



## للتخلص من حب الشباب .. جربوا هذا الزيت السحري!

«العربية» : يُعتبر ظهور حب الشباب في الوجه بمثابة كابوس يؤرق كثيرا من الشباب والفتيات خاصة إذا تزامن ظهور هذه الحبوب المزعجة مع مناسبة مميزة في حياة هؤلاء الشباب من الجنسين.

ورغم وجوه الكثير من العلاجات ومستحضرات التجميل للتخلص من هذه المشكلة المزعجة، إلا أنه يوجد حل سحري طبيعي ومميز للتخلص منها نهائيا ودون أية أثار جانبية، ألا وهو زيت القرنفل.

ويعد زيت القرنفل مادة طبيعية للتجميل، فهو يدخل في العديد من مستحضرات التجميل، ويمكن الاعتماد عليه في العناية بالجسم، وزيت القرنفل يحتوي على الكثير من الخصائص والعناصر التي تحتاجها الفتيات والسيدات للعناية بالجسم، كالعنبر، مثل الكالسيوم والحديد والفوسفور والصوديوم والبوتاسيوم وبعض الفيتامينات مثل فيتامين « A » وفيتامين « C ».

ويستخدم زيت القرنفل كعلاج قوي وفعال للتخلص من حب الشباب، لأنه يضم بعض المواد في مكوناته التي تلعب في تطهير الجلد من البكتيريا، وقتل الجراثيم



والمكثريا.

ويمكن الاستفادة بزيت القرنفل في التخلص من حب الشباب بعدة طرق عرضيا موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة وهي كالآتي:

1 - الطريقة الأولى وضع قطرة واحدة من زيت القرنفل على المنطقة المصابة

وتركها لمدة عشر دقائق، ثم غسل الوجه بناي مرطب أو منظف للبشرة خال من الزيوت، وتكرار هذه العملية يوميا حتى تنتهي المشكلة.

2 - الطريقة الثانية استخدام البخار لمدة 5 دقائق لتسخين الوجه وفتح مسامه ثم

والزيوت التي تسد المسام، كما أنه يغذي الجلد، وعندما يفتقر بزيت القرنفل، فهو يقتل البكتيريا المسببة لحب الشباب بشكل فعال.

3- الطريقة الثالثة استخدام البخار لمدة 5 دقائق لتسخين الوجه وفتح مسامه ثم خلط 3 إلى 5 قطرات من زيت القرنفل مع ملعقة واحدة من زيت الزيتون، ووضع هذه التركيبة على الوجه مع التدليك في حركة دائرية لمدة خمس دقائق، ثم غسل الوجه بمنظف خال من الزيوت، فزيت الزيتون يقتل 100% بعزز نشاط مضادات البكتيريا الموجودة بزيت القرنفل مما يضمن أفضل النتائج، كما يعمل على تلاشي القوب وتحسين البشرة.

وينصح الأطباء وخبراء التجميل بعدم ترك زيت القرنفل على البشرة لفترة طويلة لأنه من الزيوت القوية التي قد تسبب مشاكل جلدية كالحساسية من حال عدم الالتزام بالوقت المحدد لبقائها على البشرة، كما ينصح الأشخاص الذين لديهم بشرة حساسة أن يقوموا بعمل اختبار لزيت القرنفل في منطقة صغيرة من الوجه قبل وضعه مباشرة على المنطقة المعرضة أو المصابة بحب الشباب.

## اكتشاف علاج جديد لداء السكري من النوع الأول



«روسيا اليوم» : اكتشفت مجموعة من العلماء الأمريكيين، أن لقاحات BCG قد تكون العلاج المطلوب لداء السكري من النوع الأول.

وقالت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، إن الدراسة الأمريكية أثبتت أن اللقاح، الذي يستخدم للوقاية من الإصابة بالسل، يخفض مستويات السكر في الدم لدى مستخدميه، وتبين أن نسبة السكر في دم الذين تلقوا هذا اللقاح، اقتربت بعد ثلاث سنوات من اللقاح من مستوياتها لدى الأشخاص الذين لا يعانون من مرض السكري.

وتشير أبحاث سابقة إلى أن اللقاح المذكور يولد مواد تمنع الخلايا المناعية من مهاجمة أنسجة الجسم، حيث من المعروف أن مرض السكر من النوع الأول يظهر عندما تتعرض البكتيريا للهجوم مما يمنعها من إنتاج الأنسولين.

ويضيف البحث أن اللقاح قد يزيد أيضا من امتصاص الخلايا للجلوكوز مما يسبب في انخفاض مستويات السكر في الدم.

## الربط بين علاج انقطاع النفس أثناء النوم وتحسن الحياة الجنسية



«رويترز» : تشير دراسة أمريكية صغيرة إلى أن البالغين المصابين بانقطاع النفس أثناء النوم قد تتحسن حياتهم الجنسية مع العلاج بما يعرف بالضغط الإيجابي المستمر لضخ الهواء.

