

# كيف تعالجين الرؤوس البيضاء في المنزل؟

الرؤوس البيضاء هي نتيجة لمحاربة الجسم للبكتريا التي بدأت في التراكم في مسامه. تختلط الأتربة مع الزيوت التي يفرزها البشرة بشكل طبيعي وبذلك تمثل البيئة الخصبة لنمو هذه البكتريا.

ومن أفضل الطرق للتخلص من الرؤوس البيضاء هو الحرص على تنظيف الوجه مرتين في اليوم، إذا لم تتوافر لدى الشخص الطاقة لتنظيف الوجه قبل النوم، عليه باستخدام المناديل المبللة التي تعمل على تنظيفه، مع تجنب تناول الطعام غير الصحي، شرب الوفير من الماء وأخذ القدر الوافر من الراحة، وكل هذه عوامل من أجل الصحة العامة ككل.

وفي ما يلي، مجموعة من الماسكات المنزلية التي تعتمد على العسل ولها فاعلية كبيرة في التخلص من الرؤوس البيضاء وعلاجها:

## 1- ماسك العسل:

الرؤوس البيضاء تسبب القلق للشخص لما تكسبه من مظهر غير جذاب للوجه. لكن يمكن علاجها منزليا بغسل الوجه جيدا بالماء الدافئ والصابون، فالماء الدافئ يعمل على فتح المسام وتخلل العسل.

ويدهن العسل على الوجه بأكمله مع تدليك الوجه برفق ويترك لمدة 10 - 15 دقيقة، ثم يغسل بالماء الفاتر ويجفف عن طريق الربت الخفيف.

إذا كان الوجه مليء بالرؤوس البيضاء يتم تدليك البشرة قبل غسل العسل وتركيز الماسك عند الأنف وعند عظمة الوجنتين والجبهة وغيرها من المناطق التي تتعرض لظهور الرؤوس البيضاء بها. وبمجرد أن يكتسب العسل القوام اللزج من التدليك يتم الربت على الجلد فهذا يعمل على فتح المسام وتخلل العسل لتنظيف أعماق لخلاياه، ثم يغسل الوجه بالماء الفاتر.

## 2- ماسك العسل مع الشوفان

ومن الممكن أن يستخدم العسل مع المكونات الأخرى كماسك للوجه للوقاية من تكون الرؤوس البيضاء، وذلك بمزج ملعقتين كبيرتين من العسل مع ملعقة واحدة كبيرة من نخالة الشوفان ويسخن هذا المزيج

في الميكروويف.

يدهن الماسك على الوجه ويترك من 15 - 20 دقيقة، ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر ويجفف بالربت الخفيف عليه.

3- ماسك العسل والبيض

تخلط ملعقة كبيرة من العسل مع بياض بيضة واحدة، حيث يوضع الخليط على الوجه لمدة 30 دقيقة ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر.