المكمـلات الغذائيـة.. بيـن الحاجـة الحقيقية وضجيج السـوق

الدكتـورة فاطمـة هبـاش: الصحـة الحقيقيـة تبـدأ مـن نمـط الحيـاة لا مـن عـدد المكمـلات فـي خزانـة المنـزل

بين تنامي الوعي الصحي وضجيـج الإعلانات الرقمية، أصبحت المكملات الغذائية في واجهة المشـهد الاسـتهلاكي عبر منصـات التواصل الاجتماعي، حيـث تتقدم »الترندات« وتوصيات المؤثريـن أحياناً على الاحتيـاج الطبي الفعلي والتشخيص العلمي. واستجابةً لمخاطر الاستهلاك العشوائي والمعلومات المضللة، سـارعت عـدة دول عربية إلى إصدار ضوابط وقوانين تُقنّـن إعلانات المكمـلات الغذائية وتُلزم الشركات والمؤثرين بمعايير التسجيل والدقة والشفافية، في خطوة تعكس إدراكاً بأن حماية صحة المستهلك تتطلب توازناً بين تنظيم السوق وتعزيز الوعي الصحي القائم على الدليل.

وأكدت استشـاري أول طب العائلـة والطبيب المعتمد في طب نمط الحياة وطول العمـر الصحي، الدكتورة فاطمة هباش، أن ظاهرة الإقبال المتزايد على شراء وتناول المكملات الغذائيـة من دون إشـراف طبي، وخصوصـاً عبر منصات التواصل الاجتماعي، تعكس تغيراً في سـلوك المجتمع تجاه الصحة، واهتماماً متنامياً بالوقاية وتحسـين جودة الحياة، وهو أمر إيجابي في حد ذاته. بيد أن التحدي يكمن في أن هذه الرغبة في الاهتمام بالصحة قد تتحول أحياناً إلى استهلاك غير مدروس للمكملات الغذائيـة؛ إذ لم يعد الإقبال عليها مقتصراً على من يعانون من نقص غذائي أو حالات صحية تسـتدعي اسـتخدامها، بل امتد ليشمل أشـخاصاً أصحاء يسعون إلى تعزيز المناعة، وتحسـين مستويات الطاقة، وتأخير علامات التقدم في العمر، وتحسـين صحة الشعر والبشرة، أو حتى إنقاص الوزن. ومع الانتشـار الواسـع للإعلانات التجارية والمحتوى الصحي عبر منصات التواصل الاجتماعي، بات من السهل شراء المكملات الغذائية وتناولها بناءً على توصية أحد المؤثرين أو اسـتناداً إلى تجربة شخصية، من دون التأكد من الحاجة الفعلية إليها أو معرفة الجرعة المناسـبة ومخاطرها المحتملة.

وأوضحت الدكتورة فاطمة هبـاش أن منصات التواصل الاجتماعي أصبحت مصدراً رئيسياً للمعلومات الصحية لدى شريحة واسعة من الناس، إلا أن كثيراً من المحتوى المنشور يخلط بين التجارب الشخصية والأدلة العلمية. فعندما يشارك أحـد المؤثرين تجربته الإيجابية مع مكمـل معين، قد يعتقد المتابعون أن المنتج سيحقق النتائج نفسها لديهم، متجاهلين اختلاف الاحتياجات الصحية والحالة الغذائية من شخص إلى آخر. فالمكمل الغذائي الذي قد يكون مفيداً لشخص يعاني من نقص مثبت، قد لا يقدم أي فائدة لشخص آخر، بل قد يسبب له أضراراً إذا استُخدم بجرعات غير مناسبة.

لذلك، شـددت على ضرورة الانتقال مـن ثقافة «تناول المكملات لأن الجميع يتناولها» إلى ثقافة «استخدام المكملات عند وجود حاجة صحية حقيقية.«



الدكتـورة رانيـة بوقـري: الوعـود بنتائـج تجميليـة خـلال أيـام غيـر واقعيـة والعـلاج الصحيـح يبـدأ بتشـخيص السـبب أولا

الدكتـورة أسـيل الصالـح: الرقابـة لا تكفـي أمـام سـيل الإعلانـات ونحتـاج إلى وعـي أكبـر

