



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

BAL

Şeker, fruktoz ve glikoz içeren bal doğal bir tatlıdır. Ayrıca antibiyotik özelliği ile mikroplara karşı güçlü bir dezenfektandır. Vitamin, mineral ve protein kaynağı olan balın yapısındaki meyve asitleri cildi arındırıyor, azot ve glüsit gibi maddeler nemlendirici özellikler içerip cildin nem dengesini düzenler. Oligo elementler ise hücreleri yeniler. Manganez, magnezyum, kalsiyum ve silisyum gibi mineraller ise ciddi pürüzsüz bir güzelliğe kavuşturur.