

# **ҲУСНБУЗАР**

**"MERIYUS"**  
**Тошкент - 2013**

УДК: 811.512.133 373.231

ББК:55.8

Ҳ-84

- Дерматология

Ҳуснбузар / тузувчилар: З.Ҳамдамова, Р.Толипова;  
муҳаррир А.Ҳамро қизи. - Тошкент: MERIYUS, 2013 йил, 48  
бет.

ISBN 978-9943-395-73-2

УДК: 811.512.133 373.231

ББК:55.8

Тақризчи

**Тоҳир Ибрагимов**

*тиббиёт фанлари доктори, профессор*

Тўплаб, нашрга тайёрловчилар:

**Зухра Ҳамдамова,**

**Раъно Толипова**

40 41266  
оғи

Айни чиройли бўлиб юрадиган пайтда баъзи йигит-қизлар  
юзига ҳуснбузар тошиб кўнгилни хира қилади. Ҳар қанча  
ҳаракат қилинмасин, ундан қутулиш қийин кечади.

Ушбу китобда ҳуснбузар ҳақидаги маълумотларни тўплаб,  
эътиборингизга ҳавола этаётирмиз. Агар сизга ёрдам бера  
олсак, мақсадга етган бўлардик.

Ушбу китоб соғлиқни сақлаш бўйича дарслик ҳисобланмайди.  
Барча тавсиялар даволовчи шифокор билан маслаҳатлашган  
ҳолда бажарилиши шарт.

© И.Нуриллоҳ, 2013

© "MERIYUS" XMNK, 2013

ISBN 978-9943-395-73-2

2013/9/1

A 6745

nomidagi

O'zbekiston MK

## ҲУСНБУЗАР НИМА

Ҳуснбузар - ёғ безлари функциясининг бузилиши натижасида териға турли хил тошмалар тошиши; бу тошмалар тугунчалар кўринишида бўлиб, уларда майда-майда маддалар ҳосил бўлишидан иборат тери касаллиги. Кўпинча оддий ва қизил ҳуснбузар учрайди. Аслида бир неча хил ҳуснбузар ўрғанилган.

Оддий ҳуснбузар (йигит гули ёки ўсмирлик ҳуснбузари) кўпинча йигит-қизлар балоғатга етиш даврида юз, кўкрак ва энса терисида пайдо бўлади. Бу даврда ёғ безлари зўр бериб ишйлайди. Юз, кўкрак ва елкаларда ёғли себорея аломатлари юзага келади. Тери ялтираб туради, ундаги майда тешиклар кенгайиб, кўзга ташланадиган бўлиб қолади, баъзи жойларда тери апельсин пўстига ўхшаб қолади. Шу тешиклар ва соч халтачаларига ёғ йиғилиши натижасида қора нуқталар пайдо бўлади. Улар ситилса, йиғилиб қолган ёғ чувалчангга ўхшаб бурилиб чиқади. Агар шу ёғга йиринг пайдо қилувчи микроблар тушса, яллиғланиш жараёни юз беради. Тери қизариб шишади ва сизлоғич пайдо бўлиб, катталашади, оғрийди, соч чиқиб туради, ўртасидан йиринг бойлайди. Кейинчалик у ёрилиб, ичидан йиринг чиқади. Бора-бора ўрнида қорамтир доғ қолдириб, йўқолиб кетади.

Баъзан терининг чуқур қаватида ёғ йиғилиб, шиш пайдо бўлади ва йиринг бойлайди. Кейинча-

лик пишиб ёрилади. Охири чандиқ ҳосил қилиб, битиб кетади. Эркакларда кўпинча йирингли ҳуснбузар учрайди ва узоқ вақт туради. Яллиғланиш аломатлари унча кучли бўлмайди. У бир ерда битиб, бошқа ердан чиқаверади. 30-35 ёшда анча камаяди.

Жигар, меъда-ичак ва ҳоказолар функциясининг бузилиши натижасида ҳам ҳуснбузар тошиши мумкин. Дастлаб терида (аксари ёғли терида) ёғ безлари оғзини беркитиб қўядиган кулранг-қорамтир тиқинлар (комедонлар) пайдо бўлади. Баъзи тиқинларда учи маддалаб турадиган тугунча - оддий ҳуснбузар вужудга келади. Бунда терида йирик (энг каттаси ловиядек бўлиши мумкин) маддалар пайдо бўлади, улар ёрилгач, ўрни чандиқланиб, кўкимтир доғлар қолади ва шу жой териси қаттиқлашади.

Ёғ безидан кўплаб ажралиб чиқаётган ёғ тери юзасига чиқиб кетолмай, безнинг бирон ерида йиғилиб қолади. Шу без яқинидаги тери мутуз қаватининг ҳужайралари ҳам қўшилиб, ёғ беzi йўлини бутунлай бекитиб қўяди ва мошдек, баъзан эса ундан каттароқ оқ тугунча ҳосил қилади. Бу оқ ҳуснбузар деб аталади. Оқ ҳуснбузар одатда яллиғланмайди, кишига азоб бермайди, фақат юз ҳуснини бузади. У кўпинча қовоқлар ва пешанада учрайди.

Кўмир конида, нефть маҳсулотлари ва ёнилғилар билан ишловчи ишчилар тирсагида, баъзан терининг бошқа очиқ ерида ёғ безларининг коваклари очиладиган тешиқларга нефть, ёнилғи, кўмир чанглари йиғилиб, ёғ безлари йўлини бекитиб қўяди ва ҳуснбузар пайдо қилади. Бу касбга алоқадор ҳуснбузардир.

Узоқ вақт йод, бром препаратларини қабул қилиб юрувчи беморлар танасининг баъзи жойларига ҳуснбузарга ўхшаш тошмалар тошиши мумкин.

Асаб системаси, ички секреция безлари фаолиятининг бузилиши, сил, меъда-ичак касалликлари туфайли ҳам ҳуснбузар тошишини юқорида айтиб ўтдик.

Одатда ҳуснбузар қишда — совуқда кўп тошади, чунки совуқда ёғ қотиб қолиб, ёғ безлари ковакларидан равон чиқиб кетолмайди.

Баъзан ҳуснбузар тошишига колбаса, қази, тузланган балиқ, икра, какао, шоколад кўп ейиш, қабзият сабаб бўлади. Ҳуснбузар тошишига мойил кишилар мумкин қадар шу таомлардан парҳез қилишлари, кўпроқ қора нон, қайнатиб пиширилган гўшт, ёғсиз балиқ, сабзавот, сузма, қатиқ, кефир, олма, умуман, А, В, С витаминларига бой овқатлар истеъмол қилишлари керак. Хамир ва ёғли овқатларни кам ейиш, спиртли ичимликлар ичмаслик, ичнинг равон келиб туришини таъминлаш зарур. Врач маслаҳати билан қуёш нурида тобланиш, денгизда чўмилиш, спорт билан шуғулланиш, очиқ ҳавода сайр қилиш каби омилларни қўллаб, организмни чиниқтириш ҳуснбузар тошишининг олдини олишда муҳим роль ўйнайди.

Яллиғланган тошмалардаги қора нуқталарни ситиш ярамайди, бу муолажа косметика кабинетларида фақат врач кузатувида қилинади. Врач рухсатисиз ҳар хил кремлар суртмаслик керак. Касбга алоқадор ҳуснбузарни даволашда асосий даво беморга бевосита таъсир этадиган зарарли омилларни бартараф этиш ёки эҳтиёт чораларини кўришдан иборат.

Ўрта яшар ва ёши ўтиб қолган кишиларда баъзан қизил ҳуснбузар пайдо бўлади. Меъда-ичак

касалликлари (гастрит, колит, холецистит ва ҳоказолар), спиртли ичимликларга ружу қилиш, узоқ вақт иссиқ ёки совуқ шароитда ишлаб, томирлар тонусини пасайтириш ва бошқалар қизил ҳуснбузарга сабаб бўлиши мумкин. Қизил ҳуснбузарда бурун, ияк ва юз териси қизаради, бора-бора кўкимтир-қизил тусга киради, катталиги нўхатдек тугунча ва пуфакчалар пайдо бўлиб, ўртаси йиринг бойлайди. Яъни, теридаги томирлар кенгайиб, дарахт шохига ўхшаб тармоқланиб кетади. Кейин эса кўкимтир-қизғиш тугунчалар вужудга келиб, уларнинг марказида кўпинча мадда пайдо бўлади. Касаллик узоқ вақт давом этади, бири тузалиб, янгиси пайдо бўлиб туради. Айниқса, хаво совиганда баъзан юзнинг ҳамма қисмига тошиб кетади. Бунда фақат дерматолог врач маслаҳати билан даволаниш лозим.