وبيّنت أن الثقافة الصحية العامة اليوم أصبحت مدفوعة إلى حد كبير »بالترندات التسـويقية« أكثر من الاحتياج الفعلي للجسم؛ إذ يُلاحظ أن بعض المكملات تكتسـب شـعبية مفاجئة نتيجة حملات تسويقية أو انتشار محتوى يَعِد بنتائج سريعة، مثل زيادة الطاقة، وتحسين التركيز، وتقوية المناعة، وتأخير الشيخوخة، أو إنقاص الوزن، ومن أبرز الأمثلة على ذلك الانتشـار الواسـع لبعض منتجـات الكولاجيـن، والبيوتين، والمغنيسيوم، والخلطات العشبية، ومكملات التخلص من السموم (Detox) . وأكدت أن المشكلة لا تكمن في هذه المنتجات جميعها فبعضها قد يكون له استخدامات طبية محددة وإنما في تقديمها على أنها حلول ضرورية للجميع أو علاجات سـحرية لمشكلات صحية معقدة، مشـيرة إلى أن الصحة لا تُبنى علـى منتج واحد، ولا يمكن اختصارها في كبسـولة أو مسحوق؛ فالتغذية المتوازنة، والنشـاط البدني المنتظم، والنوم الجيد، وإدارة التوتـر، والامتناع عن التدخين، هي الأسـاس الحقيقي للصحة والوقاية من الأمراض المزمنة.

وأشـارت إلى أن هنـاك مجموعة مـن المكملات الغذائية التي يكثر السؤال عنها أو استخدامها من دون تقييم طبي كاف، ومن أبرزها:

فيتامينD : بسـبب الاعتقاد الشائع بأن الجميع يعانون من نقصه ويحتاجون إلى جرعات عالية.

فيتامين B12 ومجموعة فيتامينات B: اعتقاداً بأنها تعالج التعب والإرهاق وتحسـن الطاقة والتركيز لدى الجميع.

المغنيسيوم: بسـبب الترويج له لتحسين النوم والاسترخاء وعلاج الشد العضلي.

الكولاجين والبيوتين: بهدف تحسين صحة الشعر والبشـرة والأظافر، رغم أن الفائدة تختلف بحسـب الحالة والأدلة العلمية المتاحة.

أوميغا 3: بسـبب الاعتقاد بأنه ضروري للجميع لحماية القلب والدماغ.

مكملات إنقاص الـوزن وحرقِ الدهون: وهي من المنتجات التي تستدعي حذراً خاصاً، لا سيما الخلطات التـي تحتوي على مكونات متعـددة أو تركيزات غير واضحة.

وأكدت أن هذه المكملات ليست ضارة بالضرورة، لكن اسـتخدامها يجب أن يرتبط بالحاجـة الفعلية، والحالة الصحية، والجرعة المناسبة، وليس بشهرتها أو انتشارها.

ولفتـت الدكتورة هبـاش إلى أن تعامل كثير من الناس مع المكملات على أنها «فيتامينات آمنة» لمجرد أنها تُباع من دون وصفة طبيـة هو من أكثر المفاهيم التي تحتـاج إلى تصحيح؛ فكون المنتـج متاحاً من دون وصفـة طبية أو كونه يحمـل وصف «طبيعي» لا يعنـي أنه خالٍ من المخاطـر أو آمن بما يكفي دون مراجعـة الطبيـب المختص. وأوضحـت أن بعض الفيتامينات تذوب في الدهـون، مثل فيتامينات (A و D وE وK)، ويمكن أن تتراكم في الجسـم عند تناولها بكميات مفرطة؛ فعلى سـبيل المثال، قد يؤدي الإفراط في فيتامين D إلى ارتفاع مسـتوى الكالسيوم في الدم، ما يسـبب الغثيان والقيء والضعف العام، وقد يصل الأمر إلى تكوّن حصوات الكلى أو تضرر وظائفها. كما أن تناول جرعات عالية من فيتامين A قد يسبب مشكلات في الكبد، وقد يشـكل خطراً خاصاً أثناء الحمل، كذلك قـد يؤدي الإفراط في فيتامين B6 إلى تلف الأعصاب وظهـور اعراض مثل التنميل واضطراب الاحسـاس. وبالمثل، قد تسـبب بعض المعادن مشـكلات صحية عند تناولها من دون حاجـة؛ فالحديد الزائد قد يؤدي إلى اضطرابات فـي الجهاز الهضمي، وقد يكون خطيراً عند تراكمه في الجسـم. كما يمكن للمكملات العشبية وبعض منتجات التخسـيس أن تتداخـل مع الأدوية أو تؤثر سـلباً في وظائف الكبد والكلى والقلب، فضلاً عن خطورة تناول عدة مكملات تحتوي على المكونات نفسها من دون الانتباه إلى تكرار الجرعات، ما قد يؤدي إلى تجاوز الحدود الآمنة للاسـتهلاك اليومي. ومن ثم، فإن عبارة «فيتامينات» لا تعني بالضرورة أنها «آمنة مهما كانت الكمية«.

