

# طبيب يكشف فوائد الأفوكادو لصحة الجلد

6 مايو، 2026



أكد أستاذ علم العقاقير الدكتور جابر القحطاني أن فاكهة الأفوكادو تُعد من الوسائل الطبيعية الفعالة للتخفيف من أعراض الإكزيما، نظرًا لاحتوائها على فيتامينات (أ، د، هـ) التي تساعد في تقليل الحكة والجفاف والالتهابات.

وأشار القحطاني إلى أنه يمكن استخدام الأفوكادو موضعيًا عبر هرس الثمار ووضعها مباشرة على المناطق المصابة، أو من خلال استعمال زيت الأفوكادو كدهان لترطيب الجلد وتهدئته.

وتأتي هذه الفوائد ضمن خصائص الأفوكادو المعروفة بدعم صحة البشرة وتحسين مظهرها، خاصة في حالات الجفاف والتهيج.