ලලනා ලෝකය

වටාපිටාවෙන් ලැබෙන රුව රකින ආලේපන

අද ජනප්‍රිය වී තිබෙන ශාක සාර ආලේපන සියල්ල ම නිපදවා තිබෙන්නේ එදිනෙද අපට හමුවන ගස්වැල්වල කොටස් විවිධාකාරයෙන් සැකසීමෙන්. එහෙත් මෙවැනි ශාක කොටස් අපට ස්වාභාවිකව ම ලබාගත හැකි නම් රුව රැකදෙක ආලේපන මිල දී ගැනීම වෙනුවට නිවසේ දී ම ඒවා අපට අවශ්‍ය පරිදි සකස් කර පාවිච්චි කිරීමට පුළුවන්. රුව රකින ආලේපන ලබා දෙන එවැනි ශාක කිහිපයක් පිළිබඳව අද අපි කතා කරමු.

කොහොඹ

බොහෝ ඈත අතීතයේ සිට ම, කොහොඹ ගසේ කොළ, පොතු, තෙල් ආදිය සම රැකගැනීමටත්, සම පවිත්‍රකාරකයක් ලෙසටත්, ආයුර්වේදයේ බෙහෙතක් ලෙසටත් භාවිත කෙරිණි. කොහොඹ කොළ තලාගත් යුෂ සමේ ඇතිවන කුරුලු, ලප කැලල්, බිබිලි ආදිය ඉවත් කර ගැනීම සඳහා ආලේප කළ හැකි ය. හිස කෙස් දිගට වැවීමේ හා ඒවාට තද කළු වර්ණයක් ලබා දීමේ හැකියාව ද කොහොඹ තෙල් සතු ය.

කෝමාරිකා

ඉතා පහසුවෙන් ගෙවත්තේ වගා කර ගත හැකි මෙම ශාකය රූපලාවන්‍ය සඳහාත් බෙහෙතක් ලෙසත්, ඉතා ඈත අතීතයේ සිට ම භාවිත කර තිබේ. පත්‍ර ජල්ලිමය ස්වරූපයක් උසුලයි. සමේ තෙතමනය රඳා පැවැත්මටත්, සම රැක ගැනීමටත් ආලේප කරන ආලේපන සඳහා කෝමාරිකා යොදා ගැනේ. පිලිස්සීම සඳහා පත්‍රවල ඇති ජල්ලිමය කොටස ආලේප කිරීමෙන් සුවයක් ලබාගත හැකි වේ.

කොකුන් පොතු

ඉතා විශාල ශාකයක් වන මෙහි පිට පොත්ත රූපලාවන්‍ය ආලේපන නිෂ්පාදනය සඳහා භාවිත කෙරේ. අතීතයේ පටන් ම කොකුන් පොතු කුඩුකර සබන් වෙනුවට පාවිච්චි කිරීමට කාන්තාවෝ පුරුදුව සිටියහ.

කැරට්

ආහාරයක් ලෙස ප්‍රධාන තැනක් ගන්නා කැරට්වල අන්තර්ගත විටමින් " ඒ " නිරෝගී සමක් ඇති කිරීමෙහි ලා බෙහෙවින් වැදගත් වේ. රාත්‍රී ආලේපන, මාස්ක් වැනි රූපලාවන්‍ය ආලේපන නිෂ්පාදනයේ දී කැරට් යොදා ගැනේ.

නිතර කැරට් යුෂ පානය කිරීමෙන් සමෙහි ලප කැලල් ඉවත් වේ. සම පැහැපත් වේ ඇස් පෙනීම සහ හිසකෙස් වැඩීම කෙරෙහි ද කැරට් ආරයට ගැනීමෙන් හිතකර ප්‍රතිඵල ලැබේ.

පිපිඤ්ඤා

රූපලාවන්‍ය ආලේපන නිෂ්පාදනයේ දී ක්ලෙන්සින් ක්‍රීම් සඳහාත්, ටෝනර් සඳහාත් පිපිඤ්ඤ භාවිත කෙරේ.

පිපිඤ්ඤ යුෂ හෝ පෙති කපා දෙ ඇස මත තබා ටික වේලාවක් හාන්සිවී සිටීම විඩාබර දැසට මහගු ප්‍රතිකාරයකි.

හිරු එළියට වියළුණු සමක වියළි බව තැතිකර ගැනීමට ද දිනපතා පිපිඤ්ඤ යුෂ ආලේප කිරීම ඉතා යෝග්‍ය ය.

කුරුඳු

සම්බාහනය සඳහා කුරුඳු තෙල් භාවිත කෙරේ. කුරුලු සහිත සහ තුවාල වුණු සමට කුරුඳු තෙල් වෙනත් ශාකසාර සමග මිශ්‍රකර ආලේප කිරීම සුදුසු ය.

සුදු හඳුන්

සම ප්‍රවිත්‍රකාරකයක් ලෙස ප්‍රචලිත ය. සබන්, මොයිස්චරයිසින් ක්‍රීම්, ෆේස් පැක්, වැනි ආලේපනවල සුදු හඳුන් අන්තර්ගත වේ. මේ මගින් සමේ නිරෝගී බව රැක දෙන අතර සමට සුමුදු බවක් ද ලබාදෙයි.

ලෙමන් (දෙහි)

මේවායේ ඇති ආම්ලික ගුණය නිසා සම පවිත්‍රකාරකයක් ලෙස ඉතා වැදගත් වේ. ක්ලෙන්සින් ලෝෂන් සහ ඇස්ට්‍රින්ජන්ට් ලෝෂන්වල බහුලව භාවිත වේ.

මරතෝන්ඩි (හෙනා)

ඉන්දියාවේ මෙන් ම ශ්‍රී ලංකාවේ ද මෙවචා වැඩි වශයෙන් භාවිතයට ගන්නේ, හිසකෙස් වර්ණ ගැන්වීමටත්, නියපොතු සහ අත් පාවල විවිධ රටා ඇඳීමටත් ය.

හිස කෙස් වර්ණ ගැන්වීමේ දී මෙය, තැඹිලි පැහැයට හුරු දුඹුරු පැහැයක් ලබා දෙන අතර, අනෙකුත් ශාක සමග කලවම කිරීමෙන් වෙනත් පැහැයන් ලබාගත හැක.

උදාහරණ : තේ කොළ සමග - රතු දුඹුරු පැහැය, කෝපි සමග - ලා දුඹුරු පැහැය.

❑

රූපලාවන්‍ය ශිල්පිනී
ප්‍රියන්ති ජයසූරිය