

DAS WACHTELEI UND SEINE HEILENDE WIRKUNG

Wachteln und ihre Eier sind eine optimale proteinreiche Nahrung mit heilender Wirkung. Sie schmecken nicht nur sondern können auch von **Allergikern** problemlos verzehrt werden, denn Wachteleier lösen keine Allergien aus.



EIN WACHTELEI IST EIN BESONDERES EI

Die Mineralien und Mikronährstoffe, die in den winzigen Eiern enthalten sind, sowie der Proteinschub von fast 6 Gramm pro Portion, bieten einen Energie- und Stimmungsschub am frühen Morgen.

Zur Stärkung des Immunsystems dienen Wachteleier indem sie den gesamten Organismus mit wichtigen Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen versorgen. Deshalb werden Wachteleier auch Chemo-Patienten empfohlen. Wachteleier besitzen einen hohen Gehalt an Vitamin C und Vitamin A. Das kann dazu beitragen, freie Radikale zu neutralisieren und die allgemeine Gesundheit zu schützen.

Die vielen guten Inhaltsstoffe wirken sich positiv auf die Herz- und Gefäßgesundheit des Menschen aus. Hinzu kommt, dass die Wachteleier im Vergleich zu Hühnereiern 15 % weniger Cholesterin besitzen. Dafür enthalten sie einen hohen Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren, die das „schlechte“ VLDL-Cholesterin senken und das „gute“ HDL-Cholesterin im Blutplasma erhöhen. HDL-Cholesterin macht mehr als 60% des Fettes in Wachteleiern aus.

Viele wichtige Aminosäuren in den Wachteleiern können die Heilung von chronischen Entzündungen unterstützen. Zudem sind sie reich an Ovomucoïd-Protein, das im Körper als natürliches Anti-Allergen wirkt. Dieses dient dazu Entzündungen oder Symptome allergischer Reaktionen zu mindern und die Körperfunktion wieder zu normalisieren.



Der hohe Proteinanteil, die guten Aminosäuren und die vielen Vitamine im Ei sorgen für eine Regulierung der Verdauung. Hiervon profitieren beispielsweise Menschen, die unter Blähungen oder Verstopfungen leiden.

HIÄSIG'S

Carla & Rita Zumbühl . Unter Englerz 1 . 6388 Grafenort
079 509 20 79 . 079 753 60 88
info@hiaesigs.ch . hiaesigs.ch

HOFLADÄ

Bannerlen Gadä . 6388 Grafenort





Weil Wachteleier viel Kalzium enthalten, dienen sie der Stärkung der Knochen bei Osteoporose und bei heranwachsenden Kindern. Auch die Zahngesundheit hängt im hohen Maße von einer ausreichenden Zufuhr an Kalzium ab.

Zur Erhaltung der Sehkraft trägt das Wachtelei mit einem beeindruckend hohen Gehalt an Vitamin A bei.

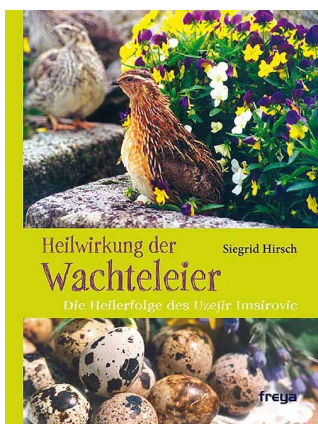
Für den Aufbau des Bindegewebes werden vor allem Lysin benötigt. Diese in Wachteleiern enthaltenen Aminosäure hat Auswirkungen auf das Erscheinungsbild und wirkt gegen ernährungsbedingte Hautalterung.



Der vergleichsweise hohe Anteil an Kalium hat blutdrucksenkende Fähigkeiten, da dieses Mineral bei der Entlastung der Arterien und Blutgefäße hilft.

Weil die guten Inhaltsstoffe der Wachteleier den gesamten Organismus in Einklang halten, wirken sie sich auch positiv bei Diabetes aus und unterstützen im Allgemeinen die Entgiftung des Körpers.

Natürlich sollten sie bei Erkrankungen immer unbedingt einen Arzt aufsuchen.



Wachteleier können roh oder gekocht gegessen werden. Auch die Schale lässt sich verarbeiten und verzehren, beispielsweise, wenn man sie zu Mehl reibt.

Quelle: Siegrid Hirsch:
Heilwirkung der Wachteleier. Die Heilerfolge des Usejir Imsirovi
Freya Verlag 2020 – ISBN Nr. 978-3-99025-108-9

HIÄSIG'S

Carla & Rita Zumbühl . Unter Englerz 1 . 6388 Grafenort
079 509 20 79 . 079 753 60 88
info@hiaesigs.ch . hiaesigs.ch

HOFLADÄ

Bannerlen Gadä . 6388 Grafenort

