



الذكرى السنوية

لوفاتة زميلة عزيزة

في يوم الأربعاء الموافق في ٢٢/١٠/٢٠٢٢ فقدت أسرة مركز أسعد الحمد للأمراض الجلدية زميلة عزيزة وهي:

الدكتورة / بدور حمد عبد العزيز الحميدي

كانت رحمها الله هادئة الطبع عطوفة على المرضى مخلصه في عملها ومحبة لكل الناس، جاءها قدر الله وهي تقوم بواجبها على أتم وجه وأثناء تأديتها وظيفتها، بكأها كل من يعرفها. وقد قامت فاعلات خير بطباعة كتيب مثير يحتوي على الآيات والأحاديث والأدعية المأثورة وتم توزيعه بالمركز كصدقة جارية على روحها الطاهرة وستظل ذكراها في قلوب كل زملائها ومرضاها داعين المولى عز وجل أن يرحمها ويسكنها فسيح جناته ولأهلها بالصبر والسلوان.

الطماطم _ الفجل _ والفليفلة _ والقرنبيط _ البقدونس _ الثوم _ الجرجير .

فيتامين (د - D) لحماية الجلد :

يذوب في الدسم والدهون والشحوم ويساعد في تمثيل فيتامين (أ - A)، يعمل علي حماية الجلد ويكافح ضيق الصدر وتوتر الأعصاب، الجرعة اليومية ٤٠٠ وحدة عالمية مصادرة الطبيعية: أشعة الشمس - زيت كبد الحوت - السردين - البيض والحليب.

فيتامين هـ (E)

مانع للتأكسد يحمي الخلايا من الضمور ، يقاوم السرطان ، يحسن التئام الجروح والإخصاب وهو جيد للبشرة.

الجرعة ١٠٠ - ١٠٠٠ ملجم.

المصادر الطبيعية:

زيت ذرة غير مكرر ، بذور دوار الشمس ، فول سوداني ، بذور السمسم ، الفاصوليا ، لب القمح ، التونة ، السردين ، السلمون ، البطاطا الحلوة .

كيفية الحصول علي بشرة مثالية :

إن العديد من عوامل التغذية العامة تدخل في مجموعة واسعة من مشاكل البشرة. ومن أجل الوقاية من هذه المشاكل وإبقاء البشرة سليمة صحيا إليك بعض الإرشادات:

١- اقتصد من تناول الكافيين، الملح، الدهون المشبعة، السكر، التخفيف من التدخين.

٢- أكثر من تناول الفواكه والخضروات الطازجة ويستحسن أن تكون عضوية .



٣- تناول يوميا بعض البذور، المكسرات أو زيوتها المضغوطة.

٤- الإكثار من شرب الماء يوميا (علي الأقل لتر يوميا) .

٥- تناول مجموعة متكاملة من الفيتامينات والمعادن .

٦- استعمل كريمات تحتوي علي كميات هامة من الفيتامينات مثل E, C, A .

٧- تجنب التعرض لضوء الشمس القوي واستعمل واقي الشمس .

٨- أغسل بشرتك بمنظف لطيف مصنوع من الزيت وليس بالصابون .

يخفف من الإحساس بالضيق والتعب .

الجرعة اليومية ١٠ ملجم يوميا

مصادر الطبيعية : خميرة البيرة _ الحليب ومشتقاته _ اللحوم _ البيض _ غذاء ملكات النحل _ حبوب اللقاح _ براعم القمح (جينة حبة القمح) .

فيتامين (ب٦ - B6) لحماية البشرة الدهنية :

استعماله يحمي الجلد ويكافح حب الشباب ويلعب دورا هاما في تمثيل الماغنسيوم وإنتاج كرات الدم والمضادات الحيوية كما يساعد علي تثبيت الحديد في الدم .

نقصه يسبب: التهابات الجلد والأكزيما

الجرعة اليومية ٥٠ - ١٠٠ ملجم يوميا مصادرة الطبيعية : الكبد _ ثمار الأفوكاتو _ الموز _ براعم القمح خميرة البيرة _ البيض _ الأسماك _ الخضار والفواكه .

فيتامين (ب٧ - B7) لحماية البشرة الدهنية :

يسمي بفيتامين I أو J أو فيتامين البشرة أو الشعر، يحافظ علي صحة البشرة وحيويتها كما يمنع تساقط الشعر، يذوب في الماء وليس له آثار جانبية ويتلف عند تناول القهوة واستعمال المضادات الحيوية.

الجرعة اليومية ١٠٠ ملجم يوميا مصادرة الطبيعية : الكبد - خميرة البيرة - براعم القمح - الكاكاو الصويا - الحبوب النشوية الكاملة .

فيتامين (ب٨ - B8) لحماية البشرة الحساسة :

يطلق عليه اسم فيتامين البشرة الحساسة أو البيومين وهو يذوب في السوائل وليس له أي مخاطر . يحمي الجلد والأغشية المخاطية ويدخل في تحليل البروتينات والسكريات واللحوم ويمنع تساقط الشعر .

الجرعة اليومية ١٠٠ - ٣٠٠ ملجم يوميا .

مصادرة الطبيعية : الكبد - خميرة البيرة - الحليب - صفار البيض - الكاكاو .

فيتامين (سي - C) للحصول علي بشرة جميلة :

يحتوي هذا الفيتامين علي مادة الكولاجين ، وهي المادة الأساسية للحصول علي بشرة جميلة وهو مضاد للتأكسد ويقاوم الشيخوخة ويسرع اندمال الجروح والحروق ويحمي البشرة من أضرار التلوث كما يساعد علي تخفيف الكولسترول في الدم، يذوب في الماء ويتلف بالطهي والتدخين واستعمال الأسبرين وليس له آثار جانبية .

الجرعة اليومية ١٠٠ ملجم يوميا.

مصادرة الطبيعية : الفواكه الطازجة _ الليمون _ البرتقال والعزير كما يوجد في الخضار الطازج مثل