وفيما يتعلـق بالتمييز بين الاحتيـاج الحقيقي للمكملات وبين الحـالات التي لا تسـتدعي التدخل، أوضحـت أن الخطوة الأولى تتمثل فـي عدم افتراض أن كل شـعور بالتعب أو الإرهاق أو تسـاقط الشعر يعني بالضرورة وجود نقص فـي الفيتامينات؛ فهذه الأعراض قد ترتبط بأسـباب متعددة، منها قلة النوم، والتوتر النفسي، وسـوء التغذية، واضطرابات الغدة الدرقية، وفقر الدم، أو بعض الأمراض المزمنة. لذا، من الأفضل البدء بتقييم الحالة الصحية والتاريخ الغذائي والدوائي، ثم إجراء الفحوصات المخبرية المناسبة عند وجود مؤشرات تسـتدعي ذلك. فعلى سبيل المثال، قد يحتاج الأشـخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً صارماً إلى تقييم مستوى فيتامين B12، بينما قد يحتاج بعض الأشـخاص المعرضين لنقص فيتامين D إلى فحصه وفقـاً لعوامل الخطـورة والتقييم الطبي، كما توجد فئات ذات احتياجات غذائية خاصة مثل النسـاء أثناء الحمل، وكبار السـن، والأشخاص الذين خضعوا لجراحات السـمنة، ومن يعانون من اضطرابات تؤثر في امتصـاص العناصر الغذائية. وأكـدت أن تناول المكملات ليـس بديلاً عن الغذاء المتـوازن؛ فالطعام الطبيعي يوفر مزيجاً متكاملاً من الفيتامينات والمعادن والألياف والمركبات النباتيـة التي تعمل بتناغم لدعم صحة الجسم.

وشـددت على أنه لا يمكن للمكمـلات الغذائية بأي حال من الأحـوال أن تحل محل الغذاء الصحي أو تعوض الإفراط في تنـاول الأطعمة المصنعة، أو قلة الحركة، أو الحرمان مـن النوم، أو التدخين، أو التوتر المزمن؛ إذ صُممت المكملات لتكملة النظام الغذائي عند وجود حاجة محددة، وليس لاسـتبدال الغذاء الصحي أو تصحيـح جميع آثار نمط الحياة غير الصحي. ومن منظـور طب نمط الحيـاة (Lifestyle Medicine)، تقوم الصحة المسـتدامة على مجموعـة من الركائز المترابطة، تشـمل التغذية الصحية، والنشاط البدني، والنوم الجيد، وإدارة التوتـر، والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، وتجنب المواد الضارة، وهي الممارسـات التي تمثل الاسـتثمار الحقيقي طويل الأمد في الصحة، بينما يظل دور المكملات تكميلياً عند الحاجة فقط.

وختمـت الدكتـورة فاطمة هبـاش بالتوصية بضرورة التوقف قليلاً قبل شراء أي مكمل غذائي وطرح ثلاثة أسئلة أساسية: هل أحتاج فعلاً إلى هذا المكمل أم أنني أشتريه نتيجة إعلان أو تجربة شخص آخر؟ وهل توجـد أدلة علمية موثوقة تدعم فائدته أم أن الادعاءات مبالغ فيها وتعد بنتائج سريعة؟ وهل هو آمن لحالتي الصحية والأدوية التي أتناولها وهل الجرعة مناسـبة لاحتياجاتي؟ كما دعت إلى عدم شراء المنتجات مجهولة المصدر، والتحقق من تسجيلها لدى الجهات التنظيمية المختصة، وقـراءة الملصق الغذائـي بعناية، وعدم تجاوز الجرعـات الموصى بها، واستشـارة الطبيب أو الصيدلي قبل البدء باسـتخدامها، وخصوصاً لدى الحوامـل، ومرضى الكلى والكبد، والأشـخاص الذين يتناولـون أدوية بانتظام، مؤكـدة أن المكمل الغذائي ليس وصفة سحرية للصحة، وأن كثرة الفيتامينات لا تعني بالضرورة صحة أفضل، وموجهة رسـالتها الى المجتمع: «لا تجعلوا الإعلانـات والمؤثرين يحددون ما يحتاج اليه جسـمكم، بل اسـتثمروا فـي غذائكم، وحركتكم، ونومكـم، وصحتكم النفسـية؛ فالصحة الحقيقية تبدأ من نمط الحياة، وليس من عدد المكملات الموجودة في خزانة المنزل.«

