



天然美疗系列2

文 / 特约美容导师 王俐琄 ■ 中文翻译 / 小钰
■ 摄影 / Keng Lim (Yellow Studio)

保护秀发由内至外

人人都爱美，女为悦己者容是天经地义的事，拥有冰肌玉肤，加上一头亮丽柔顺的秀发，总是教人羡慕。但是，单靠维持美丽的外表，如花钱上美容院做护肤、花钱让美发师护发，是不够的。因为健康和均衡的饮食，才是拥有健康秀发的最有效方法。

我们的周围，其实有许多可以让秀发变得更漂亮和健康的天然材料。只要我们能找出适合自己需要的天然材料，就可以每天把自己扮得漂漂亮亮，心情也可为之一振。

秀发需要的营养

我们的头发是由角蛋白所组成，而角蛋白的根本来源就是蛋白质。柔软亮丽的头发，通常都有柔顺和健康的角质层在扮演着保护秀发远离干燥和纠结的角色。而角质层中，含有一种称为磷脂质的天然保湿与油脂元素，可以让秀发处于健康的状态。因此，多摄取含丰富蛋白质和必须脂肪酸的食物，如鸡蛋、牛奶、鱼、肉、鳄梨、黑芝麻等，将可有效地提供发丝天然的滋润和所需能量，会给发丝提供天然的滋润养分和所需的能量。

护肾有益护发

根据传统中医学记载，肾脏是人体头发的“主宰者”，确保肾脏健康，方属解决头发问题的治本之道。中药里的何首乌，对肾脏的保健尤其显著，它也因此对头发有着间接又关键的影响。

另一方面，秀发的外在护理也非常重要，我们可以为秀发涂抹护理剂或润发素，让头发的角质层获得足够的营养。

这一期的天然美疗护发系列，我将分享两个我非常喜欢，而且也非常适合一般人使用的护发天然秘方。

天然护发小贴士

- 1 每天早晚以天然毛梳来梳头，可去除头皮上的死皮，促进头皮新陈代谢率与刺激天然油脂。而且，梳头能将头皮上的天然油脂由发根带到发尾，让发丝获得滋润。但要注意的是，在梳发时，头发应处于干或不湿的状态，避免在湿发或把梳子弄湿的情况下梳头。
- 2 每天以打圈的方式按摩头皮，可有效地刺激头皮的健康，还同时纾解压力和紧绷的头部神经。
- 3 每次洗完头发后，记得以宽疏的梳子把纠缠成一团的头发轻轻地梳理好，千万别强行紧绷拉扯。
- 4 每星期清洗梳子一次，以保持梳子的干净。



天然美疗师

Coreenna Ong 王俐琄，为本地知名天然美疗师。曾受邀为多家媒体专栏执笔，成功掀起本地天然美容的热潮。她曾赴澳洲自然疗法澳亚学院专修家居植物学和香氛理疗课程，更是本地护肤品品牌 Vitasence 创办人。

网站: www.vitasence.com

电邮: coreenna@vitasence.com



印度海娜润发膏

无色素海娜（non-colouring henna，或称为 senna）是护理头皮与头发的最佳天然护方。海娜除了能让头发更柔顺，更有光泽之外，制成头皮的收敛水，协助平衡皮脂生产和刺激头发的生长。

Non-colouring henna, also known as senna, is a great hair and scalp conditioner and tonic. Besides keeping hair soft and lustrous, it also acts as an astringent for the scalp, helps to balance sebum production and stimulate growth. Therefore it is an excellent overall hair conditioning ingredient.

海娜，或较为人知道的 Henna，是印度美女爱用来为身体画上图案的天然颜料。市面上售卖的海娜有许多种，一般上的海娜是皆有色素用来在皮肤“上色”。因此，印度美眉为了让头发更乌黑或想把头发染成棕色，一般上会采用黑色素海娜，或棕色素海娜的天然护发剂。本文提及的无色素海娜适合所有头发使用，是非常有效的天然护发剂，一般在 Mustafa Centre 或小印度皆有出售。

