## ЮЗ УЧУН НИКОБЛАР КАРАМЛИ НИҚОБЛАР ХАКИДА МАЛУМОТЛАР

Янги узилган карам шарбати тана аъзоларининг саломатлиги, шунингдек, юз териси учун ҳам фойдали екан. Карамдан тайёрланадиган ниқоблар юзни ёшар тириш ва терини майин қилиш хусусиятига ега.

### Ёғли юз териси учун

❖ Ёғли юз териси учун янги узилган карам барги майдаланиб, кўпиртирилган тухум оқи билан аралаштирилади. Бу ниқоб юз ва бўйин терисига 25-30 дақиқага суртилади.

❖ Ачитилган карам суви билан артилган юз териси 10-15 дақиқалардан кейин аввал илиқ, сўнгра совуқ сув билан ювилади.

❖ Қуруқ юз териси учун майдаланган карам барги сутда езилгунча қайнатилади. Бўтқа ҳолига келтирилиб, илиганидан сўнг юз ва бўйин соҳасига 20 дақиқага суртилади. Сўнг аввал илиқ, кейин совуқ сувда ювилади.

## КАРТОШКАЛИ НИҚОБЛАР

Микроелементлар, углевод, оқсил, крахмал, В гуруҳи витаминлари — буларнинг бари оддий картошкада мавжуд.

❖ Пўстлоғи билан қайнатилган картошка арчилиб, яхшилаб езилади, унга бир ош қошиқ сметана қўшилади. Бўтқа ҳолидаги ушбу ниқоб юз терисини озиқлантириш ва тинчлантириш хусусиятига ега. Шунингдек, хом картошка бўтқаси кўз ости қопчалари ва шишларини қайтаради.

### КАРТОШКАДАН НИҚОБ

Бунинг учун қирғичнинг майда тишидан ўтказилган хом картошка бўтқаси икки қават дока орасига бир текис жойланиб, қовоқ соҳасига қўйилади. 30 дақиқадан сўнг, олиб ташланади. Шундан кейин юз совитилган мойчечак дамламасида ювилади.

❖ Қарий бошлаган юз териси учун илиқ картошка бўтқасига битта тухум сариғи, 1 ош қошиқ сут қўшилади ва яхшилаб аралаштирилади. Сўнг юз ва бўйин терисига қоплаб чиқилади. 15-20 дақиқадан сўнг юздаги ниқоб ялпиз, жўка (липа) гулларининг тенг нисбатдаги дамламаси билан ювилади.

❖ Қуруқ юз териси учун бир бўлак картошка қирғичнинг майда тишидан ўтказилиб, унга 1 чой қошиқ зайтун мойи ва 1 чой қошиқ ун қўшилади. Аралаштирилган бўтқа юзга суртилади. Ниқоб 20 дақиқадан сўнг ювиб ташланади.

## АСААЛИ НИҚОБЛАР

Асалли ниқоблар юз терисини майин, силлиқ қилиш хусусиятига ега. Асал қўшилган ниқоб сўлғин ва қарий бошлаган тери учун ҳам жуда фойдали ҳисобланади.

❖ Ёғли юз териси учун 1 чой қошиқ асал ярим чой қошиқ лимон шарбати билан аралаштирилади ва 15- 20 дақиқага юзга суртилади. Сўнгра ниқоб артиб ташланади.

❖ Қуйидаги ниқоб ҳам юзни майинлаштириш ҳамда рангини яхшилаш хусусиятига ега. 2 ош қошиқ яхши пишган гилос шарбатига 2 чой қошиқ шафтоли ёғи қўшилади. Унга 1 ош қошиқ жўка асали солиниб, яхшилаб аралаштирилади. Совуқ ва қоронғи жойда 2-3 кун сақланганидан сўнг хона ҳароратига келтирилади.ЮЗ УЧУН

### Ушбу балзам юз терисига 20 дақиқа суртилгач, илиқ сув билан ювилади.

❖ Қуруқ юз териси учун 1 чой қошиқ асал, битта тухум сариғи, 1 ош қошиқ қаймоқ оппоқ бўлгунча яхшилаб аралаштирилади. Масса юз ва бўйин терисига 20 дақиқага суртилади. Илиқ сувда ювиб ташланганидан сўнг, юз ва бўйин соҳаси совитилган атиргул дамламаси билан чайиб олинади. (Дамлама учун 2 та атиргул ғунчасининг япроқлари 1 стакан қайноқ сувда дамланади. 3 соатдан сўнг дамлама тайёр бўлади).

❖ Нормал юз териси учун сув бугида илитилган асал олдиндан тозаланган терига суртилади. Юз 15 дақиқадан сўнг, пахтали тампон ёрдамида дастлаб илиқ, сўнгра совуқ сувда чайиб олинади.

