

«خميرة البيرة» .. كنز اسمه ..

«خميرة البيرة» هي أعظم اكتشاف غذائي في جميع العصور ، وهي معروفة منذ القدم بقواها الشفائية والعلاجية والطبية ، حتى إن «هبقراط» أبو الطب كان يستخدمها في علاج الأمراض ويعرف فوائدها ، كما كان رهبان الأديرة في القرون الوسطى يستعملونها لتنقية الدم وعلاج الإدمان ، ولكل ذلك لم يكن غريبا اختيارها من قبل البحرية الأمريكية من بين أهم الأغذية التي يجب وضعها على قوارب النجاة في السفن وفي مستودعات ملاحى الطائرات ! يبدو أننا أمام معجزة غذائية مثيرة بكل المقاييس !

★ "خميرة البيرة"

نحن بالفعل أمام «كنز غذائي» لا مثيل له على الإطلاق ولم يكتشفه بعد الكثير من الناس ، منجم من الجواهر والألماس يضيف على صحة الإنسان القوة والشباب والحيوية ، ويكفي أنه يغنينا عن الكثير من الأغذية الأخرى ، وبمنظرة دقيقة متأملة نجد أن «السر

الأعظم» في هذا الكنز الغذائي هو في مكونات «خميرة البيرة» والتي تحتوي على مجموعة فيتامينات (ب) الساحرة لأن بها (١٢) فيتامين ، و(١٥) نوعا من المعادن ، و(١٦) نوعا من الأحماض ، كلها عناصر غذائية حيوية جدا وفي غاية الأهمية لصحة الإنسان .

وعلى سبيل المثال بالنسبة للفيتامينات نجد أن فيتامين ب١ «الثيامين» وفيتامين ب٢ «ريبوفلافين» وفيتامين ب٦ ، ب١٢ وغير ذلك ، ومن الأحماض مثلا حمض كربتوفان ، لوسين ، ليزين ، وسيستين وغيرها ، ومن المعادن الفوسفور ، الماغنسيوم ، الكالسيوم ، النحاس ، المنجنيز ، الزنك ، والحديد وغيرها ، وإذا كنت تبحث عن صحة جيدة عليك بتناول ملعقة كبيرة من «خميرة البيرة» مذابة في عصير الفواكه ، أو الخضروات ، أو الحليب ، أو في الماء ، على أن يكون ذلك يوميا وبانتظام قبل وجبات الطعام أو قبل النوم ، أي الحرص على تناولها ثلاث مرات في اليوم .

★ سحر الشفاء

السعادة في الحياة ، والصحة الجيدة ، تحتاج إلى تناول أطعمة غنية بفيتامينات (ب) لأن نقصها في الغذاء أو غيابها يسبب الكثير من الأمراض ، وهبوط الضغط

، وستسرع بالإنسان إلى الشيب المبكر ولكن الحرص والانتظام في تناولها سوف يساعد الشعر على عودة لونه الطبيعي ولمعانه وبريقه ، ومن فضل الله علينا أن «خميرة البيرة» هي من أغنى الأغذية بفيتامينات (ب) فهي تحتوي على فيتامين (بأ) المعروف «بالتيامين» وهو من أهم الفيتامينات المضادة للتهاب الأعصاب والاضطرابات العصبية ، ويحمي من الصداع ، ومن تنميل الأيدي والأقدام ، والأرق ، والاكنتاب ، ومن فقدان الشهية ، والتوتر ، وخفقان القلب .