Қизил ҳуснбузарга учраган киши юзни офтобдан, шамол ва совуқдан асраши, жуда иссиқ овқат, ширинликлар, аччиқ-шўр таомлар емаслиги, алкоғолли ичимликлар, яъни юзга қон қўйилиб келишига сабаб бўладиган нарсаларни истеъмол қилмаслиги керак. Ич равон юриб туриши учун қатиқ, сабзавот, меваларни кўпроқ истеъмол қилиши лозим. Юзни олдин иссиқроқ, кейин совуқ сув билан ювиш керак. Шунда томирлар деворлари мустаҳкамланиб, қон димланишига йўл қўйилмайди. Тери таъсириланиб турган бўлса, юзни врач буюрган махсус дорилар билан артиб туриш тавсия этилади. Кўчага чиқишдан олдин юз терисини шамол ва офтоб таъсиридан сақлаш учун унга ҳимояловчи махсус кремлар ва упа суртиш зарур.

...

Юзга тез-тез хуснбузарлар тошса, бунинг илк сабаби истеъмол қилинаётган маҳсулотлардан бўлиши ҳам мумкинлигини яна бир бор эслатмоқчимиз.

Чой, қора қаҳва каби ичимликларни меъеридан кўп истеъмол қилиш кортизол гормонининг ортиқча ишлаб чиқилишига олиб келади. Бу эса асаб тизими таъсирчан бўлиши ва юз терисининг ёғланишини келтириб чиқаради.

Ёғли пишлоқ, музқаймоқ ва сут маҳсулотлари керагидан ортиқ организмнинг меъерий ҳолатига таъсир этиб, тери тузилишида ўзгаришларни юзга келтиради.

Картошка чипслари, аччиқ, шўр, консерваланган маҳсулотлар, газланган ичимликлар, ўта қовурилган ёғли егуликлар организмда ёғ моддасини кўпайтириб, юз тери катаklarининг беркилиб қолишига сабаб бўлади.

...

Агар ёши катта аёл ёки эркакларда ҳам хуснбузарлар пайдо бўлса, бу гормонал мувозанат бузилишини билдиради. Ёши 40 дан ошган аёл юзида қизил тусдаги хуснбузарлар, тошмалар пайдо бўлса, сурункали жигар хасталиги ёки ошқозон ичак тизими касаллигидан далолатдир.

...

Хуснбузарга қарши махсус парҳез мавжуд эмас. Мутахассисларнинг таъкидлашича, даволаниш

яхши натижа бериши учун қуйидагиларга амал қилиш лозим:

1. Кечқурун тўйиб овқатланманг. Ухлаётган вақтимизда ферментлар озукани парчалаш учун эмас, алмашинув маҳсулотларини ажратиб чиқариш учун ишлайди. Агар биз уларни ушбу муҳим вазифани бажаришларидан чалғитсак, биринчи бўлиб тери зарар кўради.

2. Суткасига 1,5-2 литрдан кам бўлмаган миқдорда суюқлик ичинг. Суюқлик қанчалик кўп бўлса, токсинларнинг чиқиб кетиши шунчалик осонлашади.

3. Ёғ безлари фаол ишлашларига сабаб бўладиган маҳсулотлардан воз кечинг. Булар алкоголь, кофе, ёғли ва дудланган озукалардир. Иложи борица ширинликларни истеъмол қилманг: шакар ичаклардаги чириш жараёнини кучайтиради. Бу эса терига салбий таъсир кўрсатади.

4. Сут таркибидаги сигирларга берилган гормонлар ҳуснбузар тошмаларига сабаб бўлиши мумкин.

5. Клетчатка ва цинкка бой маҳсулотлар жуда фойдали: мева-сабзавотлар, балиқ, лаҳм гўшт, дуккакли маҳсулотлар ва ёнғоқлар. Клетчатка ичаклар фаолиятини яхшилайти, цинк эса ёғ безлари ишини тартибга солади.

6. Кўпроқ ҳаракатланинг! Спорт билан шуғулланиш, тоза ҳавода сайр қилиш, ҳар қандай фаол ҳаракат организмдаги тозаланиш жараёнларини тезлаштиради.



Тиббиёт ходимлари зўриқиш (стресс) ҳуснбузарларни кўпайтириши мумкин, деб анчадан буён шубҳаланадилар. Тадқиқотчилар стресс юз ёғларининг ажралиб чиқиши ва оқибатда ҳуснбузарларнинг пайдо бўлиши ҳақидаги маълумотни тасдиқладилар.

Маслаҳат шуки, жуда қаттиқ жаҳлингиз чиқиб келаётганда чуқур нафас олинг ва ўзингизни бўш тутишга ҳаракат қилинг. Турган бўлсангиз, ўтиринг, ўтирган бўлсангиз, ётинг. Ётанингизда ҳам жаҳлингиз босилмаса, юз-қўлингизни муздек сувда ювинг.

## ДАВО ЧОРАЛАРИ

Ҳуснбузардан қутулиш учун терини тўғри парвариш қилиш керак. Юзни ҳар куни эрталаб махсус совунлар билан олдин иссиқ сувда совун кетгунча, кейин совуқ сувда ювиб, қуруқ қилиб артилади.

• • •

Терининг ҳуснбузар кўп чиққан жойлари совун кўпиги шимдирилган пахта тампон ёки резина губка билан артилади.

• • •

Ҳуснбузар кўп тошадиган жойни ҳафтада бир марта атир совунга майда туз аралаштириб, юмшоқ латта ёки губка билан ишқаш ва ювиб ташлаш керак.

• • •

Кир совунни яхшилаб кўпиртириб, унга бир чимдим туз қўшилади. Сўнг юзга суртиб, 10-15 дақиқа ушлаб турилади. Совун қуригач, юзни аввал илиқ, кейин совуқ сувда ювилади. Лекин артмаслик керак. Яхшиси, сув юзга сингсин. Ҳар куни уйқуга ётишдан олдин шу муолажа бажариб борилса, тезда ҳуснбузардан асар ҳам қолмайди. Мабодо, у яна тошгудек бўлса, муолажани такрорлаш керак.

...

Озгина тиш пастаси суртилса, ҳуснбузар тезда йўқолади. Тиш пастаси шундай суюқликдан иборатки, у тери юзасида қуриб қолиб, терини пўстга айлантиради ва ҳуснбузарларни қуритади. Лекин пастанинг бутунлай бошқа нарсага мўлжалланганини, натижада сиз кучли яллиғланишни, қизариш ва қичимани ортириб олишингиз мумкинлигини ёдда сақланг.

...

Ҳуснбузарлар учун анъанавий усулдан фойдалансангиз, яхшироқ ёрдам беради. Айтайлик, ниқоблар ва ҳуснбузарларни қуритишга ишлатиладиган қаламлардан фойдаланинг.

...

Ишониш бир оз қийин, лекин сийдик ҳуснбузарларга қарши курашиб, юзни майинлаштиради (аслида, аввало, бошқа усуллардан фойдаланган маъқул). Сийдикдаги протеин, яъни "мочевина" куп лосьонлар таркибига киради. Бироқ сиз қўрқманг! Барча пардоз анжомларида сиз ўйлаган нарса эмас, балки сунъий синтезланган "мочевина" ишлатилади.

...

Юз териси тоза бўлиши учун бензол пероксид, салицил кислота, А витаминли ҳосилалардан иборат бўлган анъанавий воситалар керак. Юз силлиқ

бўлиши учун ҳар куни намлаштирадиган воситалардан фойдаланган маъқул.

• • •

Юзни ҳар куни 1% ли нашатир спирти, 10% ли аччиқтош, 2% ли сода эритмаси, лимон, бодринг, қулупнай шираси билан 2-3 марта артиб ёғини кетказиш керак.

• • •

Мадалар пайдо бўлганида дезинфекцияловчи спиртли эритмалар билан терини артиб туриш лозим.

• • •

Ҳуснбузар тошганида крем ва пардоз учун ишлатиладиган ҳар хил мадалардан фойдаланиб бўлмайди.

• • •

Ёғли терида яллиғланиш ва ҳуснбузарлар пайдо бўлса, юз ювишни вақтинчалик тўхтатиб туриш керак. Эрталаб юзингизни ёғли терилар учун мўлжалланган лосьонлар билан артишингиз мумкин.

• • •

Угри, яъни ҳуснбузар тошганида мева, сабзавот, ошкўклар ва уларнинг шарбатларини истеъмол қилиш лозим.

