



天然美疗系列4

皮肤美白

白皙皮肤是许多亚洲女士梦寐以求的肤质。然而，本人却深信每种肤色独具其艳丽之处；若是所有人都持有相同的肤色，那岂不是单调无趣。正所谓“自然就是美”，因此鼓励女士保有你们以生俱来的肤色，并从中感受其独特魅力之处。

这期的《天然美疗》，并不是教你如何“漂白”皮肤，而是教你如何如何将天然肤色散发出更迷人的光彩——若你拥有褐色的皮肤，脸上并出现因长期暴晒而经年累月的暗斑，你可淡化暗斑，让你原有的肤色展现出来。

总而言之，使你的皮肤变得容光焕发、色泽鲜明、平滑滋润。



天然美疗师

Coreenna Ong 王俐珺，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

拥有漂亮肌肤、肤色之贴士

于日间时段，不断擦拭防晒膏

若你长期处在室内环境中，也需擦拭防晒膏，这是由于紫外线A能透过玻璃窗户进入室内。紫外线会使肤色变黑，并导致皮肤老化。多数防晒膏都具有抵挡紫外线B的功用，但对于紫外线A的防御作用则不大。你必须确保防晒膏内否含有二氧化钛(titanium dioxide)、氧化锌(zinc oxide)和阿伏苯宗(avobenzone)的化学成分。长期受到阳光曝晒，会导致皮肤色素沉着；因此，自身的防晒护肤工作应该及早实施。

避免使用刺激性的护肤产品

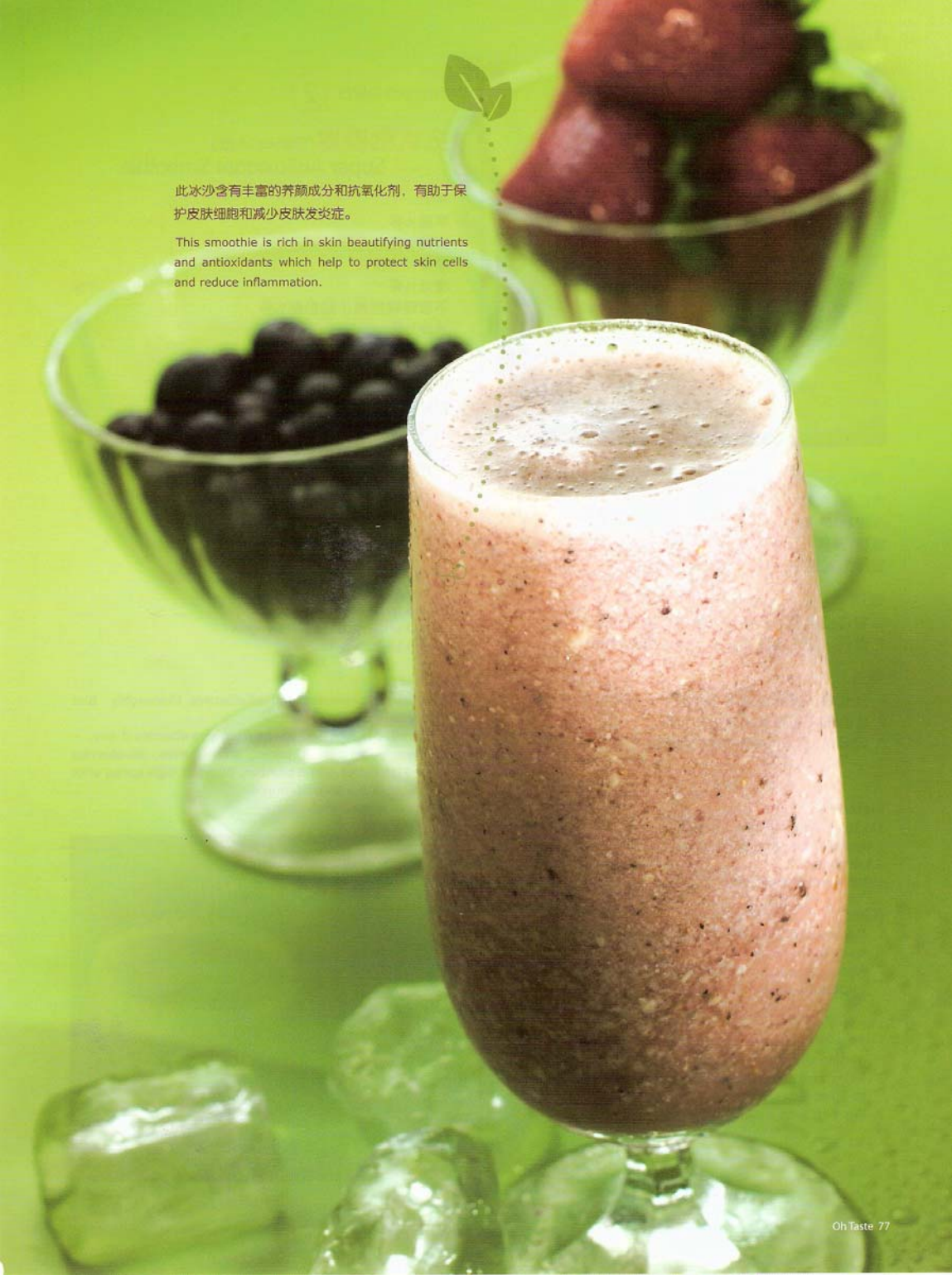
皮肤刺激过敏有可能产生促炎因子，从而促使黑色素的产生。一些人造香水和天然柑橘油会导致皮肤不适，并使皮肤对光线更加敏感，造成皮肤色素沉着、趋于变色。

