



草本美疗系列5

天然腋下美白护理

天气炎热，很想穿无袖背心？可是在镜子里却看到自己的腋下暗沉，总是不敢大动作而又有自信走在街上。在乘搭巴士或地铁时，许多搭客因腋下暗沉而不敢抬手握紧扶手。虽然这不会带来任何健康问题，但是女生们会因此而感到难堪。

许多坊间美容院都纷纷推出腋下美白的润肤霜、药膏甚至以仪器来治疗。但是这些治疗往往非常昂贵而且效果不显著。有些产品甚至会导致皮肤敏感。

草本天然配方

本刊特约草本美疗师Coreenna为解决一般女性们的美容难题，特别为读者提供了四个草本疗法的纯天然配方，以天然植物的精华，温和地去除角质死皮，令肌肤柔嫩清爽。除了深层清除暗沉之老废角质，也可去除烦人的汗臭，让你能安全地在家使用。

造成腋下肌肤暗沉的原因

• 人造香精与身体分泌的化学反应

滑石粉、防臭剂、防汗剂和香水含有人造香精，这可能会与身体的分泌系统及阳光产生化学反应，因而导致皮肤变色。此外，若皮肤对这些人造香精敏感的话，皮肤的色素也有可能加深。

• 经常穿上有限制性的纤维紧身上衣

紧身上衣会压缩循环，与敏感皮肤产生摩擦。久而久之，由于经常接触热气及磨损，皮肤会因此变得厚而暗淡。

• 过度流汗

过度的流汗，尤其是在燥热及潮湿的气候下，会导致细菌的生长。若再穿上紧身的衣服，皮肤就会变成让细菌繁殖的最佳地方。

如何避免腋下变得暗淡？

• 穿自然布料如棉质的宽松上衣

这可使皮肤有呼吸的空间，因而通风让皮肤正常运作。宽松的上衣也可防止湿气的累积及细菌的生产。

• 保持腋下干燥清洁

使用无香料的防汗剂。另外，每天冲凉时温柔地擦洗腋下以去除死皮。

• 使用脱毛蜡脱毛

利用脱毛蜡来脱毛效果更持久，而生出来的毛发会比剃毛来得更细。剃毛只将皮肤层的毛发去除，而利用脱毛蜡可彻底地把毛发连根拔起，让皮肤看起来更加清洁和干净。此外，如果使用剃刀脱毛，用者必须经常使用，而这将使皮肤受到更多的擦伤及磨损。

撰文/特约草本美疗师 王俐琨 (Coreenna Ong) 中文翻译/欧倩慧
专业摄影/Keng Lim (Yellow Studio) 造型设计/Chris Ng



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 (王俐琨)，是本地护肤品牌Vitasence创办人。曾赴澳洲澳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



黄瓜酸奶磨砂乳

Coreenna的话：酸奶富有乳酸及天然的果酸，可溶解死皮的生长及让皮肤变得洁净。黄瓜则有缓和、滋润和净化肌肤的功效，具温和美白的效果。

用料

黄瓜4片
原味酸奶1汤匙

做法

1. 把黄瓜切碎。
2. 把酸奶及黄瓜放入一个小碗后拌均即成磨砂乳。
3. 可立即使用。

用法

1. 把皮肤洗净。
2. 把磨砂乳涂在腋下，静待约20分钟。
3. 轻轻地按摩几分钟，以去除死皮。
4. 用干净的纸巾抹净皮肤。
5. 用温水把腋下清洗干净。

Cucumber and Yogurt Rub

Coreenna: Yogurt is rich in lactic acid, a natural AHA. This helps to dissolve away build-up of dead skin cells and lighten the skin. Cucumber is soothing, moisturizing and cleansing. In addition, it has mild lightening properties too.

Ingredients

4 slices cucumber
1 tbsp plain, natural yogurt

How to prepare

1. Mince cucumber finely.
2. In a small bowl, combine yogurt and cucumber and mix well.
3. Use immediately.

How to use

1. Use on cleansed skin
2. Apply onto the underarm area and allow to leave-on for 20 minutes.
3. Massage gently for a few minutes to promote exfoliation.
4. Remove the mask with a clean tissue paper.
5. Rinse underarm area thoroughly with warm water.