\*\*\*

Угрини асло ситмаслик, игна билан йирингини чиқармаслик, совуқ, ифлос сув, ифлос қўл теккизмаслик керак.

\*\*\*

Юқорида айтганимиздек, аччиқ, шўр, ўткир, ёғли, ширин таомлар, спиртли ичимликлар, тамаки, нос чекиш мумкин эмас.

\*\*\*

Ҳадеб ойнага қараб асабийлашмаслик, сиқилмаслик керак. Қанчалик кайфият яхши бўлса, шунчалик иммунитет кучаяди.

\*\*\*

Агар сизнинг юз терингизда тешикчалар кенгайган бўлса, упа ва ёғли кремларни ишлатманг. Бунда терини лимон шарбати билан артиш тавсия этилади.

\*\*\*

Ёғли терини ювиш учун қатиқ маҳсулотларидан (сметанадан ташқари) фойдаланиш лозим: чучук қатиқ, кефир, унчалик ширин бўлмаган йогурт. Эрталаб маҳсулотни юзга суртгач, 5 дақиқадан сўнг гиёҳлардан тайёрланган нордон қайнатма билан чайинг. Мазкур муолажа ҳуснбузар тошишининг ол-

дини олиш, даволаш ва ёғли терининг қичишиши-  
ни қолдириш учун ажойиб восита саналади. Ҳаф-  
тада 3 марта бажарилади. Кефирни юзга бир неча  
қават суртгач, эрталабгача қолдирилади. Тонгда ги-  
ёҳлардан тайёрланган қайнатма билан ювилади.

• • •

Беда барги ёки мойчечак гулидан тайёрланган  
дамламани бир оз совутиб, юзни ювиш мумкин.

• • •

Безиллаб турадиган секин сўрилувчи тутунлар  
пайдо бўлганида чўлялпиз, мойчечак, қирқбўғим,  
ялпиз, укроп ўтларидан тенг миқдорда олиб ара-  
лаштирилади ва устидан қайноқ сув қуйиб, паст  
оловда 10 дақиқа қайнатилади. Қайноқ дамламага  
салфеткани ботириб олиб, дарров сиқиб ташлана-  
ди ва юзга қўйилади, совигач, алмаштириб турила-  
ди. Бундан кейин дарҳол хонадан кўчага чиқиш  
ярамайди.

• • •

Буғга тутилган юз чанг, тўзонлардан тоза бўлади,  
юзнинг ёғини олади, юзни силлиқлаб, кишини ёшар-  
тиради. Уй шароитида буғли ваннани уйқуга ётиш-  
дан олдин қабул қилиш мумкин (буғли ваннадан  
сўнг ташқарига чиқиш маслаҳат берилмайди). Ол-  
дин юз ва қўл илиқроқ сувда атир совун билан  
ювилади. Соч рўмолча билан танғиб боғланса, муо-  
лажа вақтида халақит бермайди.

Кичикроқ тоғорачага бир оз мойчечак гулин-нинг қуритилганидан солинг. У юздаги газаклаб турган ҳуснбузарларни даволаш хусусиятига эга ҳамда вовакларни кенгайтиради. Унга қайнаб турган сув қуясиз ва юзингизни ундан чиқаётган парга тутасиз. Бошингизга сочиқ ташлаб, икки учини тоғора атрофида қилиб қўйсангиз, буғ юзга кўпроқ тегади. Лекин эҳтиёт бўлинг, бунда юзингиз куйиб қолмасин. Агар жуда иссиқлик қилса, сочиқни бир оз очиб қўйинг. Юзни юмшатиб, вовакларни очувчи бу муолажага 5-7 дақиқа етади.

Буғли ваннадан сўнг қора доначаларни тирноқ учида секин-аста сиқинг. Сиқишдан олдин перикс водороднинг 3 фоизли эритмасига пахта ёки бинтни ҳўллаб юзни артиб олинг. Шунда ҳуснбузар енгилгина ситилиб чиқади. Агар ситилиб чиқиши қийин бўлса, демак, у "пишмапти". Газаклаб турган ҳуснбузарни асло ситиб чиқарманг (бундай ҳуснбузар атрофи қизариб туради). Уни, яхшиси, косметолог ёки тери касаллиги бўйича мутахассис врач даволагани маъқул.

Юзни қора доначалар ва ҳуснбузардан тозалаб бўлгандан сўнг таранглаштирувчи ниқоб қилинг. Ёз ва куз фаслида бодринг, помидор суртишнинг ўзи кифоя. Бир неча хил сабзавот ёки бирон хил мевани қирғичдан қириб, ҳосил бўлган бўтқасимон массага пахта ботириб, юзга суртиш мумкин. Бундай витаминли ниқоб 10-15 дақиқа юзда тутиб туриб, юмшатувчи кремлардан бирон хилини суртилади.

• • •

Қайноқ сув солинган тоғорачага бошни энгаштириб, устидан юмшоқ сочиқ ёпилади. Юзни совунлаб ювгандан сўнг 10-15 дақиқа буғланади. Бундан олдин юз совунлаб ювилиши лозим. Ваннадан кейин юз аввал илиқ, сўнг совуқ сув билан ювилади. Ёғли тери ҳафтада 1-2 марта, қуруқ тери ойда 1-2 марта буғланиб туриши керак.

• • •

2 сиқим атиргул япроқларини майдалаб, идишга солинг ва устидан 1 литр қайнаган сув қуйиб, буғ устига юзингизни тутиб туринг. Бу муолажадан ингаляция сифатида ҳам, юз терисини парвариш қилиш воситаси сифатида ҳам фойдаланиш мумкин, буғланган юз териси ҳуснбузарлардан тезроқ тозаланади.

• • •

20 г. газанда ўти, 1 дона лимон, 10-15 г. аччиқ шuvoқ ўти, 1 стакан сув олинади. Лимон шарбатини майдаланган газанда ўти билан аралаштиринг, аччиқ шuvoқни ҳам қўшинг. Қайнаган сув қуйиб, 2 кунга тиндиринг. Кейин майда элакдан ўтказиб сузинг. Ҳосил бўлган суюқликка пахта тампонни ботириб, юзингизни артинг. Бу муолажа икки ҳафта давомида кунига 2 маҳал қилинади. Бир неча кун танаффус қилиб, муолажани қайтаринг.



...

20 г. лимон пўсти, 20 г. қирғичдан ўтказилган қизилча, 2 чойқошиқ қатиқ, 1 чой қошиқ сув оли-  
нади. Ҳаммасини аралаштириб, қайнаган сув  
кўшинг. Пахта тампонни суюқликда ҳўлаб, кўз ва  
лаб атрофига теккизмасдан юзингизга аста суринг.  
10 дақиқа кутинг. Илик сувда ювиб, қуруқ салфет-  
када юзингиздаги намни босиб-босиб қуритинг.

...

3 ошқошиқ майда тўғралган янги бодрингга 1  
стакан қайноқ сув қуйиб, 2 соат тиндирилади. Сўнг  
докадан ўтказиб, 1 ошқошиқда асал қўшиб, эриб  
кетгунга қадар аралаштирилади. Кейин пахтали там-  
понни эритмага ботириб, юз артилади. 30 дақиқа-  
дан сўнг илик сувда ювиб ташланади.

...

Янги сиқилган 1 стакан бодринг сувига 1 чойқо-  
шиқ асал яхшилаб аралаштирилади ва юзга сурти-  
лади. 30-40 дақиқадан сўнг совуқ сув билан ювиб  
ташланади.

...

Пиёзни яхшилаб эзиб, ҳуснбузарга суртилса,  
уларни кетказади (шунингдек, туғруқдан кейинги  
доғларни ҳам, офтоб таъсиридаги юз қорайишини)

Алишер Навоий  
2013/197  
А 67450  
nomidagi  
zbekiston MK

ҳам йўқотади). Тўғри, пиёз юз терисини бироз ачиштиради. Лекин бунинг олдини олиш усули бор. Пиёз сувини юзга суртгач, бироз сингишини кутиб, устидан қалин қилиб сметана суртинг. 10 дақиқадан сўнг илиқ сувда ювгач, крем суртиш мумкин.

\*\*\*

Қариқиз (лопух) гиёҳининг илдизи теридаги йирингли яра-чақаларни тузатиш билан бирга организмдаги кучли яллиғланиш касалликларига ҳам даво бўлади.

Ҳуснбузарни даволашда қариқиз илдизи ярим литр сувда 10 дақиқа қайнатилади. 1 соат дамлаб қўйилади. Кейин сузиб олинади. Кунига 3-4 маҳал 2 ошқошиқдан ичилади. 2 ҳафта ичгач, 10 кун дам олинади. Сўнг муолажа яна давом эттирилади.

