

Μαγιά μύρας :Πού ωφελεί η μαγιά της μύρας και γιατί;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σήμερα όταν λέμε μαγιά μύρας, αναφερόμαστε στην διατροφική μαγιά η οποία παράγεται από καλλιέργεια του μύκητα *Saccharomyces Cerevisiae*.

Κατ' αρχάς χρησιμοποιήθηκε για την απαραίτητη ζύμωση στην δημιουργία μύρας απ' όπου πήρε και το όνομά της. Ήταν γνωστή η χρήση της και η διατροφική της αξία από την εποχή της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας.

Είναι πλούσια πηγή πρωτεΐνης, μεταλλικών αλάτων και κυρίως βιταμινών ειδικά του συμπλέγματος Β.

Πού ωφελεί η μαγιά της μύρας και γιατί;

* Βοηθά στη σωματική κόπωση

* Τονώνει το μυϊκό σύστημα και ανακουφίζει από τις κράμπες λόγω του μαγνησίου

που περιέχει

- * Καταπολεμά την δυσκοιλιότητα καθώς και τις χρόνιες διάρροιες μιας και βελτιώνει την εντερική χλωρίδα
 - * Αντιμετωπίζει τις χρόνιες δυσπεψίες
 - * Είναι χρήσιμη στην ρύθμιση της χοληστερίνης
 - * Ενισχύει το νευρικό σύστημα εξαιτίας της χολίνης και του συμπλέγματος της βιταμίνης B που περιέχει
 - * Έχει αντιφλογιστική δράση στην νεανική ακμή και στο δερματικό έκζεμα
 - * Μειώνει την τριχόπτωση
 - * Χορηγείται σαν συμπλήρωμα διατροφής σε δίαιτες αδυνατίσματος
 - * Επιδρά θετικά σε απλές μορφές αναιμίας λόγω του σιδήρου που περιέχει
 - * Τελευταία γίνονται μελέτες για την χρήση μαγιάς της μύρας σε διαβητικούς ασθενείς. Παρατηρήθηκε μείωση μέχρι και 30% στις τιμές σακχάρου λόγω του χρωμίου το οποίο αποδεδειγμένα ρίχνει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα
- . Οι χορτοφάγοι συχνά επιλέγουν την μαγιά μύρας σαν κορυφαίο διατροφικό συμπλήρωμα μιας και ο αποκλεισμός του κρέατος προκαλεί πτώση των επιπέδων των βιταμινών του συμπλέγματος B.

Σε τι μορφές υπάρχει η μαγιά μύρας;

Χρησιμοποιούμε κυρίως αφυδατωμένη μη ζυμώσιμη μορφή. Κυκλοφορεί σε χάπια, σκόνη και νιφάδες. Επίσης, κυκλοφορεί ένας τύπος ζωντανής μαγιάς σε υγρή μορφή και σε μείγμα με χυμούς (γκρέιπ φρουτ), βασιλικό πολτό ή άλλα συστατικά. Η υγρή μορφή έχει σπουδαία εφαρμογή σε γαστρίτιδες, μειώνοντας την διάρκεια της θεραπείας κατά πολύ.

Έχει παρενέργειες;

Σπάνια αναφέρθηκε τυμπανισμός στα έντερα με ταυτόχρονη χορήγηση τροφής. Εάν πάρει κανείς πρωί νηστικός την μαγιά με λίγο χυμό φρούτων, περίπου 30 λεπτά πριν το πρωινό γεύμα, τα συμπτώματα υποχωρούν. Ανάλυση αποξηραμένης μαγιάς μύρας Βιταμίνες B-1 B-2 B-6 Νιασίνη Χολίνη Βιοτίνη Φολικό οξύ Αμινοξέα

Λυσίνη Τρυπτοφάνη Λευκίνη Γλυκίνη Σπαρτικό οξύ Μεθειονίνη Μεταλλικά άλατα
Φώσφορος Κάλιο Μαγνήσιο Ασβέστιο Σίδηρος Μαγγάνιο Σελήνιο Ιώδιο
Ψευδάργυρος Χρώμιο

Η μαγιά μπύρας έχει παραδοσιακή χρήση ως φυσικό σκεύασμα με μεγάλη διατροφική αξία λόγω της υψηλής περιεκτικότητας του σε φυσική πηγή των βιταμινών Β, αμινοξέων και μετάλλων. Το υψηλό ποσοστό υδατανθράκων που περιέχει καθιστά τη μαγιά μπύρας μία πλήρη τροφή μεγάλης διατροφικής αξίας. Οι υδατάνθρακες δίνουν στον οργανισμό την ενέργεια που έχει ανάγκη για να εκτελέσει τις εσωτερικές του μεταβολικές λειτουργίες. Είναι ευεργετική για την καλή εμφάνιση του δέρματος με ωφέλιμη δράση σε περιπτώσεις ακμής καθώς και στην καλή υγεία των νυχιών και των μαλλιών, που τα τονώνει και τα βοηθά να διατηρούν τη λάμψη τους. Ενισχύει τους μύς, απαραίτητο συμπλήρωμα σε αθλούμενους.

Χρήσιμο τονωτικό για όλες τις ηλικίες

Συνιστώμενη χρήση:

Η μαγιά μπύρας έχει διαιτητική δράση αν ληφθεί μισή ώρα πριν το γεύμα επειδή δημιουργεί ένα ευχάριστο αίσθημα κορεσμού, με αποτέλεσμα να αισθάνεται ο οργανισμός «γεμάτος» και έτσι να τρώμε λιγότερο. Αντίστοιχα πρόσληψη της μαγιάς μπύρας μετά από το γεύμα έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση του βάρους σε περιπτώσεις που αυτό είναι επιθυμητό.

Η ένταξη της μαγιάς μπύρας στο διαιτολόγιό μας κάθε μέρα συμβάλλει στη διατήρηση της καλής υγείας.

Μάσκα ομορφιάς από μαγιά μπύρας για λιπαρό δέρμα

Θα χρειαστούμε:

* 3 κουταλάκια πράσινο άργιλο σε σκόνη * 3 κουταλάκια μαγιά μπύρας σε σκόνη * 1 κουταλάκι μέλι * 1 κουταλάκι ταχίνι * 1 κουταλάκι χυμό λεμονιού * 3 κουταλάκια λάδι καλέντουλας * 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο πορτοκαλιάς * 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας * 1 σταγόνα αιθέριο έλαιο σανδαλόξυλο **Διαδικασία** Αναμιγνύουμε όλα τα υλικά και παίρνουμε μια μάσκα σε μορφή πάστας. Αν είναι αραιή προσθέτουμε λίγο άργιλο ακόμη. Απλώνουμε σε καθαρό πρόσωπο και αφήνουμε 15 λεπτά. Αφαιρούμε με χλιαρό νερό. Η μάσκα αυτή καθαρίζει σε βάθος το λιπαρό

δέρμα, καταπραΰνει τυχόν σπυράκια και ταυτόχρονα υδατώνει το πρόσωπο :

Πηγές:herb-and-diet.blogspot.gr·proionta-tis-fisis.info/magia-mpiras-evergetikes-bioathens.com