## ЮЗНИ ОКАРТИРИШ УЧУН НИҚОБЛАР УЙ ШАРОИТИДА ТАЁРЛАШ ЙУЛЛАРИ

Агар юзда бирор доғ, тошмалар пайдо бўлса, зудлик билан мутахассис шифокор кўригидан ўтиш лозим. Чунки юз терисидаги турли доғлар ички аъзолар хасталиги билан боглиқ бўлиши мумкин.

Шу билан бирга, бу ҳолат ҳомиладорлик вақтида ҳам кузатилади. Витаминлар баланси, модда алмашинувининг бузилиши, турли даражадаги заҳарланиш оқибатида ҳам терига доғ тушиши еҳтимолдан холи емас.

Бундай пайтда ўз билармонларча юзга турли хил ниқоблар суртиш, кремлардан фойдаланиш салбий оқибатларга олиб келиши мумкин.

### Уй шароитида турли мевалар

❖ Мабодо, юз терисидаги ўзгаришлар иқлим, фасл алмашинувига боғлиқ бўлса, унда уни оқартиришнинг йўллари жуда кўп. Уй шароитида турли мевалар (малина, қизил ва қора қорағат, қулупнай)дан тайёрланган бўтқалар ҳам юз терисини оқартириш хусусиятига ега. Уларнинг шарбати салфеткаларга шимдирилиб, 10 дақиқадан икки марта юзга қўйилади.

### АСАЛ ЁРДАМИДА

❖ Мева бўтқаларининг бирортасига 1 чой қошиқ асал қўшиб ҳам оқартирувчи ниқоб тайёрлаш мумкин. Уни юз терисига суртиб, ярим соатдан сўнг лимон шарбати қўшилган сув билан ювиб ташлаш керак.

### Ёғли юз терисига ниқоб

❖ Ёғли юз терисига ниқоб тайёрлаш учун мева бўтқасигатухум оқи қўшилади ва обдан аралаштирилиб, юз терисига 30 дақиқага суртилади.

### Бодринг, помидор бўтқалари

❖ Бодринг, помидор бўтқалари, гуруч қайнатмаси ҳам юз терисини оқартириб, таранглаштириш хусусиятига ега. Юз терисини кунда икки марта гуруч қайнатмаси билан артиш мумкин. Гуруч қайнатмаси қуриганидан сўнг юз бодрингдан тайёрланган лосон билан артилади.

### Асал ва творогли ниқоб

❖ Асал ва творогли ниқоб ҳам юз терисини оқартиради. Уни тайёрлаш учун 1 ош қошиқ асал ва 1 ош қошиқ творог 1 ош қошиқ сметана ёки қаймоқ билан аралаштирилади. Сўнг юз ва бўйин соҳасига суртилади. 20 дақиқа ўтгач, юз аввал илиқ, сўнг совуқ сув билан ювилади.

Муолажа ниҳоясида юз териси петрушка дамламасидан тайёрланган муз кубиги билан артилади. Бунинг учун майда тўгралган 2 ош қошиқ петрушкага ярим стакан қайноқ сув солинади.

Бир соат ўтгач, дамлама докадан ўтказилади. У музлаткичдаги кичик контейнерларга солиниб музлатилади. Муз парчаси билан юз териси кунига бир неча марта артиб турилади.

### Петрушка шарбати

❖ Петрушка шарбатига тенг миқдорда чучук қатиқ қўшилиб, юзга суртилса ҳам тери оқаради.

❖ Юз терисидаги доғларни кетказишда сабзи шарбатидан ҳам фойдаланиш мумкин. Сабзи шарбати кунда икки марта доғларга суртилади. Юзга суртилган сабзи шарбати қуригач, 1 ош қошиқ сут қўшилган 1 стакан сув билан чайилади. ЮЗНИ ОКАРТИРИШ

### Шолғом

❖ Шолғом ҳам юз терисидаги доғларни кетказишда наф бериши мумкин. Бунингучун юзга озиқлантирувчи кремни суртиб, догларнинг устига шо.лғом парраклари қўйилади. 30 дақиқадан сўнг совуқ сутга ботирилган тампонлар билан артиб ташланади.

### Ерқалампир

❖ Ерқалампирнинг унча катта бўлмаган томири қирғичдан чиқарилади. Унга елакдан ўтказилган олма бўтқаси қўшилади. Аралашманинг суви сиқиб олиниб, 10 дақиқага юз терисига суртилади. Докани ушбу шарбатга ботириб, юзга қўйиш ҳам мумкин. Муолажа якунида юз териси маъданли сув билан ювилади.

## Ажинларни йўқотиш

❖ Ажинларни йўқотиш, терини тинчлантириш хусусиятига ега бўлган яна бир ниқоб тайёрлаш мум- кин. Бир бўлакдан оқ ва қора шоколад, 1 ош қошиқ сут ҳамда 1 ош қошиқ кундалик озиқлантирувчи крем аралаштирилади. Шоколадни илиқ сутда еритиб олиш ҳам мумкин, лекин исиб кетмаслиги лозим. Ниқоб юзга 15-20 дақиқага суртилгач, ювилади. ЮЗНИ ОКАРТИРИШ

❖ Ёзнинг жазирама кунларида қуёш нурларининг юзга тўғридан-тўғри тушиши ҳам юз терисига салбий таъсир кўрсатади. Бу пайтларда кўзга кўзойнак тутиш, соябонлардан фойдаланган маъқул.

### Қишнинг совуқ кунлари

❖ Қишнинг совуқ кунлари ва шамолдан тери ўз намлигини йўқотади, қуруқшаб, шўрлай бошлайди. Совуқда ёғ безларининг фаолияти сусайиб, қон айланиши секинлашади. Оқибатда терининг тортилувчанлиги пасаяди. Қарангки, ҳужайраларнинг янгиланиши сусайиб, айнан қишда қариш ва ажин тушиш жараёни тезлашар екан.

### Совуқдан зарар кўрган юз

Совуқдан зарар кўрган юз териси учун қуйидаги муолажа тавсия етилади:

❖ Битта тухум оқи ярим ош қошиқ жўка асал билан аралаштирилгач, 1 чой қошиқ глицерин қўшилади. Аралашма 15 дақиқага юз терисига суртиб, сўнг илиқ сувда ювиб ташланади.

### Карамли ниқоб

Карамнинг 3-4 та япроғи қирғичдан ўтказилади, 2 чой қошиқ сут, 1 чой қошиқ ўсимлик ёғи ва 1 чой қошиқ  
асал қўшиб, яхшилаб аралаштирилади. Бўтқасимон масса 15-20 дақиқага юзга суртилади. Сўнгра ниқоб илиқ сув билан ювиб ташланади.

### Тухумли виқоб ЮЗНИ ОКАРТИРИШ

1 дона тухум яхши кўпиртирилганидан сўнг бир қисми юзга суртилади, 5-6 дақиқа ўтгач, иккинчи қисми, яна 5-6 дақиқа ўтгач еса ниқобнинг учинчи қисми суртилади. Ниқоб 10 дақиқадан кейин совуқ сув билан ювиб ташланади.

### Творогли ниқоб

2 ош қошиқ творог, 1 чой қошиқ ёғли сут ва 1 чой қошиқ сариёг яхшилаб аралаштирилади. Сўнг юз териси ва бўйинга суртилади. Ниқоб 10-15 дақиқадан сўнг ювиб ташланади. ЮЗНИ ОКАРТИРИШ