## ЮЗ ТЕРИСИ ВА УНИНГ ПАРВАРИШИ ҲАҚИДА УМУМИЙ МАЪЛУМОТ

Аёл зоти яралибдики, ўзига оро беришни, доимо гўзал бўлишни истайди. Ким билсин, балки бу унинг ўзига хос бўлган табиатидандир.

Қадимдан аёллар хушбўй гулларнинг ефир мойларидан фойдаланган ҳолда ванна қабул қилганлар. Шунинг учун терилари нуқсонсиз ва майин булган.

Юзларини парвариш қилишда еса табиий маҳсулотлардан, яъни сабзавот, мевалар, сут, қатиқ, асал ва лимон сувидан фойдаланиб келишган.

Бу маҳсулотлар нафақат юзни чиройли қилишга, балки ундаги ужайраларни озиқлантиришга ҳам ёрдам беради. Чунки мазкур маҳсулотлардаги дармондорилар юздаги мавжуд тешикчалар орқали астасекин сингиб, аёл чеҳрасига ижобий таъсир ўтказади.

**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/)

Тиббиёт ходимларининг еътироф етишларича, тери инсон организмининг соғлом ёки носоғломлигидан далолат беради. Шунинг учун ҳам ҳар бир аёл юз терисининг куриниши унинг қанчалик соғломлигига боғлиқ еканлигини билиши лозим. ЮЗ ТЕРИСИ

Тери организмни ташқи муҳитнинг ноқулай таъсиридан сақлаб турадиган ташқи қатлам ҳисобланади. Тери одамнинг ёши, организмнинг аҳволи, шунингдек, турли ташқи шароитлар таъсирига кура ҳар хил булади.

### Агар тери соғлом булса

Агар тери соғлом булса, ҳар куни сув билан, ҳафтада 2-3 марта махсус (“Болалар” ёки турли юз териси учун махсус ишлаб чиқарилган) совунлар билан ювиб туришнинг узи кифоя. Юзни тўғри келган совун билан ҳар куни ювиш унинг қуруқлашиб кетишига сабаб бўлади.

Баъзи кишилар ерталаб юзни совуқ сувга ювиш керак, деб ўйлайдилар. Агар юз ҳар куни совуқ сувга ювилса, қон томирлар торайиб, қон айланиши қийинлашади. Бунда терининг озиқланиши ҳам мураккаблашади. Аксинча, юз терйсини иссиқ сув билан ҳам ювиб бўлмайди.

Бунда томирлар кенгайиб, турли хил қизил доғлар пайдо бўлади, шунингдек, юз териси бушашиб қолади. Яхшиси, сув хона ҳароратида булиши лозим. Ёки аввал иссиқ, кейин совуқ сув кетма-кетлигига амал қилиб, ювилган юз териси томирларининг ҳолати, қон айланиши ва озиқланиши яхшиланади.

Юз териси ювиб бўлингач, унинг яхшилаб артилишига ҳам катта аҳамият қаратиш лозим. Акс ҳолда сув қолдиқлари совиб, томирлар тораяди, ёғ, тер безларининг иши ёмонлашади. ЮЗ ТЕРИСИ

Шифокорларнинг айтишича, тери нотўтри парвариш қилинганда йирингли касалликлар пайдо бўлар екан. Шунингдек, у юпқалашиб, қуруқлашиб қолади. Бунинг натижасида юзга майда ажин тушиши, шўрлаши, қизил доғлар пайдо бўлиши мумкин.

Ҳар бир аёл юз териси парваришини ўзига хос тарзда амалга ошириши керак. Есингизда бўлсин, бир юз терисига тўғри келган ниқоб иккинчи юз терисига ножўя таъсир етиши мумкин.

Шунинг учун ҳам уй шароитида тайёрланган ниқоблардан фойдаланиш учун юзингизнинг турини билиб олишингиз зарур. Пардоз қилиш ёки ниқоблардан фойдаланиш учун тери хоссалари ва бажарадиган функцияларини ҳисобга олиш зарур. ЮЗ ТЕРИСИ

***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/)