

# 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  
citrnico 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