



Drojdia de bere e un leac miraculos cunoscut încă din vechime. Chiar dacă strămoșii noștri nu aveau laboratoare ca cele de astăzi, ei știau că drojdia de bere conține toate elementele de care are nevoie organismul uman pentru a funcționa bine. Tratatamentul cu acest aliment ieftin și la îndemână vindecă bolile și fortifică organismul. Drojdia nu e doar ingredientul necesar preparării băuturilor alcoolice, ci și sursă de energie, sănătate și frumusețe. **Aliment viu**

Drojdia de bere este o ciupercă-minune. *Saccharomyces cerevisiae* are dimensiuni microscopice, dar se comportă ca o adevărată uzină de medicamente. Conține nu mai puțin de 17 vitamine diferite (majoritatea din complexul B), 16 aminoacizi, 14 săruri minerale și circa 46% proteine. I s-a dat numele de drojdie vie, fiind un aliment natural complet, util în terapia și profilaxia multor boli. Consumul frecvent al drojdiei de bere are efect regenerativ, care poate ajuta organismul să rămână tânăr și în formă. Persoanele în vârstă care iau drojdie de bere, pot constata în doar câteva luni o ameliorare a stării generale și un surplus de energie binefăcătoare. O armată de celule vii pătrunde în organism în timpul curei cu drojdie. Acestea atacă toxinele care circulă în sânge și întărește sistemul imunitar. În plus, reface flora intestinală distrusă de medicamente și antibiotice. Este un ingredient minune pentru un ten sănătos și dietă de slăbire.

Proaspătă sau uscată

Există mai multe feluri de drojdie de bere, oricare e bună în terapie. Totuși, e de preferat drojdia de bere cultivată pe cerealele malțate și nu drojdia de bere obișnuită, care are mai puțin cu 70% vitamine. Drojdia proaspătă este ingredientul care face să crească aluatul. Are culoare brună și miros de bere. Se consumă în combinație cu miere: la o linguriță de drojdie se adaugă două lingurițe de miere de albine, frecându-se până se obține o pastă omogenă. Doză zilnică pentru un adult este de 3 lingurițe de drojdie de bere, pe stomacul gol, dimineață, la prânz și seară. Drojdia uscată se găsește la pliculețe. E mai puțin eficientă din punct de vedere terapeutic dar poate fi folosită în lipsa celei proaspete. În jumătate de litru de suc de morcovi, se pun 2 lingurițe de praf de drojdie uscată, se amestecă bine și se păstrează la frigider. Se bea întreaga cantitate de preparat într-o zi, fracționată în 3 reprize. Tabletele de drojdie din farmacii și magazinele naturiste, sunt comprimate foarte eficiente în terapie. Se administrează conform prospectului.

Tratament cu lingurița

Cura de drojdie de bere are eficiență dacă este urmată timp de 3-4 luni. Se administrează de 2-4 ori/zi, dimineață și seară. Poate fi amestecată cu lichide, dar trebuie obligatoriu luată între mese. Dizolvată și băută înainte de masă, taie poftă de mâncare, micșorând numărul de calorii

primite de organism. Efectele unei linguri de drojdie de bere se resimt aproape imediat și se mențin timp de mai multe ore. Doză zilnică pentru un adult este de trei lingurițe de drojdie de bere, care se administrează pe stomacul gol, dimineață, la prânz și seară. La copii, stimulează procesele de creștere, ajută la dezvoltarea psihică și intelectuală armonioasă. Doză pentru copiii între 4 și 8 ani este de o treime din cea pentru adulți, iar pentru copiii între 8 și 14 ani este o jumătate din doză pentru adulți. Drojdia de bere poate fi luată și amestecată cu legume sau în supă.

Rețete de sănătate

Pentru întărirea sistemului imunitar, se pune într-o ceașcă drojdie de bere cât o nuca și o cantitate egală de miere, deasupra. Se lasă 10 minute, apoi se amestecă bine. Se administrează dimineață și seară, înainte de mese, 4 zile/lună. În cazul anemiei se recomandă următoarea rețetă: într-un vas de sticlă, se pun 1/2 litru lapte dulce, 4 linguri drojdie de bere, o ceașcă de lapte praf degresat, o lingură de miere de albine. Se amestecă până se dizolvă mierea complet. Se mai adaugă 1/2 litru lapte proaspăt. Se bea o cană între mese și una seara, la culcare. Cantitatea ajunge pentru două zile. Drojdia folosită trebuie să fie proaspătă. Tratamentul se face câte 10 zile, cu 10 zile pauză.