\*\*\*

Икки ош қошиқ қичитқи ўтига (крапива) 400 мл. қайноқ сув қуйинг ва 2 соат тиндириб, докадан сузиб олинг. Бу суюқликни кунига 3-4 марта овқатдан 20 дақиқа олдин бир пиёладан (100-200 гр.) илиқ ҳолда ичинг.

Бир неча кундан кейин бу муолажага чакамуғни (лопух) қўшинг: 1 ошқошиқ лопух илдизининг талқонини 0,5 литр сувда 10 дақиқа паст оловда қайнатинг. Уни ҳам худди крапива қайнатмасидек ичинг.

...

Мармарак барги, лимонўт барги, қайин барги, газанда баргидан бир қисмдан олинган йиғмадан умумий қоидага биноан қайнатма тайёрланади. Юздаги ҳуснбузарни даволаш учун қайнатмадан кунига 2 маҳал - эрталаб ва кечқурун 1 стакандан ичилади.

...

Ардизнинг илдизпояси ва илдизидан 3 қисм, қирқбўғиннинг ер устки қисми ва жүка гулидан 1 қисмдан олинган йиғмадан умумий қоидага биноан дамлама тайёрланади. Дамлама юз терисидаги ҳуснбузарни ювиш ва докани намлаб тошмага қўйиш учун ишлатилади.

...

Ҳуснбузардан тез қутулмоқчи бўлсангиз, хамиртурушнинг 1/4 бўлаги ва 1 чойқошиқ лимон шарбатини 1,5 ошқошиқ сув билан аралаштиринг. Уйқуга ётишдан олдин ҳуснбузар устига суртиб қўйинг.

...

Ҳуснбузар тошганда ва терини тозалашда 0,5 кг. сабзини қирғичдан чиқариб, 1/4 стакан қайнатилган илиқ сув билан аралаштирилади. Устига қопқоқ ёпиб, 2 соат музлаткичга қўйилади. Сўнг 1 ошқошиқ лимон шарбати ва таъбга қараб

асал аралаштирилади. Бу аралашмани 1-2 ҳафта давомида ичишингиз мумкин.

• • •

1 қисм малина барги шираси олинади. 4 қисм вазелин ёки сариеғ обдон аралаштирилади. Тайёр бўлган малҳам ҳуснбузарлар тошган жойга суртилади.

• • •

Саримсоқпиёз таркибида эфир мойи мавжуд. Юзга ҳуснбузар тоша бошлаши билан саримсоқпиёз шарбати билан артиш керак.

• • •

Ҳуснбузар тошганда 2 ошқошиқ майда тўғралган сабур (алоэ) япроғини 1 стакан қайноқ сувга солиб тиндирилади, сўнг сузиб олинади. Сабур шарбати пахтага шимдирилиб, юз артилади.

• • •

2-3 дона алоэ барги қайнаган сувда ювиб қури-тилади. 10 кун давомида салқин қоронғу хонада сақланади. Сўнг баргларни майдалаб, ҳосил бўлган шарбатда юз териси кунига 2-3 маҳал артилади.

• • •

1 та тухумнинг оқи, 1 чойқошиқдан асал, сут, майдаланган сули ёрмаси ва лимон шарбати аралаштирилади. Аралашмани юзга суртгач, 15-20 дақиқадан сўнг илиқ сувда ювиб ташланади.

• • •

Оддий ҳуснбузарда қора андиз илдизи - 30,0; сариқчой ўти - 30,0 олинади. Йиғма чойдан икки ош қошиқ олиб, унинг устига икки стакан қайноқ сув қуйиб, паст оловда 25-30 дақиқа давомида қайнатилади, сўнгра 15 дақиқа дамлангач, сузилади. Дорининг ҳажми бироз қайноқ сув қуйиб икки стаканга етказилади. Ундан кунига 0,5-1 стакандан 2-3 маҳал овқатдан олдин ичилади. Ҳомиладор аёлларга ичиш мумкин эмас.

## ТЕРИ ТИНИҚ БЎЛИШИ УЧУН...

Юз терисини, умуман, терини кўркамлаштириш, соғломлаштириш учун бир қанча даво усуллари мавжуд. Узоқ вақтдан бери лимон ҳам ишончли косметологик восита сифатида ишлатилиб келинмоқда. Лимонни крем ва лосьонларнинг зарур таркибий қисми сифатидагина қўллаб қолмай, ўзини мустақил ҳам ишлатиш мумкин. Бироқ лимон шарбатини ўз косметик аптекангизга киритишдан олдин терингиз турини аниқлаб олишингиз керак.

Бу қуйидагича аниқланади: ювинганингиздан бир неча соат кейин оқ папирос қоғозини пешона, бурун, ияк бўйлаб енгил юргизасиз, кейин қоғоз четини ўнг ва чап ёноқларга босинг. Агар қоғозда ёғли доғлар қолмаса, ёғлилик натижаси - манфий, тери эса қуруқ. Қоғоз бўлаги марказида ёғ доғлари бўлса, бу тери ёғлилиги меъёрида эканини кўрсатади. Агар сиз бештадан ортиқ ёғ доғлари санасангиз, бу терининг ёғлилигидан дарак беради.

Кўрсатилган уч турдан ташқари, терининг аралаш тури ҳам мавжуд. Кўпчилик ҳолларда бундай терини парваришlashда тери ёғи меъёрида бўлганда қўлланиладиган воситалардан фойдаланилади. Таркибида лимон шарбати бўлган косметик усуллар терининг уч асосий турига мос равишда тақсимланган.

## *Ниқоблар*

Юз терисини парвариш қилишда косметик ниқоблар кенг фойдаланилади. Сабаби бошқа муолажалардан кўра, бунинг терига таъсири самарали. Ниқобларнинг асосий таъсири тери озиқланишини яхшилаш ва қон айланишини фаоллаштиришдир.

Лимон шарбатидан ҳамма турдаги терилар учун ниқоб тайёрлаш мумкин.

### *Ўртача ва қуруқ терилар учун:*

1 та янги тухум сариги, 1 чой қошиқ ўсимлик мойи, ярим чой қошиқ лимон шарбати олинади.

Тухум саригини ўсимлик ёғи билан яхшилаб аралаштиринг, лимон шарбатини қўшинг.

Терингизга ниқобни суриб, 20 дақиқадан сўнг илиқ сув билан ювинг. Бу ниқоб, айниқса, тешиклари кенгайган қуруқ терилар учун тавсия қилинади.

### *Қуруқ тери учун:*

1 ош қошиқ асал, 5-10 томчи лимон шарбати, 1-4 чой қошиқ талқон олинади.

Асалга 5-10 томчи лимон шарбати ва талқонни қўшиб, яхшилаб аралаштиринг.

Аввалдан тозаланган терига ниқобни 15 дақиқага суриинг, кейин совуқ сув билан ювинг ёхуд лимонли лосьон ёки тиндирма билан артинг.

### *Ёғли тери учун:*

Ёғли терини парвариш қилишда ҳар ҳафтада махсус ниқоблардан фойдаланиш керак бўлади. Масалан, оқсил лимонли ниқоб...

Бунинг учун 2 чой қошиқ оқсил, ярим чой қошиқ лимон шарбати олинади.

Оқсилни яхшилаб кўпиртириб, оз-оздан унга ярим чой қошиқ лимонни қўшасиз.

Ниқобни усти-устидан 2-3 марта суриинг. Янги қавати ҳар 4-5 дақиқада сурилади. Ниқобни чой билан хўлланган пахта билан артиб олинг. Бу тери тешикларини торайтириб, терининг ортиқча ёғлигини йўқотишга ёрдам беради.

Бу ниқоб ёғли териларнинг тешиклари кенгайганда, ажин тушганда тавсия қилинади. У бошқача усулда тайёрланса ҳам бўлади: тухум оқини яхшилаб кўпиртириб, лимон қобиғини қўшинг. Юзингизда 20 дақиқа тутиб туриинг.

### *Бўйиннинг салқиган, сўлғин териси учун:*

Яримта лимон шарбати, 1 чой қошиқ ўсимлик мойи, 1 тухум оқи олинади.

Яримта лимон шарбати, ўсимлик мойи ва тухум оқини яхшилаб аралаштиринг.



Ниқобни бўйиннинг тозаланган терисига суриб, 20 дақиқа туринг. Ҳўл сочиқ ёрдамида ниқобни артиб олинг.

