## ЮЗ ТЕРИСИ УЧУН НИҚОБЛАР МЕВА ВА САБЗАВОТЛАРДАН НИҚОБ

Мева ва сабзавотлар витаминлар кони ҳисобланади. Улардан ниқоб гайёрлаш осон ва мароқли.

### Ёғли юз териси

❖ Ёғли юз терисига ниқоб тайёрлаш учун бодринг сомонча шаклида тўграшб, юзга қўйилади, Ёғли терига, пгунингдек, бодринг-олмали ҳамда олма ва тухум оқидан тайёрланган ниқобларни тавсия қилиш мумкин: маҳсулотлар тенг миқдорда олиниб, аралаштирилади. 20 дақиқага юз терисига суртилганидан сўнг артиб ташланади.

❖ 2 ош қошиқ нордон олма 1 чой қошиқ картошка уни ҳамда тухум оқи билан аралаштирилади. Қоришма 20 дақиқага юзга, бўйинга суртилгач, ювиб ташланади. ЮЗ ТЕРИСИ 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/)

### ОЛМАЛИ НИКОБЛАР

https://www.youtube.com/watch?v=bBrta1wE3Lc

❖ Қирғичдан чиқарилган 2 та нордон олма озроқ сувда юмшагунича 5-6 дақиқа пиширилади. Елакдан ўтказилади, унга бир неча томчи лимон шарбати қўшилади. Олдиндан тозаланган юз ва буйин терисига олма бўтқаси бир текисда суртилади. 15 дақиқадан сўнг маъданли сув билан ювилиб, юзга озиқлантирувчи крем суртилади.

### Урик бўтқаси

❖ Урик бўтқаси қатиқ билан аралаштирилиб, юзга суртилади. 20 дақиқадан сўнг илиқ сувда ювилади.

❖ 150 грамм яхши пишган қора қорағат (смородина) езилиб, 2 чой қошиқ олма шарбати билан ара-  
лаштирилади ва бир текисда юз терисига суртилади. 15 дақиқадан сўнг совуқ сувда ювиб ташланади.

### Юз терисининг ёшариши

❖ Юз терисининг ёшариши ва яхши кўриниши учун ниқоб тайёрлаш мақсадида 2-3 дона яхши пишган ўрик санчқи ёрдамида езилади. Унга 1 ош қошиқ зайтун ёки шафтоли ёғи қўшилиб, юз терисига суртилади. 15 дақиқадан сўнг илиқ сув билан ювилади. ЮЗ ТЕРИСИ УЧУН

### Қуруқ юз терисига

❖ Қуруқ юз терисига помидор парраклари қўйилади. 15 дақиқадан сўнг олиб ташланади ва тампон билан секин артилади. Бундай юз терисига помидор ва толқондан тайёрланган ниқобни ҳам тавсия етиш мумкин. Помидор қирғичдан ўтказилиб, 2 ош қошиқ толқон билан аралаштирилади. 20 дақиқага юзга суртилгач, сув билан ювиб ташланади.

### Куруқ юз териси

❖ Қуйидаги ниқоб еса қуруқ юз териси учун жуда фойдалй ҳисобланади. Ярим стакан қирғичдан ўтказилган бодринг, худқи шу миқдордаги 40 %ли спирт билан аралаштирилади. Икки ҳафта совуқ ва салқин жойда сақланганидан сўнг докадан ўтказилади. Суюқликка тенг микдорда қайнатилган сув қўшилади ҳамда 1 чой қошиқ глицерин аралаштирилади.

### Аралаш юз териси

❖ Аралаш юз териси учун помидор-бодрингли ни- қоб тайёрлаш мумкин. Бўйин ва ёноқларга помидор, пешана, бурун ва иякка еса бодринг қўйиб чиқилади. 15 дақиқа ўтгач, юзни ювиб ташлаш 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/)

### Мўътадил тери учун

❖ Мўътадил тери учун ниқоб тайёрлашда 300 грамм бодринг ва битта лимон қиймалагичдан ўтказилади, 50 грамм 40 %ли спирт қўшилади ва салқин, қоронғи жойда бир ҳафта сақлангач, елакдан ўтказиб, 100 миллилитр камфора спирти, 20 грамм асал ҳамда 3 та тухум сариғи қўшилади. Яхшилаб аралаштирилиб, юзга суртилади.

### Барча турдаги юз терисига ЮЗ ТЕРИСИ УЧУН

❖ Барча турдаги юз терисига мос ниқоб тайёрлаш учун яримта олма қирғичдан чиқарилади, 1 чой қошиқ  
асал, битта тухум сариғи, 1 ош қошиқ олиа сиркаси, 1 чой қошиқ ўсимлик ёғи қўшилади ва аралаштирилади. Ниқоб юз ва буйин соҳасига суртилади. ЮЗ ТЕРИСИ УЧУН