Medicament universal

Multe boli își găsesc leacul cu drojdie de bere: enterite, colite, diaree, ciroza ficatului, toate formele de avitaminoză B, diabet zaharat, furunculoză, acnee și seboree, scleroză în plăci, osteomielită, pneumonie, gripe, variolă sau anemie. Drojdia de bere este recomandată în avitaminoze, afecțiuni neurologice și neuromusculare, precum și în manifestările nervoase ale alcoolismului. Exerciță o acțiune inhibitoare asupra unor germeni patogeni că: stafilococ, streptococ, colibacil. În consecință, poate fi indicată în toate afecțiunile intestinale acute sau cronice de origine infecțioasă, remediază rapid dezechilibrul florei intestinale. Este și leac pentru creșterea părului. Drojdia de bere e excelentă pentru sportivi, căroră le mărește rezistența la oboseală, favorizând trivaliul muscular și ușurând eliminarea de toxine și deșeuri metabolice. Este foarte efice în stările de denutritie extremă, de slăbiciune constituțională, pentru bolnavii hrăniți cu sonda. Cu excepția persoanelor alergice la acest produs, nu se cunosc contraindicații la tratamentul cu drojdie. Uneori, poate da o ușoară balonare.

Cel mai bun tratament cosmetic

Drojdia de bere poate fi folosită și extern, ca ingredient pentru prepararea cremelor și măștilor

cosmetice. Indiferent de componentele pe care le conțin, acestea se lasă pe față 30 de minute, după care se spală cu apă caldă. Se folosesc o dată pe săptămână. Pentru tenul gras și acneic se recomandă o mască din albuș spumă, suc de roșii și 10 g drojdie de bere. Sau două lingurițe de drojdie de bere, două linguri de ulei de măsline și două linguri de miere lichidă. Pentru ten normal, se amestecă o linguriță drojdie de bere, o linguriță crema nutritivă și o jumătate linguriță zeamă de lămâie. Maska pentru ten uscat se prepară dintr-o linguriță drojdie de bere și una de miere de albine. Dacă aveți ten pătat, o linguriță drojdie de bere și două lingurițe de apă oxigenată vor rezolva problema. Pistruii se tratează cu trei linguri de zeamă de lămâie, două lingurițe drojdie de bere și 20 g țărâțe de grâu. Puteți folosi zilnic o cremă antirid. O linguriță de drojdie de bere proaspătă se dizolvă în suc de cătină. Se lasă compoziția la rece o jumătate de ora, apoi se aplică pe obraz și pe gât. Se lasă 15 minute, apoi se spală cu multă apă.

În ce cazuri drojdia face minuni?

- Anemia, tulburările de asimilare a mineralelor (în special a calciului și a magneziului): se face o cură de 21 de zile cu drojdie de bere.
- Răceli și boli infecțioase în general, deficiențe imunitare: se administrează vreme de 2-3 săptămâni câte trei lingurițe de drojdie proaspătă pe zi.
- Supragreutate, obezitate: tratamentul de 20 de zile cu drojdie de bere, repetat de mai multe ori la rând, ajută la scăderea în greutate și tratarea diabetului.
- Boli cardiovasculare cronice. Consumul de drojdie de bere reglează nivelul colesterolului în sânge, aduce la valorile normale tensiunea și favorizează activitatea miocardului.
- Paralizie, Parkinson, Alzheimer. Se face în fiecare lună o cură de câte două săptămâni, în care se consumă zilnic 3-4 lingurițe de drojdie de bere. Același tratament este valabil și în depresie, precum și în tulburările generate de stres.
- Psoriazis, sclerodermie, afecțiuni dermatologice în general. Se fac cure de o lună cu drojdie de bere (4 lingurițe pe zi), cu o săptămână de pauză.
- Drojdia de bere este un extraordinar ajutor pentru bolnavii de cancer care au recurs sau recurg la iradiere (cobaltoterapie). Minimum 6 lingurițe pe zi reduc efectele adverse ale cobaltoterapiei. Protejează mucoasele, aspect important în cancerul de gât și esofag. În mai puțin de trei luni, cancerul de prostată, de piele sau al ficatului se oprește cu drojdie de bere.

Știați că...

100 grame de drojdie de bere furnizează:

- proteine cât 250 g de carne
- glicogen cât 65 g de pâine
- de 10 ori mai multă vitamina B1 decât pâinea integrală
- de două ori mai multă vitamina B2 decât ficatul
- de 10-20 de ori mai multă vitamina PP decât carnea
- de 10 ori mai multă vitamina B6 decât carnea
- de 5-10 ori mai mult acid pantotenic decât cerealele
- de 20 de ori mai mult acid folic decât tărațele de grâu?

sursa:

actualmm.ro