



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİLEK

Çilek cilt sağlığını iyileştirir.

Çilek içerdiği c vitamini, salisilik asit, antioksidanlar, eksfoliantlar cilt üzerindeki pütürleri yok eder.

Ciltteki ve vücuttaki toksinleri atar.

Cildi ölü hücrelerden ve yağlardan arındırır.

Akne tedavisine yardımcı olur ve gözüaltındaki şişkinlikleri giderir.

Çileğin içerdiği B5 ve B6 vitaminleri sayesinde saç sağlığına iyi gelmektedir.

Stresi giderir. Lifli maddesi mutluluk verir. Dozu en az 150 gram.