## **Лосьонлар**

*Ўртача тери учун:*

Ҳар кунги артинишлар учун лосьон сифатида қуйидаги усулда келтирилган воситани қўллаб кўринг:

3 та лимон, 500 г асал, ярим стакан сув олинади.

Лимонни ювиб, қобиғи билан майдалаб тўғранг ва қоронғи жойга 4 кунга қўйиб қўйинг.

Лимонли тиндирмани сузиб, қайнаган сув билан суюлтиринг. Тоза салфетка билан юзингизга суринг. 15-20 дақиқадан кейин юзингизни илиқ сувда совун билан ювинг.

*Ёғли тери учун:*

Тери ёғли бўлса, ҳар куни иссиқ сувда совунаб ювишдан ташқари, қуйидаги лосьон ҳам зарур:

Тухум оқини кўпиртиринг, кенг бўғизли бутилкага қўйинг. Унга лимон шарбати ва одеколонни қўшинг. Оқ эмулсия ҳосил бўлгунча чайқатинг. Туз ва глицеринни қўйинг.

Аралашма билан юзингизни артинг. Яхшиси, буни уйқудан бир неча дақиқа олдин қилган маъқул. Агар артганингиздан сўнг юз терингиз кучли тириша-

ётганини ҳис қилсангиз, сода (натрий гидра кор-  
бонат) қўшилган илиқ сувда чайинг.

*Қуруқ тери учун:*

1 чой қошиқ асал, липа гулларидан тиндирма  
(ярим стакан қайноқ сувга 1 ош қошиқ липа гули),  
2-3 томчи лимон шарбати олинади.

Компонентларни аралаштиринг. Таъсирини ку-  
чайтириш учун аралашмани бир оз иситиб оли-  
шингиз мумкин.

Лосьонни яхшилаб чайқатиб, салфетка билан  
юзни қаттиқ босмай, ишқаламай намлаб чиқинг.

## ***Малҳамлар***

*Қуруқ тери учун:*

3 ош қошиқ майда тўғралган янги бодринг, 1 чой  
қошиқ асал, 2-3 г. лимон шарбати, 1 стакан сув  
олинади.

Майдаланган бодрингни қайноқ сув қуйиб, 2-3  
соат тиндириб. Тиндирмани сузиб, қолдигини си-  
қиб олинг, асал ва лимон шарбатини қуйинг. То  
кўпик ҳосил бўлгунча аралаштиринг.

Ювинганингиздан кейин бу аралашмада ҳўллан-  
ган тампонни ёноқ, пешона, ияк ва бағбақага бо-  
сиб қуйинг. 30-40 дақиқадан сўнг юзингизни сода  
ёки мойчечак қайнатмаси қўшилган илиқ сувда  
ювинг.

### *Ўртача тери учун:*

Қуйида универсал воситани таклиф қиламиз. Бу билан ҳар ҳафтада юзга (ёноқ, пешона, бағбақалар) совуқ малҳам қўйиш мумкин.

1 лимон шарбати, ярим стакан янги қаймоқ, 1 дона тухум сарифи, 1-4 стакан ароқ олинади.

Лимон шарбатига қаймоқ, кейин ароқни, тухум сарифини кўпиртириб қўшинг. Аралашмани салқин жойда асранг.

Салфетка ёрдамида юздаги "муаммоли" соҳаларга малҳам қўйинг.

### *Ёғли тери учун:*

Юз терисини аввал тозалаб, илиқ лимон тиндирмаси билан намланган салфетка юзга қўйилади.

Сўнг 200 г. лимон, 250 г. ароқ олинади.

Қиймалагичдан лимонни ўтказинг, суюқ масса устига ароқ ёки бироз суюлтирилган тиббиёт спирти қуйинг. 7 кун тиндириб қўйинг. Сўнгра сузинг. Фойдаланишдан аввал бироз иситинг.

Юзингизни ювиб, бу тиндирма билан артинг. Кейин тоза салфетка билан терини қуритинг.

## **Кремлар**

### *Ўртача тери учун:*

Бу турдаги терилар учун крем табиий ўсимлик ёғлари - зайтун, зигир, маккажўхори, бо-

дом, рафинация қилинмаган кунгабоқар ёғларига лимон шарбатини жуда оз миқдорда қўшиб тайёрланади.

1-2 чой қошиқ ўсимлик ёғи, 2-3 томчи лимон шарбати, тиндирмадан қолган атиргул барглари, ўт барглари ва поялари олинади.

Чинни идишда сув ваннасида ўсимлик ёғини иситинг. Шарбат, гул ёки ўт аралашмасини қўшинг.

Пахта тампонига крем суриб, у билан юзингизни уқалаш чизиқлари бўйлаб 2 марта юргизиб намлаб чиқинг.

### *Қуруқ тери учун:*

Бунга мойчечакдан бўлган кремни тавсия эта-миз.

50 г. маргарин, 3 чойқошиқ ўсимлик ёғи, 2 чойқошиқ канақунжут ёғи, 1 чойқошиқ глицерин, 2 дона тухум сариғи, 30 г. камфорали спирт, 1-4 стакан мойчечак тиндирмаси, 1-8 қисм лимон пўсти, шарбати керак бўлади.

Маргаринни сув ваннасида юмшатинг, унга ўсимлик ва канақунжут ёғи, глицерин, тухум сариғи, камфорали спирт, лимон шарбати, мойчечак тинитмасини (1 ош қошиқ мойчечакка ярим стакан қайноқ сув қуйинг, 3 соатдан сўнг сузиб оласиз) қўшасиз.

Кремдан қуруқ, шамоллашга берилувчан юз териси учун фойдаланинг. 20-30 дақиқага суриб, кейин юмшоқ салфетка билан артинг.

### *Ёғли тери учун:*

Ёғли тери учун бир неча озиклантирувчи лимонли кремлар усули мавжуд. Улардан баъзиларини ҳавола қиламиз.

2-3 дона тухум сариғи, 100 г. сметана, 50 г. одеколон, 1 та лимон шарбати олинади.

Ҳамма таркибий қисмларни яхшилаб аралаштиринг.

Тозалаб ювилган терига кремни юпқа қилиб суринг.

### *Қариётган тери учун:*

3 та лимон пусти ва шарбати, 1 чой қошиқдан асал ва ўсимлик ёғи, 2 ош қошиқ қаймоқ, 3 ошқошиқ одеколон, ярим стакан атиргул барглари тиндирмаси, 1 стакан сув олинади.

Лимон қобиғи устига қайноқ сувни қуйинг, 10 соат тиндиринг ва сузинг. Асал, лимон шарбатини, ўсимлик мойи, қаймоқ, одеколон, атиргул тожбарги тинитмасини қўшиб, яхшилаб аралаштиринг.

Юз ва бўйин терисига уйқудан 20 дақиқа олдин суринг. Қолдиғини салфетка билан артиб ташланг.

Лимон шарбати ёрдамида уй шароитида ажойиб оқартирувчи воситаларни тайёрлаш мумкин. Улар ёрдамида сепкил ва пигментли доғлар кетказилади.

Сепкилни кетказишнинг кўплаб усуллари мавжуд, лекин улардан бирортаси уларнинг қайта юзага келишининг олдини ололмайди. Сепкилга қарши самарали восита баҳор-ёз фаслида терини қуёшдан ҳимоя қилиб юриш. Шунингдек, баъзи бир хонаки косметик воситалардан ҳам қўлаб кўриш мумкин.

Маълумки, лимон шарбати кучли оқартирувчи таъсирга эга. Терини эрталаб ва кечқурун у билан артиб, 2-3 ҳафта давомида юздаги хунук доғларни бутунлай йўқотиш мумкин. Кўпинча лимонли маҳсус аралашма қўлланилади:

1 дона лимон шарбати, 1 дона тухум оқининг кўпиртирилгани (ёғли тери учун 1 ош қошиқ лимон шарбати ва 1 ош қошиқ сирка) керак бўлади.

Лимон шарбати ва тухумнинг кўпиртирилган оқи яхшилаб аралаштирилади.

Бу воситани бутун юз терисига эмас, бевосита сепкил ёки пигментли доғ устига сурган маъқул. Шунда сиз қизариш ҳолатидан қутуласиз.

Ёғли теридаги сепкил ва пигментли доғларни баҳорда лимон бўлаги билан артиб туриш керак.

Лимон шарбати билан ароқнинг тенг миқдордаги аралашмасини суриш ҳам сепкилни анчагина сезилмайдиган қилади.

Агар бўйнингизда пигментли доғлар бўлса, уни лимон шарбатида артиш ёки қатик, кефирдан ниқоб қилиш мумкин.

