



## **BIERHEFE - ANTI AGING VON INNEN**

Eine Bierhefekur ist Jungbrunnen, Heilmittel und Nährstoffmittel zugleich und hilft u.A. Haut, Haaren und Nägeln, gesund und schön zu bleiben. Eigentlich ist die Bierhefe „nur“ ein Produkt der Bierherstellung, sie enthält aber alle wichtigen B-Vitamine, 16 Aminosäuren und zahlreiche Mineralien und Spurenelemente und wird daher bereits seit der Antike als Schönheitsmittel geschätzt.

Der Komplex an Mineralien, Vitaminen und Eiweißen, welcher durch die Wirkung der Bierhefe zugeführt wird, lässt sich kaum über die normale Nahrung zu sich nehmen, sodass eine Bierhefekur, welche eine gesunde Ernährung ergänzt, sich als kleine und unkomplizierte Beauty-Kur und Anti-Aging-Mittel bestens eignet.

16 Aminosäuren liefert die Bierhefe (somit wichtiger Eiweißlieferant) Aminosäuren sind wichtig für unser Zell- und Muskelgewebe und für Haut und Haare: die Haut wird straffer, besser durchblutet, die Aminosäuren helfen beim Kalorien verbrennen, die Leistungsfähigkeit verbessert sich, das Wohlbefinden steigert sich, die Zellerneuerung wird unterstützt – Aminosäuren leisten einen wertvollen Beitrag für unsere Gesundheit und Schönheit. Im Laufe der Zeit verlangsamt sich die Zellregeneration unseres Körpers, sodass mit der Wirkung der Bierhefe der Altersprozess in Teilen verlangsamt werden kann.



## BEAUTY - WUNDER UND HEILMITTEL

Es gibt 6 verschiedene B-Vitamine, die zusammen ein wahres Beauty-Vitamin-Team bilden.

Sie sind wichtig für das Nervensystem und für Haut und Haare. Außerdem regulieren und aktivieren sie den Stoffwechsel und sind so für den Kohlenhydrate-, Fett- und Eiweißstoffwechsel von großer Bedeutung, ebenfalls für die Blutbildung. Zu guter Letzt helfen sie, freie Radikale unschädlich zu machen. Die B-Vitamine übernehmen also viele wichtige Funktionen: vom Körper können diese Vitamine nicht selbst produziert werden und auch nicht lange gespeichert werden, daher ist eine zusätzliche Aufnahme wichtig.

Einer der bedeutendsten Bestandteile in Bierhefe ist das Biotin. Da es einen positiven Einfluss auf das Zellwachstum von Haut und Haaren hat, gilt Biotin auch als das B-Vitamin, das im Bereich Anti-Aging unverzichtbar ist. Da Biotin auch den Eiweiß-Stoffwechsel, der beim Wachstum der Haare eine wichtige Rolle spielt, beeinflusst, kann die Hefe gerade auch bei Haarausfall oder spröder und rissiger Haut eingesetzt werden.

Verschiedene Mineralien und Spurenelemente: enthält Bierhefe  
Hierzu gehört auch Selen. Als wichtiges Antioxidans ist es an zahlreichen Abläufen im menschlichen Körper beteiligt, wie beispielsweise an der Funktion von Herz-Kreislauf-System, Muskulatur und inneren Organen. Zusätzlich kann Selen in Zusammenarbeit mit Vitamin E dem Alterungsprozess entgegenwirken.

Bierhefeflocken lassen sich wunderbar unter Müsli, oder in einen Smoothie, oder Protein-Shake mischen.



## **BIERHEFE ALS NATÜRLICHE NAHRUNGSERGÄNZUNG**

Aufgrund ihrer positiven und vielseitigen Eigenschaften für die Gesundheit, eignet sich Bierhefe nicht nur als Kur-Anwendung im Beauty-Bereich. Auch Menschen mit gewissen Mangelerscheinungen oder Sportler, die einen erhöhten Bedarf an bestimmten Nährstoffen haben, können auf Bierhefe als Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen. Bierhefe ist eine optimale Energiequelle, die durchaus in der Lage ist, aufgrund ihres Gehalts an ungesättigten Fettsäuren und Lecithin, den Cholesterinspiegel oder auch den Blutdruck zu regulieren.

### **Weitere Anwendungsgebiete für Bierhefe:**

- **Verstopfung:** Die in Bierhefe enthaltenen Ballaststoffe können Verstopfung vorbeugen oder lösen.
- **Immunsystem:** Vitamin B wandelt Proteine, Kohlenhydrate und Fette in Energie um und stärkt die Abwehrkräfte.
- **Müdigkeit und Erschöpfung:** Gerade bei chronischer Müdigkeit sorgt die Hefe mit einem abwechslungsreichen Mix an Vitaminen, Proteinen und Mineralstoffen für mehr Vitalität und Leistungsfähigkeit.
- **Darmflora:** Unterschiedliche Einflüsse wie Medikamente oder eine mangelhafte Ernährung können die Darmflora langfristig aus dem Gleichgewicht bringen. Mit der Einnahme von Bierhefe kann die Regulierung der Darmflora aktiv unterstützt werden.

Bierhefe kann in Form von Flocken über das Essen gegeben oder als Kapseln, Tabletten, Pulver oder flüssig eingenommen werden.

Bierhefeflocken lassen sich wunderbar unters Müsli, oder in einen Smoothie, oder Protein-Shake mischen.