso più sano per friggere...** decisamente da preferire rispetto agli oli di semi, ricchi di acidi grassi polinsaturi, che con le alte temperature si frammentano in pericolosi radicali liberi.

La modalità più corretta che dona maggiori benefici alla tua digestione **è consumarlo a crudo**, sopra le pietanze già cotte.

È perfetto per tutte le verdure, carni bianche, legumi.

Accompagna in modo egregio tutti i cereali, in particolar modo quelli integrali biologici in chicchi.

Questo perché i carboidrati presenti nel chicco integrale vengono completamente veicolati dal grasso, il quale permette un lento rilascio dello zucchero nel sangue ed evita così il fastidioso e particolarmente infiammante picco glicemico.

Ottimo sulla frutta cotta con spezie e zucchero di cocco.

Ma se vuoi davvero assaporare il "vero" aroma di pasticceria, lo devi assolutamente provare nella preparazione dei dolci.

Sostituisce eccellentemente il burro o qualsiasi grasso tu impieghi, ne occorre di meno (essendo essenzialmente la parte grassa del burro) e si amalgama perfettamente una volta riscaldato e fatto diventare liquido.



## SCHEDA TECNICA PRODOTTO

### SPECIFICHE TECNICHE GENERALI

DENOMINAZIONE DI VENDITA	GHIPURO
DATA SCADENZA	Shelf Life (in corso) 10 MESI <sup>(1)</sup>
LOTTO	Pari a data scadenza (gg/mm/aaaa)
INGREDIENTI	Burro da panna di affioramento
PESO	150gr. /350 gr./ 900gr.
ETICHETTATURA	Conforme al D.Lgs. 109/92 e s.m.i.
TEMPERATURA DI CONSERVAZIONE	Da 12°C in sù (punto di fumo 230°C) <sup>(2)</sup>
ALLERGENI	LATTE
ORIGINE DEL LATTE	ITALIA , PAESI UE

### CARATTERISTICHE CHIMICO-FISICHE<sup>(3)</sup>

DETERMINAZIONE	UNITÀ DI MISURA	VALORE
UMIDITÀ	g/100 g	0,5
CENERI	g/100 g	N.R.

## VALORI NUTRIZIONALI<sup>(3)</sup>

DETERMINAZIONE	UNITÀ DI MISURA	VALORE
ENERGIA	Kcal/100 g	895,5
	KJ/100 g	3681,5
GRASSI	g/100 g	99,5
DI CUI SATURI	g/100 g	71,1
CARBOIDRATI	g/100 g	0
DI CUI ZUCCHERI	g/100 g	0
FIBRA	g/100 g	n.r.
PROTEINE (N x 6,38)	g/100 g	0
SALE	g/100 g	0,01

(1): prodotto nuovo sul mercato, attualmente sottoposto a controllo e analisi dal centro laboratorio analisi alimentari ALS Italia S.r.l., al fine di garantire la sua straordinaria ShefLife **di oltre 2 anni**. Ad oggi certificato per 10 mesi.

(2): essendo un prodotto privo totalmente di caseina, lattosio e acqua, vengono preservate tutte le sue proprietà organoelettiche anche a temperatura ambiente.

(3): certificato da centro laboratorio analisi GIUSTO - Servizi Ambientali S.r.l.

Presenta le seguenti strutture:

- » solida cristallizzata tra i 0°C e i 12°C
- » cremosa tra 12°C e i 45°C (ideale per la sua conservazione e consumo)
- » liquida dai 45°C in su
- » degradato oltre i 230°C

In ogni caso la conservabilità a lungo termine viene garantita se:

- » il prodotto viene mantenuto nel barattolo originale
- » ad ogni suo utilizzo si adoperano utensili sempre puliti
- » si evita di lasciare il prodotto esposto alla luce diretta del sole
- » si conserva in luoghi asciutti