天然水果润发膜 ①



用料

熟香蕉1大条（短发）或2大条（长发）
蜜糖2茶匙，蛋黄1个，精纯橄榄油1茶匙

做法

- 1 香蕉剥皮后，切成小段后，搅成泥状。
- 2 加入蜜糖、蛋黄和橄榄油后，拌匀至滑顺。

用法

- 1 把头发以温水弄湿后，以双手挤出头发多余的水分以至头发不滴水。
- 2 把少许甜杏仁油或精纯橄榄油平均地涂抹在头发上，尽量远离头皮。
- 3 在头发上涂满香蕉润发膜后，按摩头发与头皮。
- 4 如果你的头发非常长，可以把头发捆成髻，带上浴帽待头发充分滋润60至90分钟。
- 5 以温水把护发膜彻底洗净，然后依照平常的方式把头发洗净。最后，你可选择再使用纯天然香草花护发露冲洗。

Ingredients

1 or 2 large ripe bananas
(for short to medium and long hair respectively)
2 tsp honey, 1 egg yolk,
1 tsp extra virgin olive oil

Method

- 1 Remove banana skin. Cut the banana into small pieces and mash the banana until you obtain a smooth pulp.
- 2 Add honey, egg yolk and olive oil and mix thoroughly until smooth.

Usage

- 1 Dampen hair with warm water. Squeeze away excess water gently until the hair is only damp but not dripping wet.
- 2 Apply a small amount of sweet almond oil or extra virgin olive oil evenly onto your hair shaft, avoiding the scalp.
- 3 Massage the masque thoroughly and evenly throughout your hair and scalp.
- 4 If your hair is long, pin it up into a bun. Cover your hair with a shower cap. Let the masque work on your hair for 60 to 90 minutes.
- 5 Rinse off the masque thoroughly with warm water. Shampoo your hair as usual; if possible, follow by a herbal conditioning rinse.

纯天然香草润发膜 ②



用料

无色海娜2汤匙（短发）或4汤匙（长发）
原味优格（无糖）3-6 汤匙，热水（分量足够形成膜状）
迷迭香精油4滴，薰衣草精油2滴，九层塔精油2滴

做法

- 1 在非金属的碗中，放入无色海娜粉，加入少许的热水调拌成浓膏状。
- 2 完全待凉后，加入优格搅拌均匀。
- 3 润发膏静置约1小时待用。
- 4 在使用之前，加入所有的精油搅拌均匀。

用法

- 1 把头发以温水弄湿后，以双手挤出头发多余的水分以至头发不滴水。
- 2 把少许甜杏仁油或精纯橄榄油平均地涂抹在头发上，尽量远离头皮。
- 3 在头发上均匀地涂上海娜润发膜后，按摩头发与头皮。
- 4 如果你的头发非常长，可以把头发捆成髻，带上浴帽待头发充分滋润60至90分钟。
- 5 以温水把护发膜彻底洗净，然后依照平常的方式把头发洗净。最后，你可选择再使用纯天然香草花护发露冲洗。

Ingredients

2 or 4 tbsp non-colouring henna (senna)
(for short to medium and long hair respectively)
3 to 6 tbsp plain unsweetened yogurt,
very hot water (sufficient to form a paste),
4 drops rosemary essential oil, 2 drops lavender essential oil
2 drops basil essential oil

Method

- 1 In a non-metal bowl, mix non-colouring henna powder with a small amount of hot water to form a thick paste.
- 2 Allow to cool completely. Add yogurt and mix thoroughly.
- 3 Set aside for 1 hour.
- 4 Just before use, add all essential oils and mix well.

Usage

- 1 Dampen hair with warm water. Squeeze away excess water gently until the hair is only damp but not dripping wet.
- 2 Apply a small amount of sweet almond oil or extra virgin olive oil evenly onto your hair shaft, avoiding the scalp.
- 3 Massage the masque thoroughly and evenly throughout your hair and scalp.
- 4 If your hair is long, pin it up into a bun. Cover your hair with a shower cap. Let the masque work on your hair for 60 to 90 minutes.
- 5 Rinse off the masque thoroughly with warm water and shampoo your hair as usual; if possible, follow by a herbal conditioning rinse.



天然香草精油润发膜

香蕉含有天然的滋润与矿物质成份，能让失去生气和受化学药物破坏的头发重展生气。

Banana is packed with natural moisturizers and minerals to revitalize dull-looking, chemical-treated hair.