



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 المزجة مع مناسبة مميزة في حياة هؤلاء الشباب من الجنسين.

ورغم وجوه الكثير من العلاجات ومستحضرات التجميل للتخلص من هذه المشكلة المزجة، 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، كالعادن 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

خلط 3 إلى 5 قطرات من زيت القرنفل مع ملعقة واحدة من زيت الهند ووضعها على المنطقة المصابة مع التدليك في حركات دائرية، ثم غسل الوجه بأي مرطب أو منظف للبشرة خال من الزيوت، ويتميز زيت جوز الهند بقدرته على تنظيف البشرة من الأتربة

اكتشاف علاج جديد لداء السكري من النوع الأول



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 بالجفاف المهلي 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 وملحوظا بشكل أكبر بالنسبة



للنساء. وقال الطبيب سيمبستيان جارا من كلية الطب بجامعة واشنطن في سياتل الذي رأس الدراسة لا يُعرف في هذه المرحلة لماذا رأينا مثل هذا التحسن الكبير في جودة الحياة الجنسية في النساء ولكن نون تحسن في الرجال ولا سيما في ضوء أن دراسات أخرى أظهرت حدوث تحسن لدى الرجال.

«وعلى الرغم من هذه النتيجة فإن العلاج بالضغط الإيجابي المستمر لضخ الهواء أثبت أن له فوائد صحية عديدة أخرى لدى الرجال ويجب تشجيعه». وإذا لم يتم علاج انقطاع النفس أثناء النوم بشكل مناسب فإنه يرتبط بالنوم المقطوع خلال ساعات النهار وتراجع جودة الحياة والإصابة بآلامات قلبية وقتل القلب. وغالبا ما تسبب البدانة الإصابة بانقطاع النفس أثناء النوم وأحيانا ما تختفي الأعراض مع فقدان الوزن.

«الأناضول» : 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 «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.

ونشير 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 البنكرياس 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.

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 بالتلوث القلبية. وظهت التأثيرات الوقائية للكافيين ضد تلف

القلب لدى الفئران المصابة بالسكري، والسمنة، والفئران للسنة. وكانت أبحاث سابقة كشفت أن احتساء 3 أكواب من القهوة يوميا يحد من مخاطر الوفاة بسبب الأمراض المزمنة، بالإضافة للوقاية 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 بتلف الكبد، خاصة بين المرضى المصابين بفيروس الكبد الوبائي «سي»، وهم أكثر الأشخاص عرضة لتراجع وظائف الكبد.

4 أكواب من القهوة يوميا تحمي خلايا القلب من التلف



القلب لدى الفئران المصابة بالسكري، والسمنة، والفئران للسنة.

وكانت أبحاث سابقة كشفت أن احتساء 3 أكواب من القهوة يوميا يحد من مخاطر الوفاة بسبب

الأمراض المزمنة، بالإضافة للوقاية 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 بتلف الكبد، خاصة بين المرضى المصابين بفيروس الكبد الوبائي «سي»، وهم أكثر الأشخاص عرضة لتراجع وظائف الكبد.

الحمام الساخن يحمي من النوبات القلبية



نقدّر فوائد الحمام الساخن لآلام المفاصل، ومع ذلك، هناك أسباب مقنعة أيضا ندعونا 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 على الأمراض القلبية الوعائية، إن الاستحمام بالماء الساخن هو بديل جيد، ويمكن أن يكون له أيضا آثار مماثلة».

وقال البروفيسور جيريمي بيرسون، من مؤسسة القلب البريطانية «يمكننا جميعا أن

24» : أظهرت دراسة بريطانية حديثة أن الاستحمام بالماء الساخن 5 مرّات 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