من جانبها، أوضحت الدكتـورة رانية بوجيري استشاري الامراض الجلدية، أن مركبات مثل (NAD+) و(NMN) أحدثت ثورة في أبحاث الشـيخوخة؛ نظراً الى دورهـا في إنتاج الطاقة داخـل الخلايا، وإصلاح الحمض النووي، ودعم وظائف الخلايا. وأكدت أنه رغم وجود أبحاث واعدة حول هذه المركبات، لا توجد حتى الآن أدلة سريرية كافية تثبت فعاليتها بالصورة التي تروج لها بعض الحملات التسـويقية، كما أن بيانات السـلامة طويلة الأمد لا تزال محدودة؛ ما يسـتدعي إجراء دراسات أكبر وأطول قبل اعتبارها علاجاً مثبتاً، مشيرة إلى أنها لا توصي باستخدامها كوسيلة تجميلية روتينية قبل توفر دراسات أقوى.

وفيما يتعلق بالشـركات التي تسوّق لـ«كبسولة واحدة» تحل مشكلات البشـرة، وتحسّن جودة النوم، وتؤخر الشـيخوخة فـي آن واحد، بيّنـت الدكتورة بوجيـري أنه رغـم أن ذلك قد يبدو حلمـاً جميلاً لو كان واقعاً، فإن الطب لا يعرف «كبسـولة سـحرية». وأوضحت أن البشـرة، والنوم، والشـيخوخة تتأثر بعوامل متعددة تشمل التغذية، والهرمونات، والصحة النفسـية، والنشـاط البدني، والتعرض للشـمس، والأمراض المزمنة. ولفتـت إلى أن المنتج قد يحتوي على مكونات مفيدة لبعض الأشخاص، لكن الادعاء بأنه يعالج كل هذه المشـكلات معاً يُعد في الغالب تسويقاً أكثر منه حقيقة علمية، مؤكـدة أنها تركز في عيادتها دائماً على تشـخيص السبب أولاً، لأن العلاج الصحيح يبدأ بمعرفة المشكلة الحقيقية.

وعن المدة التـي تحتاج اليهـا الخلايا الجلدية لتظهر عليهـا آثار أي تغيير داخلـي مقارنة بالوعود التسويقية السـريعة خلال أيام أو أسابيع، أشارت إلى أن الجلـد لا يتغير بين ليلة وضحاهـا؛ فدورة تجدد خلايا البشرة تستغرق في المتوسط نحو 28 يوماً لدى الشباب، وقد تطول مع التقدم في العمر. ولذلك، فإن أي تأثير حقيقي ناتج عن التغذية أو المكملات يحتاج عادة ما بين 8 و12 أسبوعاً ليصبح ملحوظاً، وقد يختلف ذلك بحسب نوع المكمل، وطبيعة المشكلة، وعمر الشخص، وحالته الصحية، معتبرة أن الوعود بنتائج خلال أيام غير واقعية، وأنه من الحكمة التعامل معها بحذر؛ إذ لا توجد حلول سحرية تعكس شيخوخة الجلد أو تغيره خلال فترة قصيرة.

وحول توقيت قـرار طبيبة الجلدية بأن المريضة بحاجة فعليـة إلى مكمل غذائي وليـس مجرد روتين عناية موضعي، أوضحـت الدكتورة بوجيري أنه بعد استشـارة طبية دقيقة وإجـراء الفحوصات اللازمة، تصـف المكمـلات الغذائية عندما يكون هناك سـبب واضح، ومن أبرزها: وجود نقص مثبت في الفيتامينات أو المعادن، تساقط الشعر المرتبط بنقص غذائي، سوء التغذية أو الحميات الغذائية القاسية، الحالات الطبية التي تؤثر في امتصـاص العناصر الغذائية، الحمل أو بعض المراحل التي تزيد فيها الاحتياجات الغذائية.

