## ЮЗ ПАРВАРИШИ УЧУН НИҚОБ СУТЛИ МАҲСУЛОТЛАРДАН ТАЁРЛАНГАН

Ёғли ва ўта сезувчан терига сут, қатиқ маҳсулотларидан яхшигина ниқоблар тайёрлаш мумкин,

### Ёғли терига ниқоб

❖ Ёғли терига ниқоб тайёрлаш учун дока тўрт қават қилиб тахланиб, тахланган матодан кишининг кўз ва бурун қисмига мос жойи кесилади. Сўнг илитилган чучук қатиққа ботирилиб, 20-30 дақиқага юзга қўйилади. Агар дока тёз қуриб қолса, уни яна чучук қатиққа ботириб олиш мумкин.

***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/)

❖ 2 ош қошиқ сули ёрмаси (геркулес) кофе майдалагичда кукун ҳолига келтирилади, унга кефир қўшилади. Сметана ҳолидаги бўтқа ҳосил бўлгач, юзга суртилади. Ниқоб 15 дақиқадан сўнг юмшоқ тампон билан тозалаб олинади.

https://www.youtube.com/watch?v=\_E1SUe2b3Ws

### Ёғли ва ўТа сезувчан терига

❖ Ёғли ва ўТа сезувчан терига ниқоб тайёрлаш учун 1 ош қошиқ сули ёрмаси мойчечак дамламаси билан бўтқа ҳолига келгунга қадар ара,ғаштирилади. Аралашмага 1 ош қошиқ қуритилган сут кукуни қўшилади. Ниқоб юзга суртилади ва 20 дақиқадан сўнг совитилган ёки илиқ мойчечак дамламаси билан чайиб олинади.

## ТВОРОГАИ НИҚОБЛАР

Ажин туша бошлаган юз териси учун творогли ниқоблар жуда фойдали ҳисобланади. Бундай ниқобларни исталган юз териси уч)ш тайёрлаш мумкин. ЮЗ ПАРВАРИШИ УЧУН

### Қуруқ ва нормал юз терисиг

❖ Қуруқ ва нормал юз терисига ниқоб тайёрлаш учун 2 ош қошиқ творог 1 чой қошиқ қаймоқ билан аралаштирилгач, юзга суртилади.

### Ёғли юз терисига

❖ Ёғли юз терисига ниқоб тайёрлаш учун- 2 ош қошиқ творог 1 ош қошиқ сут билан аралаштирилиб,
нпга суртилади. 20 дақиқадан сўнг тенг миқдорда олинган сут ва сув аралашмаси билан тозаланади.

### шўрлаган тери учун ниқоб

❖ Қуруқ, қовжираган ёки шўрлаган тери учун ниқоб тайёрлашда 1 ош қошиқ творог, 1 ош қошиқ сметана, 1 ош қошиқ сабзи шарбати аралашмаси 20 дақиқага юз ва бўйин соҳасига суртилади. Сўнгра исталган гиёҳ дамламаси билан ювиб ташланади. ЮЗ ПАРВАРИШИ УЧУН

***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/)

## АЧИТҚИЛИ НИҚОБЛАР

Ачитқилар ҳам юз терисининг яхшиланишига хизмат қилар екан. Биз рўзғорда нон ва пишириқлар учун ишлатадиган ачитқилар В витаминлари мажмуи ҳисобланади. Улар ферментларга бой бўлиб, терини жуда яхши озиқлантиради.

### Ёғли тери учун

❖ Ёғли тери учун ниқоб тайёрлашда 1 чой қошиқ ачитқи 1 ош қошиқ илиқ сутга солинади. Аралаштирилгач, юзга суртилади. Юз 20 дақиқадан сўнг гиёҳлардан тайёрланган дамлама (маврак, зубтурум, далачой, бўйимодарон) билан чайиб олинади. ЮЗ ПАРВАРИШИ УЧУН

### Ачитқи ва водород пероксиди

❖ Ачитқи ва водород пероксиди қоришмаси терини тинчлантириш, қувватлантириш ва таранглаштириш хусусиятига ега. Буни тайёрлаш учун 1 ош қошиқ ачигқи водород пероксидининг 3 %ли еритмасига солиниб, бўгқа ҳолига келгунича аралаштирилади. Юз ва бўйин соҳасига суртилгач, 20 дақиқага қолдирилади. Сўнгра аввал илиқ, кейин совуқ сувда ювиб ташланади.

## ЛИМОНЛИ НИҚОБЛАР ЮЗ ПАРВАРИШИ УЧУН

Лимонли ниқоблар юз терисини дезинфекциялаш, шунингдек, оқартириш хусусиятига ега.

❖ Кўзга тез ташланадиган пигментацияда (доғларда) асал-лимонли ва ачитқи-сутли, яъни лимон шарбати аралашмасидан тайёрланган ниқоблар қўл келади. Уларни кунора алмаштириб суртиш лозим.

Буни тайёрлаш учун 1 дона лимон шарбати сиқиб олинади ва 2 ош қошиқ асал билан аралаштирилади. Докадан тайёрланган салфетка ушбу аралашма билан намлантирилгач, юз терисига қўйилади. 15-20 дақиқадан сўнг дока олиб ташланади ва юз ювилади. Аралсиима бир ҳафтагача музлаткичда сақланиши мумкин.

### Лимон шарбати НИКОБ

❖ 1 ош қошиқ сутга 25 грамм ачитқи ва 1 чой қошиқ лимон шарбати қўшилади. Обдан аралаштирилиб ҳосил қилинган ниқоб 20 дақиқага юз терисига суртилиб, сўнг илиқ сувда ювиб ташланади. Муолажа ниҳоясида юз териси петрушка дамламасидан тайёрланган муз кубиги билан артилади. Бу тадбир 15-20 маротаба амалга оширилса, 1 курс муолажа олинган ҳисобланади. ЮЗ ПАРВАРИШИ УЧУН