**YUZNI OQARTIRISH UCHUN NIQOBLAR UY SHAROITIDA**

Agar yuzda biror dog’, toshmalar paydo bo’lsa, zudlik bilan mutaxassis shifokor ko’rigidan o’tish lozim.Chunki yuz terisidagi turli dog’lar ichki a’zolar xastaligi bilan bogliq bo’lishi mumkin. Shu bilan birga, bu holat homiladorlik vaqtida ham kuzatiladi.

Vitaminlar balansi, modda almashinuvining buzilishi, turli darajadagi zaharlanish oqibatida ham teriga dog’ tushishi ehtimoldan xoli emas. Bunday paytda o’z bilarmonlarcha yuzga turli xil niqoblar surtish, kremlardan foydalanish salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. YUZNI OQARTIRISH

***Ushbu maqolalarni ham o’qing:***

[tushda olgan](http://tush.su/tushda-olgan/)

[chayon tushda](http://tush.su/chayon-tushda/)

[toshbaqa tushda](http://tush.su/toshbaqa-tushda/)

[tushda tuxum](http://tush.su/tushda-tuxum/)

**❖ Mabodo, yuz terisidagi o’zgarishlar iqlim**

, fasl almashinuviga bog’liq bo’lsa, unda uni oqartirishning yo’llari juda ko’p. Uy sharoitida turli mevalar (malina, qizil va qora qorag’at, qulupnay)dan tayyorlangan bo’tqalar ham yuz terisini oqartirish xususiyatiga ega. Ularning sharbati salfetkalarga shimdirilib, 10 daqiqadan ikki marta yuzga qo’yiladi. YUZNI OQARTIRISH

**❖ Meva bo’tqalarining birortasiga**

1 choy qoshiq asal qo’shib ham oqartiruvchi niqob tayyorlash mumkin. Uni yuz terisiga surtib, yarim soatdan so’ng limon sharbati qo’shilgan suv bilan yuvib tashlash kerak.

**❖ Yog’li yuz terisiga niqob**

tayyorlash uchun meva bo’tqasigatuxum oqi qo’shiladi va obdan aralashtirilib, yuz terisiga 30 daqiqaga surtiladi.

**❖ Bodring, pomidor bo’tqalari,**

guruch qaynatmasi ham yuz terisini oqartirib, taranglashtirish xusu- siyatiga ega. Yuz terisini kunda ikki marta guruch qaynatmasi bilan artish mumkin. Guruch qaynatmasi quriganidan so’ng yuz bodringdan tayyorlangan loson bilan artiladi. YUZNI OQARTIRISH

**❖ Asal va tvorogli niqob**

ham yuz terisini oqartiradi. Uni tayyorlash uchun 1 osh qoshiq asal va 1 osh qoshiq tvorog 1 osh qoshiq smetana yoki qaymoq bilan aralashtiriladi. So’ng yuz va bo’yin sohasiga surtiladi. 20 daqiqa o’tgach, yuz avval iliq, so’ng sovuq suv bilan yuviladi.

Muolaja nihoyasida yuz terisi petrushka damlamasidan tayyorlangan muz kubigi bilan artiladi. Buning uchun mayda to’gralgan 2 osh qoshiq petrushkaga yarim stakan qaynoq suv solinadi. Bir soat o’tgach, damlama dokadan o’tkaziladi. U muzlatkichdagi kichik konteynerlarga solinib muzlatiladi. Muz parchasi bilan yuz terisi kuniga bir necha marta artib turiladi.

❖ Petrushka sharbatiga teng miqdorda chuchuk qatiq qo’shilib, yuzga surtilsa ham teri oqaradi.

**❖ Yuz terisidagi dog’larni ketkazishda**

sabzi sharbatidan ham foydalanish mumkin. Sabzi sharbati kunda ikki marta dog’larga surtiladi. Yuzga surtilgan sabzi sharbati qurigach, 1 osh qoshiq sut qo’shilgan 1 stakan suv bilan chayiladi.

**❖ Sholg’om ham yuz terisidagi dog’larni ketkazishda**

naf berishi mumkin. Buninguchun yuzga oziqlantiruvchi kremni surtib, doglarning ustiga sho.lg’om parraklari qo’yiladi. 30 daqiqadan so’ng sovuq sutga botirilgan tamponlar bilan artib tashlanadi.

