

草本美疗系列2—美白保养

自制淡斑美白 天然养肤品



对于我国长年艳阳高照的天气，想要拥有白皙的肌肤，几乎是女性们梦寐以求的。因此，美白的首要条件，防晒可说是护肤最基本和最重要的美容环节之一。不管你是在户内或户外，紫外线对皮肤的伤害可是不容忽视的。且看本地著名草本美疗达人Coreenna Ong，如何针对美白这课题对症下药，让你的肌肤恢复色泽均衡的肤色，从此容光焕发！



编辑的话：

本刊特约草本美疗师Coreenna Ong，在“草本美疗”系列中与读者分享以各种天然花草植物、中药蔬果、坚果豆仁等食材调配的DIY天然美容养颜配方，让你在家悠闲自在的“由内至外”，“由头到脚”美疗护理，以达到身心的净化平衡，让你成为容光焕发的“自然美女”！

亚洲美容界有句名言：一白遮三丑，几乎每个女人都梦想自己拥有白皙的皮肤，认为皮肤一旦白皙，就是人见人爱的“白雪公主”。然而对我而言，每种肤色都有其独特的美，试想如果世界上每个人的皮肤颜色都一样的话，世界少了色彩，那可有多闷呀！

我时常鼓励女性朋友们，要对上天赐予的自然肤色，感觉自在和欢愉，因为“你是最独特的”。把皮肤搞得苍白无血色，就算再如何白皙，都感觉没有生气，失去个人魅力和光彩；反之，就算是皮肤黝黑，但是皮肤有弹性且健康，有光泽，也能轻易散发出迷人的魅力。

恢复肌肤天然肤色

在这一期的《草本美疗》中，我所谈及的美白并非是把皮肤漂白到所谓“完美的白皙”，成为无瑕的白雪公主，而是让肌肤呈现自然的光泽，天然的肤色，就好比如铜色皮肤的亮泽和健康色彩，也同样让人感觉充满健康和活力。

如果你的皮肤是属于自然的棕色，而脸上又有不少因长年暴露在烈日下累积而成的深色斑点，那么你需要做的就是淡化脸上的斑点，让皮肤呈现自然和有光泽的肤色。我在这里所介绍的天然美白美容配方，其最终的目的就是让皮肤回归自身最自然的色泽和肤色。

均衡肤色的美容贴士

1. 白天要防晒护肤

由于阳光会经由窗口进入室内，因此就算不是身处室外，同样会遭受紫外线UVA的“攻击”。紫外线会造成皮肤暗淡和老化，因此就算在室内也要记得涂抹防晒品。

大部分的防晒品，很可能会缺少防止UVA紫外线保护配方，因此，需确保使用含有可防止UVA紫外线保护配方之外，还要列明有二氧化钛(titanium dioxide)、氧化锌(zinc oxide)或亚佛笨酮(avobenzone)等成份。

长期暴晒在阳光底下，是造成斑点浮现和肤色暗淡的主要原因，因此防晒措施越早付诸行动越好。

2. 避免美容品刺激皮肤

皮肤如遭受刺激，会导致发炎和激发皮肤黑色素的生长。有些仿造香水或天然橘子油，会刺激皮肤并加剧皮肤对阳光的敏感度，让皮肤容易变得敏感，加剧斑点的产生。

3. 多吃新鲜蔬果

新鲜的水果和蔬菜含有丰富的抗氧化元素，如维他命C，可以保护皮肤细胞免遭自由基的侵害，并阻止导致皮肤暗淡无光的发炎症状。

4. 保持皮肤的滋润

对某些人而言，皮肤干燥和斑点是息息相关的。有研究报道指出，拥有干性皮肤的人比较容易产生黄褐斑、雀斑、肤色暗沉的问题。虽然至今并没有确实的研究结论，但导致干性皮肤的肤色暗沉，很可能是由高频率的皮肤敏感和发炎所引致的促炎性问题，也称为内皮素-1(endothelin-1)。而一旦内皮素-1被释放后，它则会刺激皮肤的黑色素激长，进而导致皮肤暗淡。而且，曝晒在阳光底下不但会让皮肤干燥，还可激长皮肤内的内皮素-1。以下介绍两个美颜配方，包括外敷的杏仁和麦片美白面膜和常饮的祛斑养颜美容汤，有助于缓和和预防雀斑和皮肤暗淡。

撰文/特约草本美疗师 王俐琚(Coreenna Ong)
中文翻译/蔡依桃
摄影/Hua Beng (ft photography)



特约草本美疗师Coreenna Ong

积极提倡天然美容的本地知名草本达人Coreenna Ong(王俐琚)，是本地护肤品牌Vitasence创办人。曾赴澳洲澳亚学院修读家居植物学和香氛理疗自然疗法，经常受邀为媒体作访问和专栏执笔，分享多年来钻研的天然美疗心得，成功掀起本地天然美容风潮，堪称本地自然美容与草药研究专家。

