تخلصي من الرؤوس السوداء

كل النساء تردن بشرة نقية وصافية لا تتضمن الرؤوس السوداء المزعجة. تظهر الحبوب السوداء عندما تجتمع الزيوت التي تفرزها الغدد الدهنية مع خلايا البشرة الميتة وتتحول إلى رؤوسٍ سوداء تسد المسامات. وتعاني البشرة الدهنية من الرؤوس السوداء أكثر من غيرها. إن كنت تعانين من الرؤوس السوداء، إليكِ هذه الوصفات السهلة للتخلص منها:

1- ماسك بياض البيض:

يساعد بياض البيض في شدّ المسامات ويقلل من خطر ظهور الرؤوس السوداء. حضري هذا الماسك عبر كسر البيض وفصل الصفار عن البياض، اغسلي وجففي وجهكِ ثم ضعي طبقة رقيقة من البياض على بشرتك واتركيها لتجف تمامًا. اتركي الخليط على وجهكِ حتى تشعري ببشرتك مشدودة ثم اشطفيه بالماء المعتدل الحرارة وجففي وجهك بمنشفة رقيقة.

2- ماسك الليمون:

يمتص الليمون الدهون الزائدة التي تفرزها البشرة وينظفها من الشوائب. جهزي هذا الماسك عبر خلط كميات متساوية من الغليسرين وزيت اللوز وعصير الليمون، وزعيها على وجهك واتركيها لمدة نصف ساعة ثم غسلي وجهكِ بالماء الفاتر.

3- قناع الصودا:

تتكون بودرة الصودا من حبيبات دقيقة تعمل كمشقر للبشرة وبالتالي تزيل ما يسدّ المسامات.

اخلطي ملعقة صغيرة من بودرة الصودا مع ملعقة صغيرة من الماء والقليل من خل التفاح لصنع معجون. امسحي وجهك بمنشفة ساخنة لفتح المسامات ثم ضعي المعجون عليه، وركزي على منطقة الجبين والأنف. دلكي الخليط بلطف لتقشير البشرة ثم اتركيه لمدة دقيقة ومن ثم إغسليه بالماء الدافىء.

4- حمامات البخار:

يعتبر البخار من الطرق الأبسط والأسرع للتخلص من الرؤوس السوداء

لأنه يفتح المسامات المغلقة ويزيل الدهون الزائدة. لتحضير هذا المزيج، قومي بغلي إبريق من الماء حتى يبدأ البخار بالتصاعد. من بعدها، ضعي الماء في وعاء كبيرة ثم ضعي وجهك فوقها وغطي رأسك بمنشفةٍ كبيرة تحبس البخار تحتها. ابقي تحت المنشفة لمدة لا تقل عن عشر دقائق، كما يمكنك إضافة البابونج أو اللافندر لمنح البخار رائحة لطيفة.

5- ماسك الشوفان واللبن:

يعمل الشوفان على تقشير البشرة وبالتالي يزيل الخلايا الميتة والشوائب الأخرى التي تسبب الرؤوس السوداء. من أجل تحضير هذا الخليط، قومي بخلط ملعقتين كبيرتين من الشوفان مع 3 ملاعق من اللبن وملعقتين صغيرتين من عصير الليمون. ضعي الخليط على وجهك واتركيه لمدة دقيقتين ثم افركي وجهك به بحركاتٍ دائرية خفيفة. ومن بعدها إغسلي وجهك بالماء المعتدل الحرارة ثم جففيه جيداً بمنشفة ناعمة.

6- ماسك الملح

إمزجي ملعقة كبيرة ملح البحر مع نصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون وملعقة كبيرة من الماء في وعاء كبير ثم ضعيه على وجهكِ، ثمّ قومي بتدليك وجهك بحركات دائرية لمدة 4 دقائق، من بعدها اغسليه بالغسول الذي تستخدمينه يوميًا. كرري هذه العملية مرتين أسبوعيًا فقط، وستساعدك على التخلص من الرؤوس السوداء خلال مدة زمنية قصيرة.