Отвечает: Игорь

Ника,

Насколько я могу судить, Библия не запрещает употреблять этот продукт. (Да, Иисус говорил, "берегитесь закваски", но речь шла совсем не о пище - см Матф 16:12); Дрожжи и закваска были обыкновенным продуктом, употреблявшимся в библейские времена, например, для приготовления хлеба. С закваской связано несколько метафор (Матф 16:6, 1 Кор 5:6) в Библии, а так же некоторые церемониальные законы (см Исход 12)

Хочу сказать, что я не доктор, и Вам следует проконсультироваться с врачом прежде всего. Насколько я знаю, пивные дрожжи не всем полезны, и более того, дрожжи, которые продаются, отличаются по качеству друг от друга. Они могут по разному влиять на кожу, волосы и ногти, от дрожжей можно набрать лишний вес.

Я уверен, что существует большое количество других продуктов и препаратов, которые можно найти в отсутствие свежих овощей. Я не знаю, чего именно запас Вы хотите восполнить, но существует много народных рецептов почти по каждому случаю. Посмотрите раздел Аптека на нашем сайте. Я знаю один рецепт, продукт которого содержит просто огромное количество витаминов и микроэлементов:
Курага, инжир, мед, орехи, лимон
. Нарезанные курагу и инжир (предварительно на час замоченные в холодной воде), молотые грецкие орехи, 1-2 лимона среднего размера, порезанных вместе с кожурой, поместить в банку и залить медом (а лучше предварительно перемелите это все через мясорубку). Употреблять по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды, полив кефиром. Можно и без кефира, можно без инжира, если нет под рукой.

Повторюсь - проконсультируйтесь с доктором по любому лечению, которое Вы собираетесь проходить.

Выздоравливайте!

Игорь