Ёғли тери учун қуйидаги косметик таркиб билан артиш самара бериши мумкин:

1 дона тухум оқи, 1 дона лимон шарбати, 4 г. глицерин, 100 г. ароқ олинади.

Кўпиртирилган тухум оқига лимон шарбатини яхшилаб аралаштиринг, глицерин ва ароқни қўшинг.

Тахтали пиликча (пиликчўп) ёрдамида эҳтиётлик билан сепкил ёки доғга суринг. 5-10 дақиқадан сўнг яхшилаб ювинг. Озиқлантирувчи крем суринг.

\*\*\*

Сепкил биринчи марта бола 5-6 ёшлик пайтидаёқ кўринади. Катта бўлган сари сепкиллар сони камая боради. 35-40 ёшдан кейин эса бутунлай йўқолиб кетади.

Терини оқартириш мақсадида қўлланиладиган кўпгина ёғли суртмалар тери юза қаватини ундаги доғ билан бирга кўчириб туширади. Бироқ сепкилни ишлаб чиқарадиган хужайралар терининг анча чуқур қаватига жойлашган бўлади. Шунинг учун терини оқартирувчи кремлар фақат вақтинча ёрдам беради: қуёш нурлари таъсирида доғ ишлаб чиқарадиган хужайралар янада фаол ишлайди ва сепкил тагин тўшиб кетади. Мана шунинг учун ҳам, аввало, юзни қуёшдан асраш лозим.

Тери ёғли ёки нормал бўлса, оқартириш учун бодринг, лимон, қатик, петрушка қайнатмаси ҳам ишлатиш мумкин.

Юзга қатик суриб қўйиб, 15-20 дақиқадан кейин илиқ сувда ювиш фойдали.

Бодринг ёки лимонни кесиб, кунига бир неча марта юзингизга ишқалаб суртинг, биров вақтдан сўнг илиқ сувда ювинг.

Бир боғ петрушкани ярим литр сувда қайнатинг ва у билан юзингизни ювинг.

...

Олмали ниқоб: яримта олма майдаланиб, 1 ош қошиқ асал, 1 чой қошиқ аскарбин кислотаси ва 20 мл. ўсимлик ёғи аралаштирилади. Юзга ниқобни суртиб, 10 дақиқадан кейин ювинг.

...

Ярим ош қошиқ ялпиз барглари устига 1 стакан сув қўйиб, 1 чой қошиқ лимон шарбати солинади, бир кеча-кундуз тиндирилгач, ҳар куни юз артилади.

...

2 та бодринг майда қирғиздан ўтказилади. 1 ош қошиқ сметана қўшилади. Юзда 20-25 дақиқа тургач, иссиқ сувда намланган пахта билан артиб олинади.



...

Тухум оқини 1 ош қошиқ шакар билан аралаштириб, кўпиргунча юзга сурилади. Ниқоб қуригач, илиқ сувда ювилади.

...

Бир чой қошиқ асалга шунча миқдорда бирор хил озиклантирувчи крем қўшасиз. Бир неча томчи лимон шарбати томизиб, обдон аралаштиринг. Ҳосил бўлган массани юзга суртиб, ярим соатча вақт ўтгач, ювиб ташланг.

...

Икки ош қошиқ иссиқ сутга икки ош қошиқ асал солиб тайёрланган аралашма ҳам юз терисини силлиқлаштиради.

...

Юз ва пешонадаги ажинларни йўқотиш учун икки ош қошиқ асални иссиқда эритиб, озгина буғдой унининг кепаги ва яримта лимон сувини қўшасиз. Сўнг бу аралашма юзга суриб қўйилади.

...

Юзингизга ҳуснбузар тошди. Ундан қутулиш йўли осон. Икки ош қошиқ асални қайноқ буғда эрита-

сиз. Сўнг мойчечак гули солиб, қайнатилган 1 литр сув билан аралаштирасиз. Уни оғзи бекиладиган шиша идишга солиб, қуёш нури тушмайдиган салқин жойда асранг. Бу аралашмани истаган вақингизда юзга суриб юришингиз мумкин.

...

Икки ош қошиқ сузмага шунча миқдорда асал қўшасиз. Уни юзга суриб, ярим соатча вақт ўтгач, иссиқроқ сувда ювиб ташлайсиз. Бунда юз териси дағалликлардан холи бўлади.

...

15-20 г. ачитқи (дрожя)га 1 чой қошиқ лимон суви солинади. Аралаштиришни тўхтатмасдан қуюқ ҳолатга келгунича сут қўшилади. Пахта ёрдамида юзга сурилади. 20 дақиқадан сўнг илиқ сувда ювилади. Бу муолажа ҳафтада икки марта такрорланади.

...

Тухумнинг оқини кўпиртириб, юзга 20-30 дақиқага суриб қўйилади.

...

Қатиқ юзга кечқурун сурилиб, эрталаб совунлаб ювилиши керак.

• • •

Ҳаво иссиқ фаслларда эрталаб совуқ сувда ювиниш фойдали. Бундай сув юзни тозалаб, терини таранглаштиради. Кеч, ётиш олдидан илиқ сувда ювиниш асабларни юмшатади, уйқу чақиради.

• • •

Халқ табобатида бақлажон юздаги доғларни кетказиши билан маълум. Бунинг учун бақлажонни ўртасидан кесиб, бир неча кун давомида юзга суртиш кифоя.

• • •

*Клеопатра усули:* 1 ош қошиқ асал, 1 ош қошиқ ун, 1 чой қошиқ қаймоқ (қуруқ терилар учун) ёки бир неча томчи лимон (ёғли терилар учун) - ҳамма масаллиқ яхшилаб аралаштирилади. Бу ниқоб юз терисини тозалаб, қон айланишини яхшилайдди. Уни юз ва бўйин терисига суртиб, 20-25 дақиқадан сўнг илиқ сувда ювиб ташланади. Мазкур муолажани ҳафтасига 1-2 марта такрорлаб туриш лозим.

• • •

*Тарвuzдан ниқоб:* 1 та тухум саривига 1 ош қошиқ тарвuz шарбати қўшилиб, яхшилаб аралаштирилади. Юзга суртиб, 10-20 дақиқадан сўнг ювилади. Тарвuz салқиган терини таранглаштиради, рангни тиниқлаштиради.

...

*Яшартирувчи ниқоб:* 1 ош қошиқ ачитқи, 1 ош қошиқ сметана ёки қаймоқ, 1 ош қошиқ истеъмоладаси, 1 ош қошиқ илиқ сув - ҳаммаси яхшилаб аралаштирилади. Ниқоб бўйин ва юзга суртилиб, 15 дақиқадан сўнг ювилади. Ниқоб қуригунча кутиш шарт эмас.

...

Яримта помидорни ҳар куни юз ва бўйинга суркаш керак.

...

1 ош қошиқ қирғичдан ўтказилган олма, 1 чой қошиқ қаймоқ яхши аралаштирилади. Сўнг ниқоб қилиб юзга суртилади.

...

Ёғли тери учун ниқоб: яримта олма бўтқасига 1 та тухум оқи, крахмал қўшилади ва тоза юз терисига 15 дақиқа суриб қўйилади. Сўнг кукун туширилиб, илиқ сув билан ювилади.

...

Атир совун билан юзни ювгандан кўра кечқурун чой билан артган маъқул.

• • •

Тунги кремларни кечқурун 10-15 дақиқа сурган яхшироқ. Қоғоз салфеткага шимдириш керак.

• • •

Ибн Сино айтадики, гулсафсар илдизи ўзи ба-робарича харбақ билан қўшиб ишлатилса, сепкил ва нуқтали қонталашларни кетказади. Сиқиб олинган ситрон суви рангни тоза қилиб, сепкилни кетказади. Тухумнинг оқи юзга суртилса, қуёшнинг тери рангини қорайтиришига тўсқинлик қилади, қорайганини кетказади. Сариги қовури-либ, асал билан эзилса, сепкил ва офтобдан қорай-ганга қарши суртма бўлади. Қовун терини тоза-лайди, айниқса, уруғи ва ичидаги бошқа нарса-лар сепкил, доғ ва бошнинг кепакланишига фойда қилади. Унинг ичидагисини қандай бўлса, шун-дайлигича буғдой уни билан хамир қилиб, оф-тобда қуритилса, юқоридаги таъсирни беради. Айиқ қони иссиқ ҳолда суртилса, доғ ва сепкилга фойдали. Канакунжут ёғи қора доғ ва сепкилга яхшидир. Келин тили янгисининг уруғи билан янчиб, юздаги доғларга, сепкилга ва эскирган нуқ-тали қизил қонталашга суртилса, уларни кетка-зади. Қора йўнғичқанинг ёввойиси ва экиладига-ни сепкилга қарши ишлатилади. Аччиқ бодом да-рахтининг илдизи қайнатиб қўйилганда сепкилга қарши кучли восита бўлади. Сўлак сепкилни, ўлик қонни кетказади. Сигир сутидан қилинган оғиз-нинг сути суртилса, сепкил ва доғларни кетказа-ди, ичганда ҳам шуларга фойда қилади.

