



CSSA / SCNA

How to Make Powdered Eggshells

One whole medium sized egg shell will yield one teaspoon of powder. From this you get **calcium, magnesium, boron, copper, iron, manganese, molybdenum, sulphur, silicon and zinc.**

- Wash the empty egg shells in boiling water to remove all of the egg white and to sanitize, but keep the membrane. The membrane includes nutrients that are good for joints and relieve arthritis.
 - Dry the pieces on paper towels thoroughly.
 - Break them into small pieces and grind them into a fine powder. You can use a food processor, blender, coffee grinder or put them in a baggie and use a rolling pin.
 - Store the powder in a covered glass jar or container and store in a dry place.
-



CSSA / SCNA

Cómo hacer polvo de cascarón de huevo

Una cáscara de huevo de tamaño mediano toda producirá una cucharadita de polvo. De esto se obtiene **calcio, magnesio, boro, cobre, hierro, manganeso, molibdeno, azufre, silicio y zinc**.

- Lávese los cascarones de huevo vacías en agua hirviendo para eliminar todo el huevo blanco y para desinfectar, pero mantener la membrana. La membrana incluye nutrientes que son buenos para las articulaciones y aliviar la artritis.
- Seque las piezas sobre toallas de papel a fondo.
- Romperlos en trozos pequeños y se muelen en un polvo fino. Puede utilizar un procesador de alimentos, licuadora, molinillo de café o ponerlos en una bolsa y utilizar un rodillo.
- Guarde el polvo en un frasco o recipiente de vidrio con tapa y guárdelo en un lugar seco.