网站: www.vitasence.com

电邮: coreenna@vitasence.com



DIY简易天然美容配方

杏仁麦片美白面膜

Coreenna的话：这个面膜含有天然的美白元素，有缓和与镇定皮肤的作用。

用料

- 磨碎的杏仁1½汤匙
- 磨碎的麦片1汤匙
- 蜜糖1茶匙
- 温热的鲜牛奶适量，足以调成适当浓度的面膜

调配法

1. 把磨碎的杏仁和麦片放入干净的碗中搅拌均匀。
2. 加入温奶后，继续搅拌均匀至溶解呈浓膏状。避免调得太浓，以至不能溶解。

用法

1. 把脸洗净后，均匀地把面膜涂抹在脸上。小心避开眼睛部分。
2. 放松脸部和身体，静待约20至30分钟，让面膜的养份慢慢渗入脸部肌肤。
3. 最后以干净的纸巾抹净脸部后，再以清水清洗脸部。

Almond and Oatmeal Mask

"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."

Ingredients

- 1½ tbsp almond meal, grounded
- 1 tbsp oatmeal, grounded
- 1 tsp honey
- some warmed fresh milk (sufficient to form a thick paste)

Preparation

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.

How to use

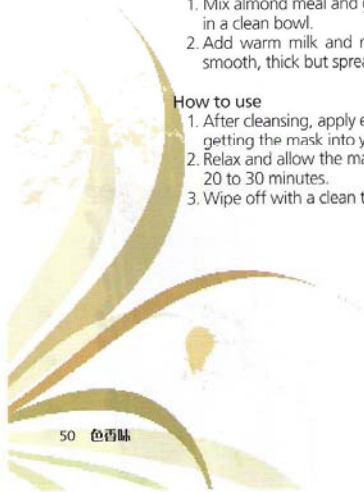
1. After cleansing, apply evenly onto your face. Avoid getting the mask into your eyes.
2. Relax and allow the mask to work on your skin for 20 to 30 minutes.
3. Wipe off with a clean tissue and rinse well.



杏仁麦片美白面膜



祛斑养颜美容汤



祛斑养颜美容汤

Coreenna的话,这是一剂可预防雀斑和皮肤暗淡的的传统配方,可以滋润和平衡肝肾,促进血液循环,可防止体内血液的停滞和阻塞。因此,能促进皮肤的新陈代谢和激发皮下的肤色淡化元素。

用料

1人份

党参 15克
合欢皮 15克
赤芍 12克
白芍 12克
当归 12克
白芷 12克
核桃仁 8克
生地 8克
柴胡 8克
川芎 8克
薄荷 8克

做法

1. 把所有的中药材洗净,清除灰尘和细渣。
2. 把核桃仁磨碎。
3. 把中药材放入煮锅,加入1碗清水浸泡约30分钟。
4. 取出川芎待用。把其他药材和清水煮滚后,转小火再煮15分钟。接着加入川芎再以小火煮15分钟。
5. 取汤滤渣后,倒入半碗水入药材渣中煮滚后,转小火再煮30分钟。
6. 滤渣后,把药汤倒入先前的药材汤中,搅拌均匀后,分成两碗饮用。

服用法

1. 在傍晚时服用一碗,另一碗则在临睡前服用。
2. 这道美容汤可在月经前后每天饮用,可饮用长达15天。但避免在月经期间和禁止在怀孕与授乳期服用。

Anti-Pigmentation Decoction

"This is a classic formula for getting rid of freckles and pigmentation by tonifying and balancing the liver, improving circulation and clearing up blood stagnation and blockages in the system. In this way, the skin's metabolism and regenerative functions are enhanced for progressive lightening of pigmentation."

Ingredients

serves 1

15g Salvia (Dan Shen)
15g Albizzia Bark (He Huan Pi)
12g Red Peony Bark (Chi Shao)
12g White Peony Bark (Bai Shao)
12g Chinese Angelica (Dang Gui)
12g Dahurican Angelica Root (Bai Zhi)
8g Peach Kernel (Tao Ren)
8g Uncooked Rehmannia (Sheng Di)
8g Bupleurum Root (Chai Hu)
8g Cnidium (Chuan Xiong)
8g Peppermint (Bo He)

Preparation

1. Rinse herbs thoroughly to remove dust and debris.
2. Crush peach kernels.
3. Place all herbs in an earthen pot. Add 1 bowl of water and soak for 30 minutes.
4. Remove Cnidium from the pot and set aside. Bring the remaining herbs and water to boil. Reduce to low heat and simmer for 15 minutes. After 15 minutes, add cnidium and continue simmering over low heat for another 15 minutes.
5. Strain to pour the liquid into a bowl. Add another ½ bowl of water to the cooked herbs and bring to boil. Reduce to low heat and simmer for 30 minutes.
6. Strain to pour the liquid into the bowl containing the first brew. Mix well. Divide into 2 portions.

Usage Direction

1. Drink one portion in the late afternoon and one portion before bedtime.
2. This decoction should be taken daily for 15 days before or after the menstrual period. Do not take during period. Do not take during pregnancy or lactation.