كما أن «خميرة البيرة» غنية بفيتامين (بآ) المعروف باسم «ريبوفلافين» والذي يعتبر من أهم الفيتامينات التي تساعد على «النمو» خاصة الأطفال ، كما يحمي من نقص الوزن ، واضطراب الرؤية ، والالتهابات التي قد تصيب الجلد ، والمهم جدا أيضا أن «خميرة البيرة» ضرورية للغاية لمرضى السكر لأنها غنية بفيتامين (بآ) والذي تصل فعاليته في تخفيض مستوى السكر في الدم إلى «الأنسولين» فخميرة البيرة تعتبر «أنسولين طبيعي» تساعد كثيرا في خفض نسبة السكر في الدم، وكذلك فيتامين (ب) المعروف باسم «النياسين» والذي يهدئ الجهاز العصبي ويحميه من التوتر والنرفزة واضطراب المزاج ، والنياسين هو

الفيتامين الذي يحمي الإنسان من الإصابة بمرض البلاجرا وأعراضه اضطرابات في الجهازين العصبي والهضمي وظهور التهابات متعددة في الجلد وخاصة في الأيدي والقدمين ، وخميرة البيرة غنية جدا بالنياسين .

★ فيتامين (ب٦) .. من العظام

هو الفيتامين المعجزة كما يؤكد علماء الغذاء والحمد لله أنه موجود بنسبة عالية في خميرة البيرة ، وقرأوا معى هذه التجربة المدهشة: أجرى (د. سبايس) من جامعة «نورث ويسترن» اختبار على مجموعة من الأشخاص بإعطائهم جميع فيتامينات (ب) ماعدا (فيتامين ب٦) فأصبحوا فريسة لثورة عصبية عنيفة وهياج وغم ووسواس وأرق وقلق ، وبعد أن أعطوا «فيتامين ب٦» عادوا إلى حالتهم الطبيعية وإلى هدوئهم ، وبعد أن كانوا محرومين من النوم صاروا ينامون كالأطفال ، وبعد أن كانوا منهكي القوى متعبين لا يستطيعون السير لخطوات قليلة ، ساروا في اليوم الذي تناولوا فيه فيتامين (ب٦) ستة كيلو مترات دفعة واحدة ، وقد ثبت علميا أن فيتامين (ب٦) هو أهم فيتامين للتخلص من التعب والإجهاد والإرهاق ، كما اكتشف علماء الغذاء أن تناول (خميرة البيرة) وحبوب القمح

والعسل الأسود يوميا يعطي الجسم ما يحتاج إليه من هذا الفيتامين الساحر ، ويجب أيضا استعمال «زيت الذرة» لأنه غني جدا بفيتامين (ب٦) مع السلطة ، واجتناب تناول الخبز الأبيض والفينو لأن فيتامين (ب٦) كلها تفقد من الدقيق بالنخل ومع الحرص على تناول فيتامين (ب٦) نتجنب القلق والاضطرابات والتردد والضعف والوسواس والعصبية والتوتر.

★ الحسنات .. والريجيم .. والخميرة

سيدتي .. إذا كنت تبحثين عن رشاقة الغزلان وجمال « مارلين مونرو » وتبحثين عن الريجيم وعدم زيادة الوزن ، فعليك أن تتناولي «خميرة البيرة» قبل الطعام بقليل لتتمكن المواد البروتينية الموجودة فيها من إثارة القابلية من جهة ومنع الإنسان من الأكل من جهة أخرى ، لأن من المعروف أن خميرة البيرة تقدم أعلى نسبة من فيتامينات (ب) مع أقل نسبة من السعرات الحرارية نحو (٨٠ فقط) في ملعقة كبيرة ، لذلك يفضل تناولها في الأسبوع الأول من اتباع نظام الريجيم والنحافة ، بأخذ ملعقة كبيرة قبل كل وجبة من الطعام ، على أن نخلطها بالماء أو بعصير الطماطم أو عصير الكرفس أو أي عصير آخر قليل السعرات الحرارية .

