



# ಗುಲಾಬಿ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್

ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿಗೆ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕ ಗುಣವಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡುವ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಮತ್ತು ಫೇಷಿಯಲ್‌ಗಳಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ತಾಜಾತನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

## ■ ಪಿ.ಎಂ. ಚೈತ್ರ

ಗುಲಾಬಿಯು ತ್ವಚೆಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ತನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯ, ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಮನಮೋಹಕ ಪರಿಮಳದಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ತನ್ನತ್ತ ಆಕರ್ಷಿಸುವ ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿಗೆ ಸೌಂದರ್ಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಗುಣವಿದ್ದು, ತ್ವಚೆಗೆ 'ಯಂಗ್ ಲುಕ್' ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಗೂ ಫೇಷಿಯಲ್ ಗಳಲ್ಲಿ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಾಜಾ ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಗೂ ಫೇಷಿಯಲ್ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ತ್ವಚೆಯ ಸುಕ್ಕು, ನೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ತ್ವಚೆಗೆ ತಾಜಾತನ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಹೊಳಪು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಂಡ ಗುಲಾಬಿ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್, ಸ್ಕಬ್, ಫೇಷಿಯಲ್ ಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲದೆ ತ್ವಚೆಯ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### ಗುಲಾಬಿ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್

ಐದು ಗುಲಾಬಿ ದಳಕ್ಕೆ ಮೂರು ಚಮಚ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಈ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಐದು ಜಜ್ಜಿದ ಗುಲಾಬಿ ದಳಕ್ಕೆ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪು, ಒಂದು ಚಮಚ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ. ಒಣಗಿದ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದು ಲ್ಯಾಂಟಿ ಏಜಿಂಗ್ ಪ್ಯಾಕ್ .

ಸ್ವಲ್ಪ ಗುಲಾಬಿ ದಳಕ್ಕೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಗಂಧದ ಪೇಸ್ಟ್, ಒಂದು ಚಮಚ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ. 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಈ ಪ್ಯಾಕ್

ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ತ್ವಚೆಗೆ ನುಣುಪು ಮತ್ತು ಹೊಳಪು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಏಳೆಂಟು ಗುಲಾಬಿ ದಳಕ್ಕೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು, ಮೂರು ಚಮಚ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದು ತ್ವಚೆಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸ್ ಮಾಡಿ ತ್ವಚೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಹೊಳಪು ಹಾಗೂ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಕೋಮಲವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಎರಡು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಗುಲಾಬಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಗೆ ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ, ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಗಂಧದ ಪುಡಿ, ಚಿಟಿಕೆ ಹಳದಿ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದು ತ್ವಚೆಯ ಬಣ್ಣವನ್ನು ತಿಳಿಯಾಗಿ ತ್ವಚೆಗೆ ಹೊಳಪು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಆರು ಗುಲಾಬಿ ದಳಕ್ಕೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಐದು ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜ ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪು, ಎರಡು ಮೂರು ದಳ ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದು ತ್ವಚೆಯನ್ನು ರಿಫ್ರೆಶ್ ಮಾಡಿ ತ್ವಚೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಹೊಳಪು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಮೂರು ಚಮಚ ಗುಲಾಬಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಒಂದು ಚಮಚ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಪುಡಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಹಾಲು, ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪು, ಒಂದು ಚಮಚ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದು ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಕೋಮಲವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೂರು ಚಮಚ ಗುಲಾಬಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಪುಡಿ, ಒಂದು ಚಮಚ

