

Bonjour,

Pour celles et ceux qui veulent faire un complément en **collagène** pourquoi l'acheter alors que vous pouvez l'avoir de façon naturelle et gratuite.

Le **collagène** se trouve dans la membrane blanche à l'intérieur des coquilles d'œufs.

Il suffit de préparer des œufs durs et de récupérer les coquilles.

Il faut réduire à la main les coquilles en petits morceaux et de les sécher sur du sopalin.

Quand elles sont bien sèches il faut les broyer avec un moulin à café convenant pour les graines fines et de conserver cette poudre dans un pot en verre hermétique au réfrigérateur.

Préparation :

- Acheter des œufs bio
- Sortir de votre boîte 2 œufs
- Bien nettoyer vos œufs car c'est la coquille que vous allez consommer.
- Remplir une casserole d'eau froide et introduire vos 2 œufs
- Porter à ébullition
- Quand l'eau bout, mettre un minuteur sur **9 mn**
- A la sonnerie du minuteur, arrêter de chauffer l'eau, sortir votre casserole, récupérer vos œufs et les plonger dans de l'eau froide.
- Quand vos œufs sont bien froids les écaler.
- Sur du sopalin réduire en petits morceaux vos coquilles d'œufs en conservant surtout les morceaux de membrane blanche.
- Bien sécher vos coquilles réduites en petits morceaux
- Plier vos coquilles dans une feuille de sopalin et attendre au moins une heure avant de les mouler.
- Moudre le plus fin possible vos coquilles à l'aide d'un moulin à café spécial pour petites graines genre millet.
- Vous pouvez trouver des filaments blancs (membrane) qui ne sont pas moulus, c'est normal, ne pas en tenir compte, ce qui est le plus important c'est au niveau des coquilles qui doivent être bien broyées pour ne pas irriter la gorge et l'appareil digestif.
- Conserver cette poudre dans un pot en verre hermétique au réfrigérateur.
- Dosage : 2,5 g à 3 g /jour

Voir liens ci-dessous

<https://www.msn.com/fr-fr/sante/other/membrane-de-coquille-d-%C5%93uf-pourquoi-c-est-bon-pour-vos-articulations/ar-BB1rnjH3?ocid=msedgdhp&pc=U531&cvid=c50fcd11bc7a43cea17c8ba203fbf085&ei=14>

Si vous n'arrivez pas ouvrir le lien ci-dessus, copier l'intégralité du lien dans la barre URL de votre navigateur et faire un clic sur "Entrée"

Le collagène extrait de la membrane de coquille d'œuf est une source riche en nutriments bénéfiques pour la peau, les articulations et la santé générale.

Qu'est-ce que le collagène de coquille d'œuf ?

Le collagène de coquille d'œuf provient de la membrane fine située entre la coquille et le blanc de l'œuf. Cette membrane est composée de **33 à 38 % de collagène** et contient également d'autres composants précieux tels que **l'acide hyaluronique**, la **glucosamine** et la **chondroïtine**, qui contribuent à la santé des articulations et à l'hydratation de la peau.

Bienfaits du collagène de coquille d'œuf

Santé de la peau : Le collagène de **type I** présent dans la membrane aide à améliorer l'élasticité et l'hydratation de la peau, contribuant ainsi à un teint plus jeune et plus sain.

Soutien articulaire : Les nutriments comme la glucosamine et la chondroïtine favorisent la régénération des tissus et la santé des articulations, ce qui peut être bénéfique pour les personnes souffrant de douleurs articulaires.

Facilité d'absorption : Ce type de collagène est souvent mieux absorbé par l'organisme par rapport à d'autres sources de collagène, ce qui en fait une option efficace pour ceux qui cherchent à améliorer leur santé.

Conclusion

Le collagène de coquille d'œuf est une source naturelle et éthique de collagène, riche en nutriments bénéfiques pour la peau et les articulations. En intégrant cette poudre dans votre alimentation, vous pouvez soutenir votre bien-être général tout en réduisant le gaspillage alimentaire. N'hésitez pas à explorer cette option pour améliorer votre santé de manière simple et efficace !

Quels nutriments la membrane de coquille d'œuf contient-elle ?

Bien souvent, dès que les œufs sont préparés, on a tendance à jeter directement la coquille à la poubelle sans se poser de question. Et pourtant ! La coquille d'œuf, ou plutôt sa membrane, contient un bon nombre de nutriments.

Au sein de cette membrane on peut retrouver du **collagène en grande quantité** puisqu'il représente entre **33 et 38 %** de sa masse. D'autres nutriments y sont présents, tels que :

- De l'**acide hyaluronique**;
- Du **glucosamine**;
- De la **chondroïtine**;
- De l'**élastine**,
- Et de nombreux acides aminés, sources de protéines.

La membrane de la coquille d'œuf est l'unique apport renfermant naturellement du **collagène de type I et V**. Le **collagène de type I est le principal type utilisé** pour la fabrication des compléments alimentaires de collagène marin et bovin, et se retrouve dans l'organisme essentiellement au niveau de la **peau**, des **tendons** et des **os**. Quant au **collagène de type V**, il se trouve à la surface de certaines cellules dermo-épidermiques ainsi que dans les cellules des cheveux. De quoi multiplier vos chances d'avoir une action globale sur le corps !

Le collagène de la coquille d'œuf est-il efficace ?

Le **collagène de la coquille d'œuf**, ainsi que l'ensemble de ses constituants, a été testé scientifiquement de nombreuses fois, avec des résultats plus qu'encourageants.

Parmi ses propriétés, cette protéine présente dans la membrane d'œuf est particulièrement intéressante pour maintenir la **jeunesse de la peau**, en agissant sur sa **fermeté** et son **élasticité**. Une étude réalisée durant 60 jours sur 50 personnes ayant consommé du collagène d'œuf, a donné les résultats suivants :

- Une **barrière épidermique** plus efficace,
- Une **peau plus hydratée** par diminution de perte hydrique,
- Une **fermeté et une fatigue cutanée améliorée** de 33% et 45% par rapport au placebo
- Une **élasticité** augmentée.

Mais ce n'est pas tout puisque la membrane de coquille d'œuf serait également intéressante pour le **confort articulaire**, autant en **prévention** chez les sportifs que chez les **personnes atteintes d'arthrose**.

On peut notamment citer une étude portant sur 67 patients qui a été réalisée pour analyser l'impact du collagène de l'œuf sur la douleur et la raideur associées à l'arthrose du genou. Selon les chercheurs, il y aurait une **diminution de 30% des douleurs** pour un tiers des participants après seulement 10 jours d'utilisation du complément ! De même, la raideur articulaire a été réduite de 50% pour le quart des personnes après la même période de temps. Que de bienfaits pour une membrane si fine !