

Les vertus des œufs de cailles



Les œufs de cailles ont trouvé leur action préventive et thérapeutique depuis le temps du peuple d'Israël. **La qualité supérieure de cette protéine contenue dans les œufs et dans la chair, l'absence de cholestérol, la haute concentration en vitamines et sels minéraux, par rapport à d'autres viandes rendent cet aliment important.**

Comparativement à l'œuf de poule, il est 5 fois moins gros et contient 5 fois plus de phosphores, 7,5 fois plus de fer, 6 fois plus de vitamines b1, et 15 fois plus de vitamines b2.

La valeur nutritive par rapport à 100 g de produit est de 678 calories, 11,6 % de protéines, 14 % de graisse, 0,5% de glucides et 0,9% de minéraux. La composition des œufs de cailles est la suivante : protéines, vitamines a, b, et e, fer, potassium, phosphore et bien d'autres éléments anti-allergiques.

L'œuf de caille est le seul œuf diététique qui existe au monde. **Les œufs de cailles stimulent la croissance, régénèrent l'organisme, améliorent le quotient intellectuel, combattent le stress, les maux de cœurs, l'obésité, l'asthme, les différentes formes d'allergies, l'hypertension artérielle, les maladies du foie et des reins.**

C'est aussi un aphrodisiaque, un anti-allergique, un anti-inflammatoire, hypocholestéronie, anti-diabétique, anti-hypertensive etc. La consommation des œufs de cailles combat l'impuissance sexuelle, l'asthme bronchique, la rhinite allergique, la conjonctivite, l'urticaire, la toux, la sinusite, l'amygdalite, l'ulcère, le stress, et la fatigue physique, l'athérosclérose, etc.

L'une des particularités des œufs de cailles, c'est qu'elle combat la chute des cheveux, l'ostéoporose, ainsi que les affections de la thyroïde. Les propriétés thérapeutiques des œufs de cailles ont été découvertes en France par le médecin Jean-Claude Truffier, en 1967. Ce dernier trouva beaucoup de succès en l'utilisant contre le traitement d'allergie et d'impuissance sexuelle.

Mode de consommation des œufs de cailles

Pour stimuler la croissance et améliorer le métabolisme, il faut consommer en moyenne 100 œufs, à raison de 2 œufs par jour. Pour le système nerveux central, il faut 120 œufs pour voir son quotient intellectuel revu à la hausse. Chez les personnes âgées, la consommation de 240 œufs renouvelle l'état de santé et l'équilibre des organes en combattant le processus dégénératif de l'organisme et rajeunit.

En consommant 120 œufs, la mémoire est éveillée, ainsi que les cellules nerveuses, et cela augmente le potentiel sexuel. Pour renforcer les organismes affaiblis par l'usure physique et le stress, pour donner plus de tonus aux muscles, et améliorer le fonctionnement du cœur, il faut consommer en moyenne 240 œufs, à raison de 2 à 6 œufs par jour.

Pour les femmes enceintes et celles qui allaitent, la cure d'œuf de cailles fortifie l'organisme avant l'accouchement et prévient contre les fausses-couches. Pour cela, il faut consommer en moyenne 240 œufs pendant la grossesse ou pendant les trois premiers mois d'allaitement. Les œufs de cailles fortifient ainsi le fœtus et aide à l'équilibre physique et mental de la mère et l'enfant, en favorisant l'amélioration de la qualité du lait.

On a remarqué, que la consommation des œufs de cailles maintient le teint (240 œufs), la peau, et les cheveux (60 œufs). De même dans les cas d'affections au VIH Sida, la prise des œufs de cailles augmente le taux de cd4 (240 œufs). **Les œufs de cailles doivent être consommés 20 jours au maximum après la ponte.**

Ils doivent être aussi gardés au frais, à température de 4 à 8 °C. On les consomme le matin à jeune, entre 5 h et 7 h ; il est prudent de les laver au préalable avant de le manger.

Pour le consommer, il faut piquer les deux pôles de l'œuf pour faire un trou et boire le contenu. Une autre méthode consiste à verser le contenu dans un verre d'eau, le mélanger avec un peu de miel et boire trois à quatre heures plus tard.

Pour les adolescents, il faut casser l'œuf et mélanger le jaune d'œuf avec du miel ; le déguster après une heure de temps. Pour les enfants, il s'agit de mélanger le jaune d'œuf à du miel, et leur donner à manger après trente minutes.

L'œuf de caille peut être consommé sous forme d'omelette ou bien cuit dans l'eau, mais en procédant ainsi, vous perdrez 2% de sa valeur nutritive. L'alcool est déconseillé pendant le traitement, et il n'est pas sage d'interrompre le traitement avant la fin de la cure.

Si les œufs présentent autant d'avantage sur le plan nutritif, thérapeutique, et préventif, qu'en est-il de la chair des cailles ? Nous comprenons pourquoi le peuple d'Israël avait survécu dans le désert durant 40 années et était épargné de bien des maux. Nous espérons que les œufs de cailles feront bientôt partie de nos menus.

<http://philippedesion.over-blog.com/article-les-bienfaits-des-oeufs-de-cailles-38247189.html>

Fait à Kinshasa, le 14 mars 2018

La Rédaction