

Un guscio d'uovo e un limone per... “farsi le ossa”

Quando si parla di terapie naturali tendo sempre l'orecchio. Un argomento che attira subito la mia attenzione vista la mia scarsa passione per i prodotti farmaceutici. Li uso solo se strettamente necessari.

Ebbene, qualche giorno fa chiacchierando con amici con lo stesso interesse, è saltato fuori 'un guscio d'uovo e un limone' uniti per **rinforzare le ossa**. A proposito, ricordo che anche il formaggio non è la scelta migliore nel caso di patologie livello osseo. Leggete QUI.

Ma torniamo all'argomento chiave. Aspettate, mi è venuto un flash! Mi vedo bambina mentre guardo mia nonna dare alle galline dei gusci d'uovo sminuzzati insieme al mangime. Stupita gli chiedo: *“Nonna, ma che fai?!”* Ora, a distanza di anni, l'ho finalmente capito.

Il guscio d'uovo è composto per oltre il 90% di carbonato di calcio, un vero concentrato, utile in caso di osteopatia. Già vi sento dire: *“E con questo? Che facciamo, ci mangiamo il guscio d'uovo in caso di carenza di calcio?”* Direi proprio di no, o meglio, c'è il trucco, diciamo che potreste berlo! ☐

In pratica si tratta di un vecchio 'rimedio della nonna' utile in caso di osteoporosi, per chi vuole assumere calcio e meno medicine rinforzando le ossa.

Vi spiego come prepararlo.

- Prendere un uovo non timbrato, quindi possibilmente non del supermercato.
- Cuocerlo fino a farlo diventare ben sodo, e sgusciarlo.

- Mettere il guscio in un bicchiere, e coprirlo con del succo di limone fresco.
- Lasciare riposare per un giorno intero. Grazie all'acido citrico del limone si otterrà un concentrato liquido di calcio terapeutico, che si potrà bere.
- Una cura da eseguirsi tre volte alla settimana, per un minimo e un massimo di tre mesi.

Fonte: Medicina Naturale di Raymond Dextreit.

Lo sapevate che i latticini sono buoni... ma non per tutti?

I latticini... io li adoro! Parlo del latte e dei suoi derivati. Alimenti ricchi di calcio, di proteine e di vitamine del gruppo B. Ma attenzione, non a tutti fanno bene.

Lo sapevate che nel caso di patologie a livello osseo la scelta migliore è quella di non assumere latticini o derivati? Ebbene sì! Nonostante siamo cresciuti con la convinzione che assumere latte faccia bene alle ossa prevenendo l'osteoporosi, le cose sono un po' diverse.

Per chiarire la questione ho chiesto l'intervento di **Sara Cordara**, nutrizionista e specialista in scienza dell'alimentazione.

Ciao Cinzia, allora, inizio con il dire che sembra proprio che aumentare **l'introito di calcio con integratori o con latticini e derivati non migliori lo stato di salute delle ossa e che finisca invece per creare problemi di vario tipo, a volte anche gravi. Io lo definirei quasi il "paradigma del calcio nel latte".**

Quando assumiamo nella dieta troppo calcio, questo implica una ridotta capacità di assorbimento di magnesio. È il magnesio che regola gli ormoni responsabili di una buona salute ossea. Ed è la carenza di magnesio che compromette gli enzimi che assicurano una buona salute ossea.

L'eccesso di calcio provoca carenza di magnesio, che a sua volta riduce l'attività dell'enzima fosfatasi, essenziale per l'assorbimento del calcio nelle ossa. L'enzima fosfatasi contenuto nel latte è stato completamente distrutto dalla pastorizzazione.

Per questo la salute ossea si riduce consumando il latte commerciale invece di quello crudo o materno. Per questo motivo il commercio del latte ha portato in tutte le nazioni un incremento del fenomeno delle fratture ossee!