## СЕПКИЛНИ ВА ПИГМЕНТЛИ ДОҒЛАР КЕТКАЗИШ ЙУЛЛАРИ ХАКИДА МАЛУМОТ

❖ 100 грамм асал 1 дона лимон шарбати билан аралаштирилади, докага шимдирилиб, 15-20 дақиқага юзнинг сепкил тошган қисмига қуйилади. Сунг илиқ сув билан ювиб ташланади. Ана шу муолажа 15-20 марта такрорланганидан кейин натижаси сезилади.

### Лимон шарбати

❖ Лимон шарбати ва зайтун ёғи бир хил нисбатда аралаштирилади. Ана шу аралашма билан юз ва қуллар артилади.

❖ Лимон сиқилиб, суви чиқарилади ва озгина туз солиб араланггирилади. Тайёр бўлган лосон билан доглар артилади.

***Ushbu maqolalarni ham o‘qing:***

[tush tabiri kitobi](http://tushda.uz/tush-tabiri-kitobi/)

[tushda ilon](http://tushda.uz/tushda-ilon/)

[tushda tish tushsa](http://tushda.uz/tushda-tish-tushsa/)

## СЕПКИЛЛАРНИ ОҚАРТИРИШ УЧУН ЛИМОН ШАРБАТИ

https://www.youtube.com/watch?v=SBCe1MDk-30

❖ Сув ва сирка бир хил нисбатда аралаштирилади. Агар юз териси қуруқ бўлса, аралашмага озгина глицерин қўшилади. Ана шу аралашма билан сепкиллар артилади.

❖ Пигмент доғлар ва сепкиллар устига лимон бўлакларини қўйиш мумкин, бироқ бундан олдин юз терисига ёғли крем суртиш керак.

### СЕПКИЛНИ  ЙЎҚАТИШ

❖ Ўртача ва ёгли юз терисидаги сепкил ва пигмент догларни оқартириш учун юзни кунига бир неча марта лимон бўлаги билан артиш керак. Артгандан 5-10 дақиқа ўтгандан кейин юз илиқ сув билан ювилади ёки пахта билан намлаб турилади.

❖ Юздаги пигмент доғлар ва сепкилларни ерталаб ва кечқурун бир хил нисбатда олинган лимон шарбати ва сирка аралашмаси билан йўқотиш мумкин.

❖ Сепкилли, ҳуснбузарли юзни ҳар куни яримта лимон шарбати, бир ош қошиқ ароқ ва бир чой қошиқ шакар аралаштириб тайёрланган аралашма ёрдамида артиб туриш керак.

### СЕПКИЛНИ КЕТКАЗИШ УЧУН

❖ Ароққа лимон бўлаклари солиб, тиндирилади. Сўнг шу дамлама билан ётишдан олдин сепкил ва пигмент доғлар артилади.

❖ Сепкилли ҳамда қуёшда куйган юз терисини оқартириш учун лимон шарбати қўшилган кремдан фойдаланиш мумкин (40 грамм кремга 2 чой қошиқ лимон шарбати).

❖ Сепкилли ва ёғли юз терисини парвариш қилишда кечқурун юз иссиқ сувда совунлаб ювилади, сўнг совуқ сув билан чайилади. Юз қуриганидан сўнг бир дона лимон шарбати ва ярим стакан ароқ аралашмасидан тайёрланган лосон билан артилади. Ушбу муолажа юз терисини оқартиради, тозалайди ва янгилайди.

### СЕПКИЛДАН КУТИЛИШ

❖ Агар бўйин териси юз терисидан анча қорайган бўлса, бўйин терисига крем суртилади ва кетидан лимон шарбатига ботириб олинган пахта бўлаги билан артилади.

❖ Юз терисини оқартириш учун 2 ош қошиқ 3 %ли водород пероксиди ва 1 ош қошиқ лимон шарбати аралашмасига салфетка бўктириб олинади. Ана шу салфеткани юзга 15-20 дақиқадан бир кунда икки марта, пигмент доғлар йўқолгунича қўйиб ётилади. СЕПКИЛНИ

***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/)