ويتم الربط منذ فترة طويلة بانقطاع النفس خلال النوم والعجز الجنسي. وبالنسبة للرجال يرتبط انقطاع النفس خلال النوم بصعوبة الانتصاب واستمراره وبالخلل في عملية القذف. وبالنسبة للنساء يرتبط ذلك بالخفاف المهبلي والألم عند الجماع. وفحص الباحثون من أجل هذه الدراسة بيانات 182 رجلا وامرأة تم تشخيص إصابتهم حديثا بانقطاع النفس أثناء النوم ووصف لهم جميعا العلاج بالضغط الإيجابي المستمر لضخ الهواء.

ووجدت الدراسة أنه حدث بعد عام تحسن أكبر في

جودة الحياة الجنسية لاثنتين وسبعين مريضا التزموا بالعلاج بالضغط الإيجابي المستمر لضغط الهواء بالمقارنة مع 110 أشخاص لم يواصلوا العلاج.

ولكن حجم التحسن كان بسيطاً بالنسبة للرجال ولمحوظا بشكل أكبر بالنسبة

## 4 أكواب من القهوة يوميا تحمي خلايا القلب من التلف



القلب لدى الفئران المصابة بالسكري، والسمنة، والفئران السمنة.

وكانت أبحاث سابقة كشفت أن احتساء 3 أكواب من القهوة يوميا يحد من مخاطر الوفاة بسبب الأمراض المزمنة، بالإضافة

للعوقاية من فيروس «الإيدز».

وأضافت أن احتساء القهوة قد يقي من الأمراض العصبية، بما في ذلك مرض الزهايمر، وتوقف انتشار عدد من الأورام السرطانية، مثل سرطان الثدي وسرطان

بطانة الرحم. وربطت الدراسات بين تناول المنتظم للقهوة وانخفاض خطر الإصابة بشلل الكبد، خاصة بين المرضى المصابين بفيروس الكبد الوبائي «سي»، وهم أكثر الأشخاص عرضة لتراجع وظائف الكبد.

الكافيين يشجع حركة البروتين التنظيمي في «الميتوكوندريا» ما يعزز وظائفها ويحمي خلايا القلب والأوعية الدموية من التلف.

و«الميتوكوندريا» هي الأجزاء المسؤولة عن توليد الطاقة داخل خلايا الجسم. وتوصل الفريق إلى أن هذا التأثير الوقائي للقهوة يظهر عند تركيز يعادل شرب 4 أكواب من القهوة يوميا، في دراسة أجريت على الفئران. وأظهرت الدراسة أن القهوة تعزز عمل بروتين يسمى (p27)، ويساعد هذا البروتين الأجزاء المسؤولة عن توليد الطاقة داخل خلايا الجسم، في حماية خلايا عضلة القلب من الموت. كما يساعد على إصلاح عضلة القلب بعد الإصابة بالتوتر القلبية. وظهت التأثيرات الوقائية للكافيين ضد تلف

«الأناسول» : أظهرت دراسة ألمانية حديثة، أن شرب 4 أكواب من القهوة يوميا يحافظ على صحة القلب، ويحمي خلاياه والأوعية الدموية من التلف.

الدراسة أجراها باحثون بكلية طب جامعة هاينريش هابن بألمانيا، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (PLOS Biology) العلمية.

وأوضح الباحثون أن دراسات سابقة ربطت بين شرب القهوة وانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض متعددة، بما في ذلك مرض السكري من النوع الثاني، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية، لكن الآلية الكامنة وراء هذه التأثيرات الوقائية لم تكن واضحة. واكتشف الفريق في دراسته الجديدة، أن

## الحمام الساخن يحمي من النوبات القلبية



تقدر فوائد الحمام الساخن لالاطراف المتعبة، ومع ذلك، هناك أسباب مقنعة أيضا تدعونا للاعتقاد أنه مفيد لصحة القلب.

وتظهر هذه الدراسة وجود علاقة بين الحمامات الساخنة المنتظمة، وبعض المؤشرات لتحسين صحة القلب والدورة الدموية، إلا أن ذلك قد يكون مرتبطا بعوامل أخرى في نمط الحياة، مثل الأشخاص الذين يستحمون بشكل منتظم، قد يكونون أكثر عرضة للعيش بأسلوب حياة منخفض التوتر. أو اتباع نظام غذائي صحي.

مختوم من الرجال والنساء، الذين يستحمون لمدة 12 دقيقة في المتوسط، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

وتقول الدراسة التي شاركت فيها جامعة كيوتو اليابانية ونشرت في مجلة ساينس ريبورتس «تم توضيح الآثار الإيجابية لحمامات الساونا الدورية، إلا أن ذلك قد يكون مرتبطا بعوامل أخرى في نمط الحياة، مثل الأشخاص الذين يستحمون بشكل منتظم، قد يكونون أكثر عرضة للعيش بأسلوب حياة منخفض التوتر.

أو اتباع نظام غذائي صحي.

«24» : أظهرت دراسة بريطانية حديثة أن الاستحمام بالماء الساخن 5 مرات على الأقل في الأسبوع، يحني من النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

ووجدت الدراسة، أن الغطس المنتظم في حوض استحمام، درجة حرارة الماء فيه حوالي 41 درجة مئوية، يقلل من فرص اشود الشرايين، والإصابة بأمراض القلب وضغط الدم.

وتوصل الباحثون إلى هذه النتائج، بعد مراقبة المؤشرات الحيوية، لأكثر من 870