



Перепелиное яйцо – это настоящий кладезь красоты и здоровья. Ведь в небольшом перепелином яйце, намного больше полезных витаминов и микроэлементов, чем в курином!

Огромный эффект перепелиные яйца имеют для волос. В них огромное количество витаминов B1 и B2, D (а без этого витамина кальций не усваивается в организме, а ведь без кальция невозможен красивый внешний вид волос). А еще в перепелиных яйцах есть железо, калий и фосфор.

Итак, как заставить перепелиные волосы служить вашей красоте? В первую очередь включите их в свой рацион. Женщинам до сорока лет можно употреблять четыре-шесть яиц в два дня, а потом нужно снизить количество до трех-четырех. Яйца можно варить, или добавлять их в состав салатов.

Скорлупа также будет полезна – из нее можно приготовить порошок. Для этого нужно десять минут варить скорлупу с яблочным уксусом, полученную смесь перемолоть в кофемолке и оставить высушить. Принимать порошок следует по одной чайной ложке перед сном.

Более радикальное средство, непосредственно для волос. Если волосы выпадают, то вам необходимо взять два желтка перепелиных яиц, пару столовых ложек масла репейника и касторового масла, столовую ложку алоэ. Подогрейте смесь на водяной бане, втирайте ее в волосы и подержите три-четыре часа.

С помощью перепелиных яиц также можно добиться большей пышности волос. Одно перепелиное яйцо смешайте с 50 граммами коньяка, 1/3 пачки дрожжей, столовой

ложкой масла репейника и лимонного сока. Нанесите смесь на волосы и обмотайте голову полотенцем, через время смойте водой с шампунем. Эффект будет заметен через пару месяцев.

В Санкт-Петербурге "Балтийская инвестиционная компания" занимается строительными услугами. [Валка деревьев и обрезка в Санкт-Петербурге и ЛО](#) очень актуальная работа на сегодняшний день. Компания внедряет новые технологии и ориентируется только на собственные силы.