

# كيفية القضاء على مشكلة الرؤوس السوداء

تؤثر الرؤوس السوداء الموجودة في بشرة الوجه على جمال الإطلالة وتشوه الجمال، وتعاني الكثير من السيدات من هذه المشكلة. تظهر الرؤوس السوداء بشكل خاص على منطقة الأنف ولدى إنسداد المسام في البشرة، هذه العملية تحدث بسبب عدة عوامل مثل تراكم الجلد الميت والتغيرات الهرمونية والإكثار من وضع المكياج والمستحضرات الجمالية.

يجب العناية الدائمة بالبشرة لكي لا تتفاقم المشاكل الجلدية الصغيرة وتصبح بحاجة الى علاج مكثف فيمكن علاج هذه الحالة بواسطة بعض الأقنعة الطبيعية والقضاء عليها خلال أيام عديدة وعدم اللجوء الى المستحضرات الطبية.

**اليك أهم الأقنعة الطبيعية للقضاء نهائياً على الرؤوس السوداء:**

**قناع الصودا:** لتحضير هذا القناع عليك مزج 2 ملعقة من صودا الخبز مع كمية مناسبة من الماء ثم تطبيقه على الوجه وتركه لـ 10 دقائق. يكرر هذا القناع مرة في الاسبوع.

**خلطة عصير الليمون والملح:** يجب خلط كمية مناسبة من كل من عصير الليمون مع الملح ثم تطبيق هذه الوصفة على الوجه وتركها لـ 20 دقيقة. تكرر هذه العملية مرتين في الاسبوع.

**قناع العسل:** يجب تدليك الوجه بالعسل لحوالي 15 دقيقة ثم غسل الوجه جيداً بالصابون والماء الفاتر. يكرر هذا القناع أربع مرات في الاسبوع.

**خلطة القرفة:** يجب مزج ملعقة من بودرة القرفة مع كمية مناسبة من عصير الليمون وبودرة الكركم ثم تطبيق هذا المزيج على الوجه وتركه لـ 15 دقيقة. تكرر هذه الوصفة مرتين في الاسبوع.

**وصفة الشوفان واللبن:** لتحضير هذه الوصفة عليك مزج 2 ملعقة من دقيق الشوفان مع 3 ملاعق من اللبن والقليل من زيت الزيتون وعصير الليمون ثم تطبيقها على الوجه وتركها لمدة 20 دقيقة. تكرر هذه الوصفة ثلاث مرات في الاسبوع.

**قناع الشاي الأخضر:** عليك مزج كمية مناسبة من أوراق الشاي الأخضر الطازجة مع الماء لتشكيل عجينة ثم تطبيق هذا القناع على الوجه وتركه لمدة 10 دقائق ثم غسل الوجه جيداً بالصابون والماء الفاتر. تكرر هذه الوصفة مرتين في الأسبوع.