وإذا كانت النفس لا تستسيغ «خميرة البيرة» أو لها طعم غير مستحب لدى البعض ، فيفضل تناول القليل منها ثم زيادة الكمية تدريجيًا ، أما المتعودون عليها ويتناولونها بانتظام لأنهم استفادوا من قوتها الشفائية والعلاجية ، فإنهم يخلطونها بعصير الليمون أو الأناناس أو التفاح أو الطماطم ، وفي الحليب أحسن منه في الماء ولأهميتها الطبية فإن «خميرة البيرة» توجد على شكل أقراص في الصيدليات ، ولكن الحبة تحوي كمية أقل بكثير مما تحويه ملعقة كبيرة من مسحوق خميرة البيرة، وعلى هذا يجب تناول عدة حبات يوميًا للحصول على ما يعادل ما تحويه الملعقة الكبيرة ، كما أنهم يضيفون إلى حبوب خميرة البيرة في الصيدليات كميات من فيتامين ب١ ، ب٢ بهدف إعطائها قيمة غذائية وفائدة طبية كبيرة ، ولكن المؤكد علميا هو أن أي شيء منها لا يكون بديلا عن خميرة البيرة ذاتها والتي معها يشعر الإنسان أنه أحسن حالا ، وأكثر نشاطا وأن صحته جيدة ، ولونه أشد بريقا ولمعانا وتألقا ، وهو ما تعتبره الحسناوات الجميلات من أسرارهن الخطيرة واللائي يبخلن بها على الزميلات والصدقات والمنافسات .

★ تشفى من الصداع .. والسل الرئوى

يحكي د. أمين رويحة وهو واحد من أشهر الأطباء والعلماء العرب عن تجربة شخصية مثيرة ومدهشة في نفس الوقت ، وذلك عندما كان يدرس على يد أستاذه الجراح العالمي الألماني (زاوئر بروخ) تخصص الجراحة في مستشفى جامعة «ميونيخ» الألمانية ، حيث يقول : ”شاهدت بنفسى الفوائد العظيمة لخميرة البيرة في معالجة السل الرئوي قبل اكتشاف الأدوية المضادة التي لم تسلب مرضى السل كل مخاوفهم ، لذلك أوصي كل مصاب بهذا المرض «السل» باستعماله خميرة البيرة إلى جانب وسائل المعالجة الأخرى ، كما أوصي باستعمال خميرة البيرة للأطفال حتى غير المصابين بالسل الرئوى أيضا ، وباستعمالها في أمراض المرارة والمثانة والكلى والقلب ، وسيشاهدون بأنفسهم ما ستمنحه لهم خميرة البيرة من شفاء ونتائج حسنة يشعرون بفائدتها » .

انتهى كلام طبيب عربى مشهود له بالكفاءة والصدق .. فهل نستفيد منه ؟ أتمنى ذلك.

ولأن «خميرة البيرة» لها قوة شفائية لكثير من الأمراض مثل اضطرابات الجهاز العصبي ، والاضطرابات النفسية ، واضطرابات الجهاز الهضمي والأمعاء والمعدة ،

ومرض السكر ، والدورة الدموية ، والنمو ، واضطرابات الغدد الهرمونية ، والسمنة ، ونقص الفيتامينات ، وآلام الأعصاب ، والصداع ، وإصابات البرد والأنفلونزا ، والتسمم ، وأخيراً الإصابة بالسل وغير ذلك الكثير ، فقد أعجبني جداً ما قاله (د. جايلورد هوزر) الملقب بزعيم علم التغذية في العصر الحديث عندما أكد على « أنه للحصول على نتائج قبل مرور عدة أسابيع من تناول «خميرة البيرة» لا يمكن أن يحدث في زمن قصير جداً ، كما لا يمكن تعويض معاناة تاريخ طويل ، وإصلاح ما أفسدته سنوات طويلة من تناول أنظمة غذائية خطأ ، أن يتحسن كل شيء خلال أيام ، ولكن المؤكد أنه مع الأيام والاستمرار والمداومة في تناول خميرة البيرة ستظهر بوادر الجمال في الشعر والعينين ، والصحة في الأعصاب والعضلات ، وسيشعر الإنسان أنه رجع إلى الوراء عشر سنوات وكله شباب وحيوية » .

إذا كنت تبحث عن حياة سعيدة وعن صحة جيدة لك ولأسرتك ، اعتبر «خميرة البيرة» طعاماً وواظب على تناولها كل يوم طوال حياتك .