



LA LEVURE DE BIÈRE, UN « SUPER ALIMENT »



La levure de bière est traditionnellement utilisée depuis plus d'un siècle pour ses excellentes teneurs en nutriments essentiels. Son utilisation a permis à de nombreuses personnes de retrouver rapidement et très naturellement leur vitalité.

QU'EST-CE QUE LA LEVURE DE BIÈRE ?

Les levures sont des **champignons microscopiques constitués d'une seule cellule à croissance rapide**. La levure de bière, *Saccharomyces Cerevisiae*, est utilisée dans la fermentation de la bière. Ce microorganisme unicellulaire est donc mis en culture, centrifugé et ensuite déshydraté pour former une poudre ou des paillettes.

QUELLE EST SA COMPOSITION NUTRITIONNELLE ?



- **Incroyable teneur en vitamines du groupe B** : elle les renferme toutes sauf la vitamine B12. Comme ces vitamines agissent en synergie les unes avec les autres, il est primordial de les apporter ensemble pour observer leurs actions multiples sur l'organisme :
 - **Sur le système nerveux** : elles nourrissent les cellules, favorisent leur résistance et soutiennent leur activité
 - **Sur la peau** : elles participent à son renouvellement et à sa réparation
- **Une source d'acides aminés** : composée à plus de 50% d'acides aminés essentiels, elle possède une teneur supérieure à la viande, aux oléagineux et au soja.
- **Une myriade de minéraux et d'oligoéléments** : on retrouve du phosphore, du calcium, du magnésium, du potassium, du fer, de l'iode, du sélénium, du manganèse, du chrome, du cuivre et du zinc qui font de la levure de bière un « super aliment ».

POURQUOI LA RECOMMANDER ?

- **Troubles cutanés** : en cas d'acné, troubles de la peau et des phanères (ongles cassants, perte de cheveux) - Action en surface pour faciliter le travail des glandes sébacées et en profondeur pour diminuer la production de déchets.
- **Irritabilité, nervosité et déprimés légères** : vitamines du groupe B, calcium, magnésium et acides aminés permettent de diminuer la grande réactivité des nerfs et d'améliorer le sommeil.

- **Alcoolisme** : comme la consommation chronique d'alcool détruit en grande partie les vitamines du groupe B, une prise régulière permettra de contrebalancer les méfaits.
- **Grossesse** : diminuer les nausées et les crampes.
- **Allaitement** : améliorer la montée et la qualité du lait en apportant les nutriments essentiels dont le nourrisson a besoin.
- **Paresse intestinale et faiblesse digestive** : une prise améliore les sécrétions digestives, soulage les insuffisances digestives et accélère légèrement le transit.
- **Alimentation déséquilibrée** : les personnes qui négligent le petit déjeuner et le déjeuner, celles qui suivent un régime restrictif ou encore les végétariens doivent compléter leur alimentation avec de la levure de bière pour éviter les carences nutritionnelles.

COMMENT LA RECOMMANDER ?

Selon les besoins, elle peut être conseillée en **cure courtes** suite à une période de stress et de surmenage ou **plus longues**. Il faut compter **1 à 2 cuillères à soupe de levure de bière par jour (15 à 30 g)** à prendre avant ou pendant les repas principaux. Il est préférable de la mélanger aux aliments (jus, céréales, vinaigrette, yaourt, compote) car son goût est légèrement amer. Les gélules et les comprimés sont plutôt conseillés pour les personnes n'ayant pas de bonnes capacités digestives car **la prise de fortes doses peut entraîner la production de gaz intestinaux et de ballonnements**.

ET CHEZ ECOLOGIA ALORS ?



Pléniday
400 comprimés
8,50 €



Levure revivifiable
30 sachets
15,45 €



Melvita
350 comprimés
9,95 €