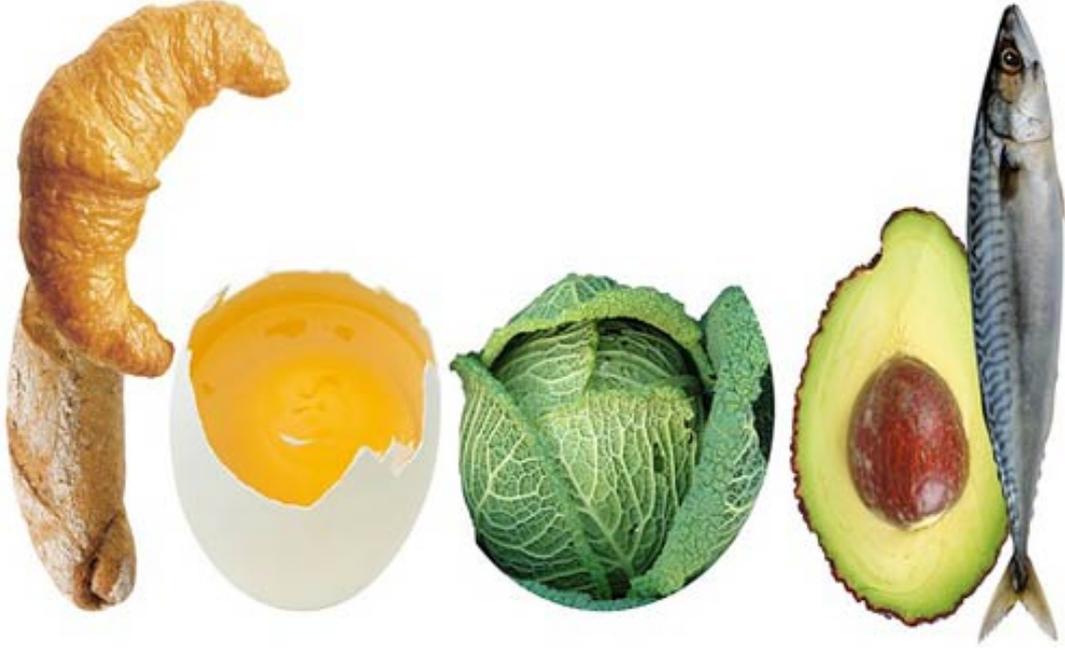


## فوائد الفيتامينات



### 1- الفيتامين A:

موجود في: الفاصولياء - البازيلا - الشعير - الكرنب - الجزر - البرتقال - الدراق - الخس - السبانخ - زيت كبد الحوت - الزبدة - صفار البيض - الحليب الكامل - القشدة - الجينة.

فوائده: وقاية الجلد وسلامة الخلايا السطحية ويكبح عمل الغدة الدرقية ويقي الكبد وله فعالية في نمو الجسم - التهاب الحنجرة والجهاز المخاطي في الفم - القرحة المعدية - العمى الليلي - القرنية في العين - مرض الجحوظ - الوقاية من تكوّن الحصى في المجاري البولية.

### 2- الفيتامين D:

موجود في: زيت كبد الأسماك البحرية - الحليب، البيض، الزبدة - الفطر - الخميرة.

فوائده: يعالج مرض الكساح - يفيد الأسنان ولين العظام وفقدان الكلس منها والروماتيزم المزمن والأكزيما والسل في العظام والمفاصل وتثليج الأصابع.

### 3- الفيتامين E:

موجود في: نبتة القمح - الخصار - الخس - صفار البيض - الحليب - الزبدة.

فوائده: يفيد في اضطرابات الإنجاب واضطرابات سن اليأس والمعاناة في الحمل ونمو الرضيع وأمراض الأعصاب وآلام أسفل الظهر وروماتيزم الأعصاب وكذلك كعلاج مساعد في تخلخل الأسنان وتعفن اللثة.

-4 - الفيتامين K:

موجود في: الخضار (السبانخ) القنبيط - الملفوف - البطاطا - الزيوت النباتية - البندورة - الفريز - دهن الكبد.

فوائده: أضرار خلايا الكبد ونزيف الشبكة داخل العين وضغط الدم المرتفع والميل للرعاف والوقاية من النزيف ويكافح التسوس في الأسنان.

-5 - الفيتامين B1:

موجود في: الطبقات الخارجية لحبة القمح - الأرز - الخميرة - الخضار - الفواكه - الكبد - الكلى - الحليب.

فوائده: يفيد في الإضطرابات المعوية واضطرابات العضلات واضطرابات الدورة الدموية ويفيد في معاناة الحمل والإكتئاب والتوتر.

-6 - الفيتامين B2:

موجود في: الخميرة - القمح - الخضار - الفواكه - الجبنة - البيض - الحليب - اللحم - السمك.

فوائده: لهبوط الوزن عند الرضيع - اضطرابات المعدة والأمعاء - اضطرابات الرؤية.

-7 - الفيتامين PP:

موجود في: الخميرة - القمح - الفواكه - الخضار - الحليب - الأحشاء الحيوانية.

فوائده: في أمراض الجلد والتهابات الفم والمعدة والأمعاء والاضطرابات العصبية والنفسية.

-8 - الفيتامين B6:

موجود في: الخميرة - القمح - الخضار - الحليب - مح البيض - اللحم.

فوائده: لأمراض الأعصاب والإعياء والنرفزة وتشنجات المعدة وضعف العضلات ولقيء الوحام.

-9 - الفيتامين B12:

موجود في: الكبد - محتويات الأمعاء.

فوائده: يفيد الأنيميا الخبيثة (فقر الدم) وأمراض أخرى شبيهة - الضعف - الأمراض المعدية - أمراض المعدة والأمعاء.

-10 - الفيتامين H:

موجود في: الخضار - الفواكه - قشر الأرز - الحليب - الخميرة - العضلات - الدماغ - مح البيض.

فوائده: يحسن احمرار الجلد المتقشر - حب الصبا - اضطراب تغذية الجلد والجلد المخاطي - اضطراب نمو الأظافر - شيب الشعر.

-11 - الفيتامين C:

موجود في: الفواكه الطازجة والخضار والخس والفليفلة والكبد والحليب.

فوائده: يعالج الإعياء والتعب والروماتيزم - اضطرابات المعدة والأمعاء - ويسرّع التئام الجروح، ويساعد على نمو الأطفال، ويخفف آثار السعال الديكي، ويساعد في تكوين العظام والتئام الجروح، وهو مفيد للأسنان واللثة.

المصدر: كتاب كشكول ست البيت