وأضافت أنـه إذا كانت التحاليل طبيعية والنظام الغذائي متوازنـاً، فإنها لا تعتبـر المكملات ضرورة لمعظم الأشخاص.

وختمت الدكتورة رانية بوجيري بتقديم «القاعدة الذهبية» التي تؤمن بها لكل امرأة تفكر في شراء مكمل غذائي تجميلي شاهدته في إعلان عبر الإنترنت، وهي: «لا تتناولي مكملاً لأن الإعلان أقنعك، بل لأن جسـمك يحتاج اليه»، داعية إلى طرح ثلاثة أسـئلة بسيطة قبل الشـراء: هل لدي نقص مثبت؟ وهل توجد أدلة علمية قوية تدعم هذا المنتـج؟ وهل أوصى به طبيب يعرف حالتي الصحية؟ وأكدت أن أجمل اسـتثمار في البشرة لا يبدأ من علبة مكمل، بل من غذاء متوازن، ونوم كاف، وحماية يومية من الشمس، ونمط حياة صحي، وعنايةٍ طبية مناسـبة عند الحاجة، موجهةً نصيحتها الدائمة: «لا تنخدعي بما يُكتب على العبوة، بل ابحثي عما يدعمه العلم.«

أصبح اليوم من الصعب تصفح وسائل التواصل الاجتماعي من دون أن يظهـر إعلان لمكمّل غذائي يعد بنتائج مذهلة؛ خسارة الوزن، وتحسين النوم، وزيادة التركيز، وتأخير الشـيخوخة، بـل وحتى الوقاية من الأمراض. وقد تطرقت الدكتورة أسيل الصالح إخصائي التغذية العلاجية إلى الكم الكبير من الإعلانات التي تعد بنتائج واعدة، مشـيرة الى انها سبب في تعامل الكثير من الناس مع المكملات الغذائية على أنها جزء أساسي من حياتهم اليومية، وليس مجرد منتجات تُستخدم عند الحاجة.

وأكدت الدكتورة أسيل أن المشكلة الحقيقية ليست في المكملات الغذائية نفسـها فهي قد تكون مفيدة، بل وضرورية في بعض الحـالات إذا أوصى بها الطبيب أو أثبتـت التحاليل الحاجة إليها. لكن تكمن المشـكلة في الطريقة التي تُسـوَّق بها، وفي تحويلها إلى حلول سريعة لكل مشكلة صحية، وهو ما لا يدعمه العلم في كثير من الأحيان.

واشارت الى بعض الأرقام التي تظهر هذا التوجه؛ إذ تُقدَّر قيمة سـوق المنتجات الصحية والتغذوية في دول مجلـس التعاون الخليجي بنحـو 7.47 مليارات دولار أمريكـي في عام 2024، مع توقعات بأن تتجاوز 14 مليـار دولار بحلول عـام 2033. مبينة أن قطاع المكملات الغذائية يسـتحوذ على ما يقارب نصف هذا السوق، وهو ما يفسر المنافسة الكبيرة بين الشركات، وكثافة الحملات الإعلانية التي تسـتهدف المسـتهلك الخليجي.

وحـول عن ما يقـال عن هـذه المنتجات ومدى فعاليتها ومصداقيتها قالت الدكتورة أسـيل: »الأنظمة الصحية في دول الخليج تفـرق بوضوح بين المكمّل الغذائي والـدواء. فإذا ادعى المنتـج علاج مرض أو الوقايـة منه، فإنـه لا يُعد مكملاً غذائيـاً، بل يخضع لأنظمة وترخيص الأدوية. ومع ذلك، ما زلنا نشـاهد عبر الإنترنت ادعاءات من قبيل »يعالج السـكري«، أو »يحرق الدهون«، أو »يؤخر الشيخوخة«، وهي عبارات قد تمنح المسـتهلك انطباعاً غيـر صحيح عن فعالية المنتج.

