

## **Lievito di birra - vecchia medicina popolare**

Molti birrai della vecchia scuola sapevano che c'era qualcosa di meglio della birra e cioè il **lievito di birra**. Naturalmente non parlavano di “migliore al palato”, perchè il lievito ha un sapore amarognolo e non è gustoso come la birra. I birrai lo ritenevano più utile alla salute (è noto infatti che le medicine a volte risultano sgradevoli). Da quando si è saputo che fra tutti gli alimenti naturali il lievito di birra era quello che conteneva la maggior quantità di **vitamine del gruppo B**, questa sostanza complessa ha avuto un notevole sviluppo nell'ambito della scienza alimentare. Come per ogni integratore (lo si trova in erboristeria in comode compresse) anche per il lievito di birra occorre usare un prodotto più naturale possibile, non manipolato. I lieviti attualmente in commercio non sono sempre lievito di birra. Molte specie di lieviti vengono utilizzati per usi particolari, come ad esempio il lievito destinato alla panificazione nel quale non si bada al suo contenuto di sostanze vitali. Nel lievito di birra l'analisi nutrizionale media presenta proteine di alto valore biologico, glucidi facilmente assimilabili, vitamine del gruppo B e sostanze minerali. Il lievito di birra agisce da tonico riequilibratore del sistema nervoso; è dunque utile nello stress e a tutti i soggetti con problemi nervosi. Regolarizza la digestione, purifica la pelle rendendola più bella e luminosa; rafforza i denti, i capelli e le unghie, favorendone la crescita. E' un buon regolatore del fegato e del ricambio, capace di eliminare in pochi giorni sfoghi della pelle dovuti alla cattiva alimentazione. Il fegato è un grande beneficiario delle azioni del lievito, è un efficace epato-protettore in grado di influenzare favorevolmente anche le funzioni cardiache, grazie a sostanze come la vitamina B1 ed oligoelementi quali il cromo ed il selenio, per citarne solo alcuni. Concludendo, integrare la propria alimentazione con il lievito di birra rientra in quei metodi terapeutici che si rivolgono alle cause e non essenzialmente alla “soppressione” dei sintomi del disturbo.

a cura dell'Erboristeria Erbolinea - Via Matteotti 13 - Foggia