

# كيف تتخلصين من الرؤوس السوداء؟

تعتبر الرؤوس السوداء أحد أشكال الحب التي تصيب البشرة، والتي تحتاج لعناية خاصة جدا، حتى لا تتسبب محاولاتك المستمرة في التخلص منها في تشويه بشرتك، وفيما يلي بعض النصائح للتخلص من الرؤوس السوداء:

1- الشرائط اللاصقة: يمكنك التخلص من الرؤوس السوداء عن طريق بعض من الشرائط الطبية اللاصقة المتوفرة في الصيدليات. واليك طريقة إستعمالها بللي وجهك بقليل من الماء، ثم ضعي الشرائط اللاصقة على المناطق المليئة بالرؤوس السوداء، واطريها لعدة دقائق حتى تجف تماما ثم ارفعيها " اقلعيها"، و حتى تتأكدي إن المهمة تمت بنجاح، لاحظي الرؤوس السوداء المنتشرة على الشرائح بعد الاستخدام .

2- التقشير: احرصي على استخدام منظف مقشر للوجه، يدخل في مسام الجلد ويزيل هذه الرؤوس. ولكن اختاري منتجك بعناية من الماركات المعروفة في السوق، فقط اغسلي وجهك جيدا ثم قومي بلطف بتدليك بشرتك بمنظف الوجه ثم اشطفيه ولاحظي الفرق.

3- العلاج بالبخار: العلاج بالبخار طريقة فعالة وآمنة للتخلص من الرؤوس السوداء، حيث يقوم بخار الماء بفتح مسام البشرة واقتلاع الرؤوس المنتشرة بها، كما أنه يعمل على تنظيف البشرة من الأوساخ والزيوت المتراكمة عليها. يمكنك بكل بساطة القيام بهذه المهمة في المنزل، فقط ضعي 3-5 أكواب من الماء المغلي في وعاء مناسب، واجعلي وجهك قريبا من الوعاء على مسافة 15 سم. ضعي منشفة صغيرة .

4- اغسلي وجهك بانتظام: اغسلي وجهك 3 مرات يوميا بانتظام، فالمواظبة على غسل الوجه باستمرار تمنع تراكم الأوساخ والزيوت على المسام ومن ثم تكون الرؤوس السوداء .