## ЮЗ УЧУН НИКОБЛАР МУАММОЛИ ЮЗ ТЕРИСИ УЧУН НИҚОБЛАР ХАКИДА

**Боқом кепагидан тайёрланган ниқоб** Идишга 1 ош қошиқдан творог ҳамда қатиқ солинади. Унга бир неча томчи лимон шарбати, 1 чой қошиқ асал ҳамда 1 чой қошиқ бодом кепаги қўшилади.

Яхши аралаштирилган масса юз ҳамда бўйин терисига массаж ҳаракатларини бажарган ҳолда 15-20 дақиқага суртиб қўйилади. ЮЗ УЧУН НИКОБЛАР

***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/)

### Кофели ниқоб

Идишга 1 ош қошиқ кофе солингач, устига ярим пиёладан сал камроқ иссиқ сут қуйилади. 2-3 дақиқа дам еганидан сўнг 1 ош қошиқ творог ва ярим чой қошиқ асал солиб аралаштирилади. Ниқоб юзга массаж ҳаракатларини бажарган ҳолда суртилади. 10-15 дақиқа ўтгач еса ювиб ташланади.

### Хамиртурутли ниқоб

Яримта лимон қирғичдағ ўтказилади, аввалдан сувда еритиб олинган 1 ош қошиқ хамиртуруш қўшилиб аралаштирилади. Ниқоб юзнинг муаммоли жойларига 10 дақиқага суртилади. Сўнгра илиқ сув билан ювиб ташланади.

### Тухум оқидан тайёрлаиган виқоб

Тухум оқи кўпиртирилгач, унга 1 чой қошиқ лимон шарбати қўшилади. Яхши ийланган масса 15-20 дақиқага юзга суртилади. Сўнгра совуқ сув билан ювиб ташланади. ЮЗ УЧУН НИКОБЛАР

### Салат баргларидан тайёрланган ниқоб

Бир неча салат барги ювилиб, майда тўтралади. Бир нечта томчи лимон шарбати қуйилиб, араланггирилади. Ниқоб юзга суртилгач, 10-15 дақиқадан сўнг ювиб ташланади.

### Қатиҳли ниқоб

1 ош қошиқ творог ҳамда 1 ош қошиқ қатиқ аталангач, бир неча томчи лимон шарбати қўшилади. Яхши аралаштирилган масса юз ҳамда бўйин терисига 15-20 дақиқага суртиб қўйилади.

### Шоли кепагидан тайёрланган ниқоб

Тухум оқи кўпиртирилгач, бир неча томчи лимон шарбати қўшилади. Сўнгра 1 ош қошиқ шоли кепаги билан аралапггирилади ва 15-20 дақиқага юзга суртилади.

https://www.youtube.com/watch?v=eLO8TKa3Ih8

## 

## БАРЧА ТУРДАГИ ЮЗ ТЕРИСИ УЧУН ЮЗ УЧУН НИКОБЛАР

❖ 2 дона тухум оқи кўпиртирилмасдан аралаштирилади. 1 ош қошиқ асал ва ярим чой қошиқ шафтоли ёки бодом ёғи солиб, аралаштириш давом еттирилади. Сўнг 2 ош қошиқ сули уни қўшилади. Тайёр булган аралашма юз терисига суртилади, ниқоб 20 дақиқа туради. Сўнг юз илиқ сувга ботириб олинган пахта билан тозалаб артилади ва совуқ компресс қилинади.

❖ 2 ош қошиқ спиртга 2 ош қошиқ сув қушилади ва 1 чой қошиқ қиздирилган асал солиб, яхшилаб аралаштирилади. Кечқурун 12 дақиқага юз терисига суртиб қўйилади. Ушбу ниқоб юз терисини тозалаб, микроблардан халос қилади ва юмшатади.

❖ Яримта олма қиргичдан ўтказилиб, 1 дона тухум сариги, 1 ош қошиқ асал ва олма сиркаси қўшилади, шунингдек, 1 чой қошиқ В витамини ва аскорбин кислотасининг кукуни солиниб аралаштирилади. Ҳаммаси яхшилаб аралаштирилгач, юз ва бўйин терисига 25-30 дақиқа суртиб қўйилади.

❖ 1 чой қошиқ асал 100 миллилитр янги узилган помидор шарбати билан аралаштирилиб, тайёр бўлган аралашма юз териси ва қўлларга юмшоқ ишқалаб суртилади. 30 дақиқадан сўнг совуқ сувда ювиб ташланади.

❖ Кечқурун ётишдан олдин юзни асалли сув билан ювиш тавсия етилади. Уни тайёрлаш учун 1 ош қошиқ асал 2 стакан илиқ сувда еритилади. Шу сувда 5-7 дақиқа давомида енгил уқалаш ҳаракатлари билан юз ювилади, сўнг илиқ сув билан чайиб ташланади. ЮЗ УЧУН НИКОБЛАР

❖ Юз териси ўсимлик ёғига ботириб олинган пахта билан тозаланади. 1 ош қошиқ сметанага (ёки қатиққа) 2 ош қошиқ қайин шарбати қўшилади, сўнг 1 чой қошиқ асал солиб, яхшилаб аралаштирилади.

Аралашма юз, бўйиннинг олд қисми ва томоққа суртилади. 10-15 дақиқадан кейин совуқ сувда ювиб ташланади. Қайин шарбати урнига ялпиз барглари, мойчечак ёки зубтурум дамламасидан ҳам фойдаланиш мумкин.

❖ 1 ош қошиқ сутда 15-20 грамм хамиргуруш еритилади, сўнг 1 чой қошиқ лимон шарбати қушиб яхшилаб ара-ғаштирилади ва 20 дақиқага юзга суртиб қуйилади. Сунг илиқ сув билан ювилиб, юзга совуқ компресс қуйилади. Даволаш муддати 15-20 муолажадан иборат.

### Юевивг тарааглигини оширувчи ЮЗ УЧУН НИКОБЛАР

1 чой қошиқ асал ва юз терисига мос булган озиқлантирувчи кремдан 1 чой қошиқ олиб, 10 томчи лимон шарбати қушилади. Ушбу ниқоб юзга 20-30 дақиқага суртиб қуйилади, сунг илиқ сув билан ювиб ташланади.