ولا يمكن تجاهل الدور الذي تلعبه وسائل التواصل الاجتماعي في هذا المشهد. فبعض المؤثرين يروّجون لمنتجـات صحية لمجـرد أنها إعلان مدفـوع، بينما يتعامل المتابع معها علـى أنها نصيحة موثوقة. وفي المقابل، أظهرت دراسـات أن نسبة كبيرة من المحتوى الصحي المنشور عبر هذه المنصات لا يستند إلى أدلة علميـة، وهو ما يجعل المسـتهلك عرضه للمعلومات المضللة.«

وأشـادت الدكتورة بالجهات التنظيمية في دول الخليج التي تبذل جهوداً واضحة لضبط السوق، سواء من خلال سـحب المنتجات غير المرخصة أو متابعة الإعلانات المخالفة، إلا أن سـرعة انتشـار المحتوى الرقمي تجعـل الرقابة وحدها غيـر كافية. داعية إلى ضرورة رفع الوعي الصحي، وتشـديد المساءلة على من يروّجون الادعاءات غيـر صحيحة، وتوفير قاعدة بيانات سهلة تُمكّن المسـتهلك من التأكد من ترخيص أي منتج قبل شرائه.

واختتمت الدكتورة اسـيل حديثهـا بتأكيد أننا لسـنا بحاجة الى مزيد من المكملات بقدر حاجتنا الى الوعي، مشيرة الى ان المكمل الغذائي قد يكون مفيدا في الوقت والشـخص المناسبين، لكنه لا يغني عن الغذاء المتوازن والنشاط البدني أو النوم الكافي، وشددت في النهاية على أن قراراتنا الصحية يجب أن تسـتند الى الدليل العلمي، لا الى إعلان جذاب او مقطع قصير مدته لا تتجاوز دقيقة.

وأكـد الدكتور محمد البوسـطة طبيب الأمراض الباطنية، أن ظاهرة الإقبال المتزايد على شراء وتناول المكملات الغذائية من دون إشراف طبي تشهد انتشاراً غير مسـبوق ولافتاً، مشـيراً إلى أن منصات التواصل الاجتماعي لعبت دورا محوريا في تسارع هذا التوجه.

وأوضح أن الثقافـة الصحية العامة أصبحت في كثير من الأحيان مدفوعة بـ»الترندات« التسويقية أكثر من اسـتنادها إلى الاحتياج الفعلي للجسم، معتبراً أن ذلك يعكس بوضوح تأثير »الفاشينيسـتا« والمؤثرين على السوق الدوائية وتوجيه اختيارات الجمهور.

ولفـت الدكتور البوسـطة إلى أن أكثر المكملات الغذائية التي يكثر عليها الإقبال العشوائي تتمثل بشكل عام في تلك التي تحاكي الأطعمة الطبيعية، ومن أبرزها مكملات المغنيسيوم وفيتامين (د).

وبيّن أن الأضرار الصحية الناتجة عن الاستخدام العشوائي أو المفرط للمكملات الغذائية تختلف بحسب نوع المكمل نفسـه، وقد تتراوح بين أعراض بسيطة ومحدودة وأخرى شـديدة؛ إذ قد تظهر مع مكمل الزنك مثلاً أعراض تتـراوح بين الشـلل المؤقت، أو صداع بسيط، أو أعراض تشبه نزلات البرد.

وشـدد على أن التفريق بيـن الاحتياج الحقيقي للمكملات وبين مجرد نقص عابر لا يسـتدعي التدخل الدوائي يتطلب استشـارة طبيـب مختص إلى جانب أخصائي تغذية علاجية، موضحاً أن التحاليل المخبرية قد تبدو طبيعيـة أحياناً بينما تبرز فاعلية الطبيب في التقاط الأعراض الخفية وتقييم الحالة بدقة.

وختم الدكتور البوسـطة بتوجيـه نصيحة الى القراء لتجنب الوقوع في فخ التجارة المضللة للمكملات الغذائية، داعياً إلى الرجوع دائماً إلى مرجع موثوق ومن أصحاب الاختصاص الدقيق للمشكلة ذاتها؛ ففي حالات التهابات الصدر مثـلاً يكون التوجه إلى طبيب أمراض صدرية أدق من غيره حتى وإن كان طبيباً، بما يسـهم في تقليل نسبة الخطأ وحماية صحة الأفراد.


○ د. فاطمة هباش.


○ د. رانية بوقري.


○ د. أسيل الصالح.


○ د. محمد البوسطة.

الدكتور محمد البوسـطة: الترندات والتسـويق الرقمي يطغيـان على الاحتياج الفعلي والرجوع إلى أصحاب الاختصاص يحمي من مخاطر المكملات العشـوائية