

پوست تخم مرغ مراقب دندان ها

جالب است بدانید که پوست تخم مرغ مراقب دندان ها و موهای شماست! پوست تخم مرغ با توجه به این که کلسیم بسیاری دارد میتواند به استحکام دندان ها و عدم ریزش موها کمک کند.

پوست تخم مرغ مراقب دندان ها است به دلیل اینکه سرشار از کلسیم می باشد. و می تواند به سلامت مو و دندان ها کمک کند.

در این مقاله با معرفی ماسک ها به کمک پوست تخم مرغ به استحکام و درخشندگی دندان ها و موهایتان بپردازید.

جهت تهیه **بیمه دندانپزشکی** و **یا بیمه تکمیلی دندانپزشکی** با ما همراه باشید

خواص پوست تخم مرغ برای داشتن موهای سالم

پوسته های تخم مرغ برای مو بهترین مخلوط همگن هستند. کافیت برای تقویت موهایتان غشاء سفید پوست تخم مرغ را جدا کنید. سپس در یخچال نگهداری شود. پس از آن، آن را با مواد تشکیل دهنده دیگری مانند آب و آوکادو مخلوط کنید. و سپس مخلوط را بر روی موها بمالید. یک ساعت صبر کنید. و بعد آن را بشویید. این نه تنها باعث تغذیه موها می شود، بلکه آنها را درخشان نیز می کند.

خواص پوست تخم مرغ در جوانسازی پوست

آیا پیری شما را ناراحت می کند؟ پوسته تخم مرغ برای پوست نیز استفاده می شود. برای ساختن این بسته جادویی، پوسته های تخم مرغ را خرد کنید و پس از آن روی سینی های مکعب یخ قرار دهید.

سپس آن را با کمک آب در حرکت دایره ای بر صورت می چسبانیم. این ترفند نه تنها به شما در کاهش چین و چروک کمک می کند بلکه بافت پوست را نرم می کند.

ساخت بهترین اسکراب صورت با پوست تخم مرغ

اسکراب صورت با بهترین پوسته های تخم مرغ برای پوست صورت، به عنوان بهترین لایه بردار طبیعی برای صورت کار می کنند.

هنگامی که به عنوان یک عنصر در ساخت اسکراب صورت خانگی استفاده می شود، بهترین نتایج را برای لایه برداری پوست ارائه می دهند. برای این منظور ، آنها در مواد اسکراب مخلوط شده و در صورت برای حدود ۱۵ دقیقه استفاده می شود.

درمان پوکی استخوان و تقویت دندان ها با پوست تخم مرغ

لیست مزایای پوسته تخم مرغ همچنین شامل درمان پوکی استخوان می باشد. همانطور که در بند قبلی ذکر شده است، پوسته های تخم مرغ بهترین منبع کلسیم هستند. با این حال، منبع فلورین و استرانسیوم نیز است که بسیار مفید برای متابولیسم استخوان ها و تحریک رشد غضروف میباشد.

همچنین در دوران پس از یائسگی برای کاهش درد که مرتبط با پوکی استخوان است مفید می باشد و توسط پزشکان توصیه می شود. تخم مرغ همچنین بهترین مواد تشکیل دهنده کنترل آفات طبیعی هستند.

خواص پوست تخم مرغ برای ناخن

پوست تخم مرغ شاید در ظاهر چیزی بی ارزش باشد ولی خوشبختانه این گونه نیست. پوست تخم مرغ به دلیل داشتن کلسیم، پتاسیم، منیزیم و انواع پروتئین ها و آهن برای رشد ناخن بسیار مفید می باشد. اگر ناخن هایی شکننده دارید که سریع می شکنند و براق نیست می توانید از پوست تخم مرغ استفاده کنید. به طوری که پوست تخم مرغ را در مخلوط کن ریخته و مقداری روغن بادام و تخم کتان اضافه کنید و روزانه صبح یک قاشق از این مخلوط را در شیر گرم کرده و روی ناخن های خود قرار دهید.

تقویت استخوان و تامین کلسیم با پوست تخم مرغ

بیشتر افراد به محض استفاده از محتوای تخم مرغ، پوست های آن را دور می اندازند در حالی که با این کار خود را از خواص آن ماده محروم می کنند.

در واقع، پوست تخم مرغ سرشار از مواد معدنی مختلف همچون کلسیم است. جذب و هضم این منبع کلسیم برای بدن بسیار آسان تر از منابع دیگر است.

تحقیقات نشان داده کلسیم موجود در پوست تخم مرغ شبیه به کلسیم موجود در استخوان ها و دندان ها است. این نوع کلسیم علاوه بر استحکام دندان و استخوان، کلسیم مورد نیاز بافت ها و عصب ها را تامین می کند. از طرف دیگر، پودر پوست تخم مرغ سبب کاهش فشار خون و کلسترول می شود.

نصف قاشق پودر پوست تخم مرغ حاوی حدود ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی گرم کلسیم است. برای بهره مند شدن از خواص پوست تخم مرغ ابتدا چند تخم مرغ را به مدت ۱۰۰ دقیقه بجوشانید تا باکتری ها و میکروب های آن زدوده شود. بگذارید سرد شوند، سپس آن ها را خرد کرده تا به پودر تبدیل شوند و آن پودر را در شیشه ای تمیز نگه دارید. می توانید از آن در غذاها، نوشیدنی ها و اسموتی ها استفاده کنید.

جهت مشاهده [هزینه دندانپزشکی سال کلیک کنید](#)

جهت استفاده از خدمات [دندانپزشکی ارزان](#) با مشاورین مهر از کارت تماس حاصل نمایید.

