



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

CİLDİ NEMLENDİRMEK İÇİN

Kuru cildi altı ile sekiz hafta gibi bir sürede nemlendirmek için, her gün bir kapsül E vitamini ile bir çorba kaşığı kenevir yağı içilebilir. Bu şekilde, hücre cepheleri yağ asitleri ile güçlendirilmiş olur ve böylece suyu daha iyi tutmaları sağlanır.