Мураккаб дорилардан намуна: турп уруғи ва хардал сиркада ивитилган анжир билан қориштирилса, сепкилни кетказадиган дорилардан бўлади. Хардал ва зирнихдан тайёрланган дори пўстни бир оз шилса, лекин шилинган жойни яра қилмайдиган бўлса, у ҳам сепкилни кетказадиган дорилардан бўлади.

Мана бу дори жуда фойдали бўлиб, унинг таркиби қуйидагича: симобдан икки дирҳам олиб, уч дирҳам янчилган аччиқ бодомга қўшиб ўлдирилади; симобдан асар қолмайдиган бўлиб ва янчилган бодом қорайиб кетгунча эзилади. Сўнгра шуларнинг ҳаммасига жуда майда янчилган қовун уруғи қўшилади ва бу таркибни бир ҳафта давомида ҳар кеча суртиб, зрталаб ювиб ташланади.

Абу Бакр Розий айтадиларки, бир боланинг юзида сепкил бор эди. Устоз Розий унга девпечакдан бир ичим бериб, пишлоқ зардоби истеъмол қилиб юришни буюрди.

\*\*\*

Ажин, одатда, организмнинг сўлиб бораётганидан дарак берувчи белги. Қариш жараёнида терида бир қанча ўзгаришлар рўй беради. Қон ва лимфа айланишининг бузилиши натижасида энг аввал юз, бўйин, қўл панжаларининг терисида шундай ўзгаришлар юзага келади. Гавда терисининг очиқ жойлари доим ташқи муҳитнинг ноқулай омиллари таъсирида бўлиши туфайли уларни кийим беркитиб турадиган қисмларига нисбатан бирмунча тезроқ ажин босади.

Лекин ажинлар ҳамиша ҳам қарилик нишонаси эмас. Доим пешонани тириштириш, қошларни юқорига кўтариш ёки қовоқ солиш, кўз, лабларни қисиш, оғиз бурчакларини жийириб, энгакни бўйинга тақайверишга одатланиш ҳам вақтидан илгари ажин тушишига олиб келади.

Юз ва бўйин терисини парвариш қилишга эътибор берилмаса, спиртли эритмалар, терини оқартирадиган кремлар кўп ишлатилса, тери суртилган косметика воситаларидан вақтида тозалаб турилмаса ёки тишларнинг йўқлиги ҳам ажинлар пайдо бўлишида замин яратади.

Ажин тушишининг олдини олиш учун саломатликни яхшилаш, тўғри овқатланиш, меҳнат қилиш ва дам олиш режимига амал қила бориш, жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш, баданни офтобга меъёри билан тобланиш, юзни қаттиқ шамолдан эҳтиётлаш лозим. Умрбод ажин туширмайдиган косметика воситалари йўқ. Лекин юз, бўйин, қўл терисини мунтазам тўғри парвариш қилиш ажин тушишини секинлаштиради. Косметолог юзни вақти-вақти билан массаж қилиб туриш юз терисининг тараф, соғлом ва жозибадор бўлишини таъминлайди.

Косметика - терини парвариш қилиш, кишиларни гўзаллаштириш восита ва усуллари қадим замонлардан қўллаб келинган.

Узоқ ўтмишда мисрликлар, римликлар, арабларда яноқ, киприк, қовоқларни бўяш, сочни жингалак қилиш расм бўлган. Атир ўрнини босадиган хушбўй мойлар ишлатилган. Косметика воситалари таркибига ҳозирги кундаги каби ҳайвон ва эфир,

ўсимлик мойлари, смола, турли упа, бўёқлар ва ҳоказолар кирган. Ҳозирда эса косметика - врачлик ва пардоз косметикасига бўлинади.

Врачлик косметикаси - терини парваришlash ва унда турли нуқсонларнинг олдини олиш, барта-раф этиш, соч, оғиз бўшлиғи, тирноқларни парваришlashнинг гигиеник ва даволаш тадбирларини ўз ичига олади. Косметик хирургияда бурун, лаб, қулоқ супрасидаги турли нуқсонлар жарроҳлик усули билан олиб ташланади. Хол ва татиуровка, шунингдек, юзнинг ортиқча териси, қорин, сон ва бошқа жойлардаги ортиқча ёғлар олиб ташла-ниб, юз ва тана қиёфасининг яхшироқ кўриниши шакллантирилади.

Пардоз косметика эса юз чиройини очиш мақсадида қўлланилади. Пардоз косметик воситасига қош-қовоқни бўяйдиган қалам, сурма, киприк туши, соч бўёғи, қизартиргич, оқартиргич, упа, лаб бўёғи, косметика кремлари, мой-упа, терлатмайдиган воситалар, атир, одекалон ва ҳоказолар киради. Косметика воситаларидан фойдаланишда, албатта, лаборатория, клиникалар текширувидан ўтган табиий воситаларни қўллаш кутилган натижаларни беради.



Ўзингизга эътибор беринг: сизда пешонани тириштириш ёки қошни кўтариш одати йўқми? Кўпчилик буни ўзи пайқамайди. Аслини олганда, ана шундай фаол мимика оқибатида кишининг юзига чуқур ажинлар эрта (15-29 ёшда) тушади. Баъзи ўсмирлар, қизлар мимика қилиш билан ўз эркин ва табиийлигини, ҳис-туйғуларга бой эканини кўрсатмоқчи бўладилар. Ваҳоланки, бу ҳис-туйғуларни сўз билан, овоз оҳанги ёки қараш билан ҳам ифодалаш мумкин. Бошқалар эса гаплашаётганда суҳбатдошини менсимай, нимадандир норози бўлиб, юзини буриштиради. Бундайлар юзида аввал билинар-билинмас майда ажинлар пайдо бўлади, кейин улар аста-секин чуқур ажинларга айланади. Кўзи яхши кўрмайдиган, лекин кўзойнак тақишга уяладиган аёллар кўзи атрофида майда ажинлар елпигичга ўхшаб ёйилиб кетади. Бу ажинлар кейинчалик фоз панжаси шаклини олади.

Бурундан оғиз бурчагига томон тушган чуқур ажинлар кишини жуда қари кўрсатади. Бу ажинлар баъзи одамларда фақат косметик нуқсон эмас, балки феъл-атворининг маълум хусусиятлари туфайли юзага келган, дейиш мумкин: бундай кишилар кўпинча нимадандир норози бўлиб юрадиган, бекорга нолийверадилар.

Аввало, пешонани тириштириш одатини ташланг. Эрталаб уйғонганингизда ўриндан турмасдан 5-6 сония мобайнида қовоқларни қаттиқ юминг, кўрсаткич бармоқларингизни қош усти ёйига қўйинг, кўзларингизни 4-5 сония катта

очинг, бу машқни 8-10 марта такрорланг. Бир неча кундан кейин пешонада ажинлар тупланмайдиган бўлади.

Қуйидаги усул ҳам фойда беради: пешонага озиқ-лантирувчи ёғли крем суртинг, устидан бир бўлак мум қоғоз ёпинг-да, бинт билан боғлаб қўйинг. Боғлов қанча кўп турса, шунча яхши. Бу усул камида 15-20 марта такрорланганда фойдалидир.

Ажинлар изини юмшатиш учун хотиржам, мулойим ҳолатда бўлишга ҳаракат қилинг, жим турган пайтингизда тишингизни бир-бирига қаттиқ босманг.

## ТЕРИ ПАРВАРИШИДА ДАРМОНДОРИЛАРНИНГ ЎРНИ

Инсон танасида доимо қувват ҳамда кимёвий моддалар сарфланиб туради. Ана шу сарфланган моддалар ўрнини таом ейиш натижасида пайдо бўладиган озик моддалар қоплайди. Ейилган овқат тананинг қувватга бўлган талабини қондириши керак.

Инсон тана аъзолари сарфини қоплаш учун таом таркибида зарур бўлган озик моддалар: оқсиллар, ёғлар, углеводлар, минерал моддалар, микроэлементлар ва дармондорилар доимо керакли миқдорда бўлиши зарур. Зеро, баҳор фаслига келиб, инсон танасида дармондориларга бўлган эҳтиёж кучаяди. Буларнинг ўрни ўз вақтида тўлдириб борилса, одам ўзини бардам-бақувват ҳис қилади, иши унумли бўлади. Шунингдек, тери саломатлиги ҳам таъминланади.

