



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YUMUŞAK VE ESNEK BİR CİLT İÇİN: YABAN MERSİNİ

Yaban mersini, böğürtlen, karadut, çilek gibi orman meyveleri arasındaki en önemli meyve kuşkusuz yaban mersini. Çünkü yaban mersini içindeki antioksidan, hücre hasarlarını büyük ölçüde önüyor. Hücre hasarları tüm vücutta farklı şekillerde oluşuyor. Erken yaşlanmaya neden oluyor, ciltteki kırışıklıkları oluşturuyor ve hastalıkların oluşumuna zemin hazırlıyor. Bu sebeple antioksidan alımı tüm bunları engellemek için bire bir. Orman meyveleri, C vitamini yönünden de zenginler. Bu sebeple sorunlu ciltlere de iyi gelip, ciltte oluşan lekeleri önüyorlar. Yaban mersini ve böğürtlen gibi meyveleri sofranızdan eksik etmeyin. Yumuşak ve esnek bir cilt için gerekli önlemleri bu sayede alın.

© lezzetler.com tarif no:18312 • adı:Yumuşak ve esnek bir cilt için: Yaban mersini • gönderen:Miranda • indirme tarihi:08.04.2025 - 04:28