多食新鲜蔬菜水果

新鲜的蔬菜水果，富含抗氧化剂如维他命C，能抵抗自由基对皮肤的破坏，并防止肤色变黑。

时时刻刻滋润你的皮肤

对于一些人来说，皮肤色素沉着与皮肤干燥似乎存有连带关系。实际上，研究显示干性皮肤者倾向于得有褐斑、雀斑和色素沉着。虽然对此不断进行研究，且无任何研究对此定下结论，但发现，导致干性皮肤产生色素沉着的原因，是皮肤多次刺激过敏和发炎产生的促炎因子——内皮素-1，一旦被释放，将促进黑色素的产生。就此而言，曝晒是造成皮肤干燥的因素之一，并导致内皮素-1的产生。



此冰沙含有丰富的养颜成分和抗氧化剂，有助于保护皮肤细胞和减少皮肤发炎。

This smoothie is rich in skin beautifying nutrients and antioxidants which help to protect skin cells and reduce inflammation.

DIY皮肤美白配方 ①

杏仁燕麦面膜 Almond and Oatmeal Mask



用料

杏仁粉1大匙
燕麦粉1大匙
蜜糖1茶匙
温鲜奶适量

做法

- 1 将杏仁粉和燕麦粉置入碗中，搅拌均匀。
- 2 然后，加入蜜糖和鲜奶，拌匀成糊状即可。

用法

- 1 洗脸后，将面膜均匀敷在脸上，避免碰触到眼睛。
- 2 让面膜滞留在脸上20-30分钟。
- 3 轻轻地以纸巾擦掉面膜，用清水洗净脸后，擦干。

Ingredients

1½ tbsp ground almond meal
1 tbsp ground oatmeal
1 tsp honey
some warmed fresh milk

Method

- 1 Mix almond meal and ground oatmeal thoroughly in a clean bowl.
- 2 Add warm milk and mix well until you obtain a smooth, thick but spreadable paste.

Usage

- 1 After cleansing, apply evenly onto your face. Avoid getting the mask into your eyes.
- 2 Relax and allow the mask to work on your skin for 20 to 30 minutes.
- 3 Wipe off with a clean tissue and rinse well.

DIY皮肤美白配方 ②

抗氧化沙冰 (Serves 1人份) Super Antioxidant Smoothie

用料

草莓½杯
蓝莓½杯
苹果汁¼杯
橙汁¼杯
不含香精的纯正酸奶酪½杯
冰块½杯

用法

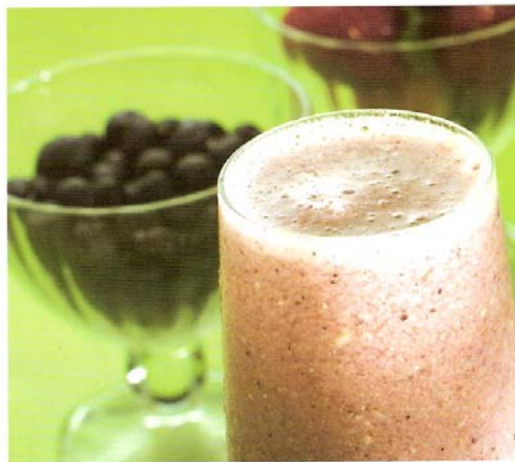
- 1 洗净草莓和蓝莓，沥干水分。
- 2 草莓去茎叶。
- 3 将酸奶酪、果汁、草莓、蓝莓和冰块倒入果汁机，以高速搅拌成糊状。
- 4 即可食用。

Ingredients

½ cup fresh strawberries
½ cup fresh blueberries
¼ cup fresh apple juice
¼ cup fresh orange juice
½ cup unsweetened plain yogurt
½ cup ice cubes

Method

- 1 Wash strawberries and blueberries thoroughly. Blot dry with a paper towel.
- 2 Remove leaves and stems from strawberries if any.
- 3 Place yogurt, fruit juices, strawberries, blueberries and ice cubes into a blender. Blend at high speed until you obtain a smooth puree.
- 4 Serve immediately.





此面膜具有天然漂白，使肤色变白的作用，是想拥有较白皙皮肤者的好配方。此外，它有助于松弛和润滑皮肤。

This mask has natural bleaching and whitening properties which is ideal for people seeking a fairer complexion. In addition, it has soothing and smoothening effects on the skin.