❖ Серажин, қуруқ юз териси учун 2 чой қошиқ асал, 1 ош қошиқ аччиқ дамланган чой, 2 ош қошиқ сули ёрмаси, 1-2 ош қошиқ сув обдан аралаштирилади. Аралашма сув буғида илитилади ва юз терисига қалин қилиб сургилади.

Кўз ва бурун соҳасида тешик қолдиришни унутмаган ҳолда юзга қоғоз салфетка ва сочиқ ёпиб қўйилади. Юз териси 15-20 дақиқадан сўнг пахтали тампон билан тозалаб олинади. ЮЗ УЧУН

❖ Сўлғин юз терисига ниқоб суртишдан аввал, юзни буғ ваннасига тутиб туриш керак. Сўнгра 1 чой қошиқ асал, битта тухум сариғи, 1 чой қошиқ ўсимлик ёғи, 1 чой қошиқ оддий четан (рябина) шарбати аралапггириладида, юз ва бўкин соҳасига 15-20 дақиқага суртилади. Ниқоб маълум вақт ўтгач тозалаб олинади.

❖ Юз териси таранг тортилиб, силлиқ кўриниши учун 1 ош қошиқ асал, 2 ош қошиқ ун ва битта кўпиртирилган тухум оқи яхшилаб аралаштирилади. Аралашма пахтали тампон ёрдамида юзга суртилади. Ниқоб қуригач, иккинчи, сўнгра учинчи қавати суртилади. 20-30 дақиқадан сўнг аввал илиқ, сўнгра совуқ сувда ювиб ташланади. Бу муолажа 10 кунда бир марта ўтказилади.

### ТУХУМЛИ НИҚОБЛАР

Қимматбаҳо косметик воситалар таркибига қўшиладиган ингредиентлардан бири — оддий тухум. Унинг таркибида микроелементлар, витаминлар, холестерин, лецитин ва бошқа моддалар бор. Тухумнинг сариғида мавжуд бўлган катта миқдордаги лецитин моддаси терига чуқур синггач, уни текислаб ёшартиради.

Шу боис у қуруқ ҳамда ажин туша бошлаган тери учун жуда фойдали ҳисобланади. Тухумнинг оқи еса юз терисини таранглаштиради.

❖ Ёғли юз териси учун битта тухум оқига 1 чой қошиқ камфора спирти қўшилади ва ҳар бир қават ниқоб қуригач, навбатдагиси суртилади. Жараён уч қават ниқоб суртилгунча давом еттирилади.

❖ Ёкғи серғовак (пористгй) терига тухум оқи ва 1 чой қошиқ лимон шарбати, квасец (тузли бирикма) кучсунининг ярим чой қошиқ аралашмасидан ниқоб тайёрлаш мумкин. У 15-20 дақиқага юзга суртилади ва сув билан ювиб ташланади. Жараён ҳафтада икки мартадан жами 20 маротабагача амалга оширилади.

### ЮЗ УЧУН

❖ Қуруқ юз териси учун 1 ош қошиқ ун қаймоқ билан аралаштирилиб, сметана ҳолига келтирилади, куниртирилган бшта тухум сариғи қўшилади. Юз ва буйин терисига 15-20 дақиқага суртилгач, лимон шарбати қўшилган сув билан ювиб ташланади. Бунда 1 стакан сувга 1 чой қошиқ нисбатда лимон шарбати олинади.

❖ Қуруқ тери учун олма қирғичдан ўтказилиб, 1 ош қошиқ зайтун ёғи ва 1 ош қошиқ қаймоқ билан аралаштирилади. Юз териси ва бўйинга суртилади. 20 дақиқадан сўнг аввал илиқ, сўнг совуқ сувда ювиб ташланади.

❖ Юз терисини озиқлантирувчи, силлиқлаштирувчи ниқобни тайёрлаш учун битга тухум сариғига яримта лимон шарбати қўшилади ва обдан аралаштирилади. Сўнгра 1 чой қошиқ зайтун ёки наъматак ёғи қўшилади. Ниқоб 20 дақиқа турганидан сўнг, юз териси илиқ сутга ботирилган пахта тампони билан тозалаб олинади.

❖ Қуруқ ва шўрлаган терига махсус тозаловчи лосон тайёрлаш учун бипъа гухум сариғи, 1 ога қошиқ ўсимлик ёғи, 100 грамм қаймоқ битта лимон шарбати билан обдан аралаштирилади. Унга 1 ош қошиқ асал, 100 грамм камфора спирти ва 100 грамм қайнатилган сув қўшиб аралаштирилади. Лосон салқин, қоронғи ерда сақланади. ЮЗ УЧУН