

KAJ SPLOH VSEBUJE PREPELIČJE JAJCE

V povprečju vsebuje prepeličje jajce:

74,6% vode,

13,1% beljakovin,

11,2% maščob,

1,1% rudnin, od tega

3,8 mg železa,

2,2 mg fosforja in

0,5 mg kalcija,

Vitamini:

A 300IE,

B1 Tiamin 0,1 mg

B2 Riboflavin

B6,

B9(folna kislina),

Encimi:

Katalaza je encim, ki se nahaja v tkivih, ki vsebujejo maščobe, zelenih listih in v vseh aerobnih celicah. Pri človeku se nahaja v jetrih. Pri večini aerobnih organizmov je katalaza pogosto navzoča v velikih koncentracijah.

Peptidáza je encim, ki cepi peptidno vez. Peptidaz je veliko in so lahko specifične (cepijo peptidno vez med točno določenimi aminokislinami) ali nespecifične (cepijo peptidne vezi med veliko različnimi aminokislinami). Peptidaze spadajo med hidrolitične encime (hidrolaze). Peptidaze, ki cepijo peptidne vezi v molekulah beljakovin (proteinov), pogosto imenujemo tudi proteaze.

Glikozidaza encimi, ki cepijo glikozidno vez.

Lizocim (imenujejo ga tudi muramidaza) je encim (EC 3.2.1.17), ki deluje protibakterijsko s tem, da katalizira cepitev vezi med dvema monosaharidnima enotama v bakterijski steni, s tem pa uniči strukturno integriteto celične stene.

Najdemo ga v solzah in nosni sluznici in deluje kot naravni antibiotik. V jajčnem beljaku ščiti ptičji zarodek pred okužbo.

Globulini so beljakovine iz skupine globularnih beljakovin, ki so rahlo kisle. Bioaktivne snovi – stimulatorji zdravja

Metionin Nujno potrebna aminokislina, ki uravnava nivo Holesterol v krvi.

Fenilalanin: Aromatske aminokislina fenilalanin , triptofan in tirozin so tri od dvajsetih osnovnih gradbenih elementov beljakovin. Sodeluje pri Barvi kože in je lahko predmet genskih napak človeka. Z zaužitjem surovih prepeličjih jajc se nadomešča.

Leucin je tudi zelo pomembna aminokislina.

Eno jajce ima **65J** oziroma **15,8 Kcal**.

Glede na zgoraj navedeno, prepeličja jajca niso čudežno zdravilo, ampak so naravna dietetska hrana, ki pomagajo organizmu k uravnani presnovi in boljšemu počutju. Z uspehom se prepeličja jajca uporabljajo pri zdravljenju hipertoniije, stenokardije, migrene, bronhialne astme, kroničnega holicistitisa, zvišanega holesterola, sladkorne bolezni in slabokrvnosti. Zelo priporočljiva pa so tudi za ljudi, ki bi si radi opomogli po težji in dolgotrajni bolezni. Po bolezni, kot je rak, po kemoterapijah, obsevanjih in drugih terapijah.... Lahko pa se uporablja tudi kot pomoč pri preventivi ob izgorevanju zaradi stresa! Po operativnih posegih v trebuhu pri vzpostavljanju prejšnjega prebavnega režima so skoraj nepogrešljiv pripomoček. Nepogrešljive in izjemno učinkovite so tudi po jemanju antibiotikov!

Za navedene bolezni je najbolj priporočljivo prepeličja jajca uživati v surovem stanju na tešče, ter nato vsaj pol ure počakati z zajtrkom. Najbolje je, da surova jajca zaužijemo tako, da jih zmešamo s sokom ali mlekom, z dodatkom sladkorja in par kapljicami konjaka, če bolezen to dopušča. Prve tri dni je najbolje začeti le s tremi

jajci, da se telo nekako privadi, kasneje pa se izboljševanje zdravstvenega stanja - kura- nadaljuje s petimi jajci.

Za povišan pritisk, rano na želodcu in neurejeno prebavo je praksa pokazala, da zadostuje že kura 120 jajc, za vse ostale bolezni pa se priporoča kura 240 jajc. V prvem letu je priporočljivo, da bolnik izvede kuro dvakrat do 3krat, po 240 jajc. V naslednjih letih pa zadostuje ena kura. Če bolniku zdravnik predpiše zdravila, ni nobene ovire, da ne bi smel delati istočasno tudi kure s prepeličjimi jajci, razen v primeru bolezni, ko zdravnik prepove uživanje beljakovin.

Pri regeneraciji krvi, jeter, ledvic, žolča, srca in možganov ni bolj učinkovitega zdravila od snovi, ki so v prepeličjih jajcih in mesu. Poleg že naštetih koristi in zdravilnosti za navedene organe je potrebno poudariti izjemen učinek prepeličjih jajc in mesa:

za pravilen razvoj otroka (plodu v materinem telesu)

za diabetike

za okrevanje v pooperativnem obdobju

za okrevanje po KEMOTERAPIJI

za okrevanje po OBSEVANJU

za športnike težjih panog, ki morajo v kratkem času regenerirati in dopolniti zalogo mišičnega tkiva

za PRIDOBIVANJE MIŠIČNE MASE po operacijah

za okrevanje in pridobivanje telesne teže po težkih operacijah

Prilagam tabelo za hiter pregled terapij, ki se jo dobi tudi na Internetu, vendar moj vir iz Münhenske bolnišnice, za posamezne težave navaja specialne terapije, ki so obdelane v nadaljevanju Dokumenta.