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.