**❖ Erqalampirning uncha**

katta bo’lmagan tomiri qirg’ichdan chiqariladi. Unga elakdan o’tkazilgan olma bo’tqasi qo’shiladi. Aralashmaning suvi siqib olinib, 10 daqiqaga yuz terisiga surtiladi. Dokani ushbu sharbatga botirib, yuzga qo’yish ham mumkin. Muolaja yakunida yuz terisi ma’danli suv bilan yuviladi.

**❖ Ajinlarni yo’qotish,**

terini tinchlantirish xususiyatiga ega bo’lgan yana bir niqob tayyorlash mumkin. Bir bo’lakdan oq va qora shokolad, 1 osh qoshiq sut hamda 1 osh qoshiq kundalik oziqlantiruvchi krem aralashtiriladi. Shokoladni iliq sutda eritib olish ham mumkin, lekin isib ketmasligi lozim. Niqob yuzga 15-20 daqiqaga surtilgach, yuviladi. YUZNI OQARTIRISH

**❖ Yozning jazirama kunlarida**

quyosh nurlarining yuzga to’g’ridan-to’g’ri tushishi ham yuz terisiga salbiy ta’sir ko’rsatadi. Bu paytlarda ko’zga ko’zoynak tutish, soyabonlardan foydalangan ma’qul.

**❖ Qishning sovuq kunlari**

va shamoldan teri o’z namligini yo’qotadi, quruqshab, sho’rlay boshlaydi. Sovuqda yog’ bezlarining faoliyati susayib, qon aylanishi sekinlashadi. Oqibatda terining tortiluvchanligi pasayadi. Qarangki, hujayralarning yangi- lanishi susayib, aynan qishda qarish va ajin tushish jarayoni tezlashar ekan.  
Sovuqdan zarar ko’rgan yuz terisi uchun quyidagi muolaja tavsiya etiladi:

***Ushbu maqolalarni ham o‘qing:***

[Jinsiy aloqada ayol kishi nimalarga etibor beradi](http://haqida.su/jinsiy-aloqada-ayol-kishi-nimalarga-etibor-beradi/)

[Jinsiy-aloqada ayolni lazzatlanishiga erishish sirlari](http://haqida.su/jinsiy-aloqada-ayolni-lazzatlanishiga-erishish-sirlari/)

[Ayol xionat qilishiga sabab nimada](http://haqida.su/ayol-xionat-qilishiga-sabab-nimada/)

[Jinsiy munosabat lar togrisidagi 10 ta sir](http://haqida.su/jinsiy-munosabat-lar-togrisidagi-10-ta-sir/)

[Ayolni qoniqtirish](http://haqida.su/ayolni-qoniqtirish/)

**❖ Bitta tuxum oqi**

yarim osh qoshiq jo’ka asal bilan aralashtirilgach, 1 choy qoshiq glitserin qo’shiladi. Aralashma 15 daqiqaga yuz terisiga surtib, so’ng iliq suvda yuvib tashlanadi. YUZNI OQARTIRISH

**Karamli niqob**

Karamning 3-4 ta yaprog’i qirg’ichdan o’tkaziladi, 2 choy qoshiq sut, 1 choy qoshiq o’simlik yog’i va 1 choy qoshiq  
asal qo’shib, yaxshilab aralashtiriladi. Bo’tqasimon massa 15-20 daqiqaga yuzga surtiladi. So’ngra niqob iliq suv bilan yuvib tashlanadi.

**Tuxumli Niqob**

1 dona tuxum yaxshi ko’pirtirilganidan so’ng bir qismi yuzga surtiladi, 5-6 daqiqa o’tgach, ikkinchi qismi, yana 5-6 daqiqa o’tgach esa niqobning uchinchi qismi surtiladi. Niqob 10 daqiqadan keyin sovuq suv bilan yuvib tashlanadi.

**Tvorogli niqob YUZNI OQARTIRISH**

2 osh qoshiq tvorog, 1 choy qoshiq yog’li sut va 1 choy qoshiq sariyog yaxshilab aralashtiriladi. So’ng yuz te- risi va bo’yinga surtiladi. Niqob 10-15 daqiqadan so’ng yuvib tashlanadi. YUZNI OQARTIRISH