Шу нуқтаи назардан олиб қарасак, Ўзбекистонда табиий дармондорилар манбаи ҳисобланган қарийб барча турдаги сабзавотлар, мевалар, дон, гўшт, сут маҳсулотлари ва бошқалар етиштирилади. Олимларнинг текширув натижаларига кўра, инсон ҳаётида қуйидаги дармондорилар муҳим ўрин тутуди: С, Р, В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, РР, А, Д, Е.

Витамин С (аскорбат кислота) карам, исмалоқ, помидор, сабзи, наъматак, чаканда, қорарат, қулупнай, апельсин, лимон ва шу кабилар таркибида бўла-

ди, агар танада булар етишмаса, кишининг ақлий ва жисмоний иш қобилияти пасаяди, меъда-ичак фаолияти бузилади ва тез-тез шамоллайдиган бўлиб қолади.

Витамин Р - цитрус мевалар, кўк чой, қалампир, наъматак, петрушка, бодом таркибида кўп учрайди. Шу дармондорининг етишмаслиги туфайли инсонда капилляр қон томир мўрт бўлиб қолади, бу эса қон кетишига олиб келади.

Витамин В<sub>1</sub> - гўшт, жигар, буйрак, жавдар нон, сули, барча турдаги сабзавот, соя дуккаклари ва картошкада бўлади. Тана аъзоларида бу дармондори етишмаса, иштаҳа йўқолади, ич қотади, юрак тез уради, асабийлашади, вазн камаяди.

Витамин В<sub>2</sub> (рибофлавин) - сут, тухум, хамиртуруш, донли экинлар, ёнғоқ, турли сабзавотлар таркибида мавжуд. Унинг етишмаслиги одамда ҳаёт фаолиятининг сусайиши, толиқиш, кўзнинг хираллашиши, неврастения, сочининг тўкилиши ва терининг шикастланишига сабаб бўлади.

Витамин В<sub>6</sub> (пиродоксин) - балиқ, сут, жигар, хамиртуруш ва кўпгина ўсимлик маҳсулотларида учрайди. Ўсиш, ҳомиладорлик, эмизикли даврда бу дармондорига эҳтиёж кучаяди. Бунинг етишмаслиги оқибатида инсонларда минерал оқсил алмашинувида, асаб тизимида ўзгаришлар юз беради.

Витамин В<sub>12</sub> (цианокобаламин) - барча чорвачилик ва балиқ маҳсулотлари таркибида бўлади. Унинг етишмаслиги сабабли камқонлик (анемия) ва асаб тизимининг бузилиши сингари касалликларга чалиниш мумкин.

Витамин РР (никотин кислота) - донли экин-

лар, хамиртуруш, жигар, буйракда, гречиха ёрмаси ва қўзиқоринда бўлиб, у етишмаганида меъда-ичак фаолияти бузилади, иштаҳа йўқолади, кўнгил айниши, ич кетиши рўй беради, асаб тизими ишдан чиқади.

Витамин А (ретинол) - кўзнинг рисоладагидек кўриши учун зарур бўлиб, ўсиш ва танادا қоникарли модда алмашинувига ёрдам беради. У гўшт, балиқ, сут, тухум, сабзи, помидор, кўк пиёз, кўк нўхат таркибида кўп бўлади.

Витамин Д (кальциферол) - балиқ мойи, сариёғ, тухум, сут таркибида мавжуд. Болаларда тишлар яхши ривожланмаслигига, рахит касаллигига унинг етишмаслиги сабаб бўлади.

Витамин Е (токоферол) - донли экинлар, ўсимлик мойлари, соя дуккаклари, янги кўкатлар таркибида учрайди. У инсон аъзоларида оқсил ва қувват алмашинувида қатнашади. Бу дармондорининг етишмаслиги натижасида кишида умумий ва жинсий қобилият пасайиб кетади.

Демак, одам учун зарур бўлган бу дармондориларнинг ҳаммаси биз истеъмол қилаётган озиқ-овқат маҳсулотларида мавжуд бўлиши зарур. Олимлар фикрича, меъда-ичак йўли бир меъёрда ишлаб, нисбатан яхши ҳолатда бўлса, дармондорилардан қўшимча равишда фойдаланмаса ҳам бўлади. Чунки дармондорилар ферментларни фаоллаштирувчи унсур сифатида улар таркибига киради. Шу боисдан турли касалликларда моддалар алмашинуви ва тананинг умумий ҳимоя хусусиятларини ошириш зарур бўлиб қолганда дармондорилар қўшимча омил сифатида истеъмол қилинади.

Киши танасидаги кўп қиррали мураккаб модда алмашиш жараёнларида иштирок қилувчи дармондорилардан ўринли фойдаланиш шартларидан бири - уни одамнинг ёшига, жинсига, меҳнат фаолиятига, физиологик ҳолатига қараб тўғри истеъмол қилишдир. Мана шу талаб бажарилмаса, кўнгилсиз оқибатларга олиб келиши ҳам мумкинлигини унутмаслик лозим.

Шифокорларнинг тавсияси бўйича, барча дармондорилар овқатланиш пайтида ёки овқатдан кейин икки қултум сув билан ичилиши керак. Шунда у меъда ва ингичка ичақда яхши сўрилиб, ҳазм бўлади.

Шуни ёдда тутиш керакки, дармондорилар биологик фаол моддалар ҳисобланиб, уни ортиқча истеъмол қилиб юборилса, тана аъзоларида заҳарланиш аломатлари пайдо бўлиши мумкин. Бу ҳол кўнгил айниш, қусиш, иштаҳа йўқолиши, бош оғриғи, қичишиш, терининг қуриб қолиши кабиларда намоён бўлади.

Саломатликка путур етказиб қўймаслик учун дармондориларни фақат шифокор рухсати билан ва у белгилаган миқдорда истеъмол қилиш тавсия этилишини ҳам унутманг.

Юқоридаги маълумотлардан кўриниб турибдики, истеъмол қилаётган нарсаларимиз (микро ва макроэлементлар, витаминлар ва бошқалар) меъёردа бўлса, нафақат ички органларимиз соғлиги, балки юз ва тана теримиз саломатлиги ҳам таъминланади.

## Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Саломатлик энциклопедияси. Ўзбекистон совет энциклопедияси бош редакцияси, Тошкент, 1985.
2. Уй-рўзғор энциклопедияси. Ўзбекистон совет энциклопедияси бош редакцияси, Тошкент, 1982 й.
3. Жуфтимга ёқай, десангиз... «Насаф» нашриёти, 2010 й.
4. Икромали Усмонов. Алоэ. «Насаф» нашриёти, 2010 й.
5. Асал ва сут. «Насаф» нашриёти, 2009 йил.
6. Икромали Усмонов. Лимон. «Санъат журнали» нашриёти, 2009 й.
7. Иброҳим Қўзиев. Танангизда дард бўлса... «Фарғона» нашриёти, 2007 й.
8. Сафар Муҳаммадиев. Соғлом тери - гўзаллик рамзи. «Насаф» нашриёти, 2009 й.
9. Хайрулла Қосимов. Пиёз ва саримсоқ. Тошкент, 2009 й.
10. Абу Али ибн Сино. Зийнат. «Шарқ» нашриёт-матбаа концерни босмохонаси, Тошкент, 1992 й.
11. Вақтли матбуот саҳифалари.

*Адабий-маърифий нашр*

## **ҲУСНБУЗАР**

*Тўплаб, нашрга тайёрловчи:*

**Зухра Ҳамдамова**

Муҳаррир:

**Адиба Ҳамро қизи**

Техник муҳаррир:

**Зухра Ҳамдамова**

Мусахҳих:

**Алишер Рўзиматов**

Нашр. лиц. АИ № 104, 15.07.2008 йил.

Босишга 20.02.2013 йилда рухсат этилди. Бичими: 84x108 1/2

Офсет босма. BaltikaUz гарнитураси. Босма табири: 3,0.

Адади: 1000. Буюртма №.

Баҳоси келишилган нарҳда.

«MERIYUS» хусусий матбаа-нашриёт корхонасида  
нашрга тайёрланди.

Манзил: ген. Узоқов кўчаси, 2-А уй

«Shams ASA» МЧЖ босмахонасида чоп этилди.

Манзил: Тошкент шаҳри, Бунёдкорлар кўчаси, 28-уй.

Мурожаат учун тел.: 350-47-07.