腋下美白粉

Coreenna的话：使用这美白粉末以取代滑石粉，使腋下保持清爽干净。黄姜粉可消除细菌及讨厌的狐臭，此外，也含有美白肌肤的功效，可在白天使用或让它留在腋下整晚，作为美白治疗。

用料

粘米粉2汤匙
黄姜粉½茶匙

做法

1. 把粘米粉和黄姜粉倒入干净的碗里。
2. 把粉末搅拌均匀。
3. 把粉末倒入清洁的玻璃瓶，把瓶子放置在阴暗、干燥的地方。
4. 把粉末敷在腋下以保持清爽干净。需留意的是，黄姜粉可沾污浅色衣服。

Underarm Lightening Powder

Coreenna: Use this natural powder in place of talcum powder to keep the underarm area fresh and clean. Turmeric powder helps to keep away bacteria and unpleasant odor. It has good skin lightening effect too. You can use it during the day and leave it on overnight on your underarm area as a lightening treatment.

Ingredients

2 tbsp rice powder
½ tsp turmeric powder

How to prepare

1. In a dry, clean bowl, combine rice powder and turmeric powder.
2. Mix well until the powders are blended thoroughly.
3. Pour into a clean glass container and store in a dark, cool and dry place.
4. Apply onto the underarm area. Please note that turmeric may stain light colored clothing.



腋下美白磨砂面膜

Coreenna的话: 这个疗方可作为面膜及磨砂使用, 能柔和地帮助美白腋下娇嫩的肌肤。米粉可吸收多余的水分而油桐子能有效地去除毛孔及头发里的污垢。

用料

粘米粉½汤匙
燕麦片1汤匙
杏仁粉1汤匙
绿豆粉½汤匙
温水适量, 调成浓稠状

做法

1. 取一个清洁的碗, 放入所有的粉料混合。
2. 加入适量的温水, 调成幼滑的浓浆, 即成美白磨砂面膜。
3. 可立即使用。

用法

1. 把皮肤洗净。
2. 把调拌好的美白磨砂浆涂在腋下, 静待约20分钟。
3. 轻轻地按摩几分钟, 去除死皮。
4. 用干净的纸巾抹净皮肤。
5. 用温水把腋下清洗干净。

Skin Lightening Scrub Cum-Mask

Coreenna: This recipe can be used as a mask and scrub to lighten the underarm area. It is soothing and gentle on delicate underarm skin. Rice powder helps to absorb excess moisture while ground candlenut is useful for removing trapped dirt in the pores and hair follicles.

Ingredients

½ tbsp rice powder
1 tbsp oatmeal
1 tbsp almond meal
½ tbsp ground candlenut
some warm water, sufficient to form a thick paste

How to prepare

1. Combine all the ingredients in a clean bowl.
2. Add sufficient warm water to form a thick, smooth paste.
3. Use immediately.

How to use

1. Use on cleansed skin.
2. Apply onto the underarm area and allow to leave-on for 20 minutes.
3. Massage gently for a few minutes to promote exfoliation.
4. Remove the mask with a clean tissue paper.
5. Rinse underarm area thoroughly with warm water.





传统Jamu清毒饮

Coreenna的话：这个传统Jamu清毒饮配方，可去除狐臭及帮助提神。富含抗氧化剂，帮助肌肤及身体保持健康。经常饮用这传统Jamu清毒饮，可与含有人造香精的除臭剂说再见了！

用料

罗望子膏(阿参膏)500克
新鲜黄姜150克
新鲜生姜100克
芫荽50克
清水1.5公升
新鲜酸柑汁5汤匙
蜜糖适量

做法

1. 用已冷却的开水把罗望子洗净。
2. 把罗望子膏放入大碗里，加入1.5公升冷却的开水。把罗望子膏压碎成褐色的罗望子汁，过滤以去除种子和酱泥。
3. 把黄姜和生姜去皮，切成薄片，和芫荽一起放入搅拌机中搅打成浓汁。
4. 把姜浓汁和罗望子汁混合均匀后，加入新鲜的酸柑汁和蜜糖拌均即成Jamu清毒饮。
5. 把清毒饮倒入清洁的玻璃瓶，放置冰箱冷藏。最好在3、4天内饮完为佳。

饮用法

每天饮用2-3次，每次半杯。需注意的是，有肝脏问题、怀孕或哺乳期都不可饮用。

Traditional Jamu Drink

Coreenna: This is a traditional jamu recipe used for refreshing the body and eliminating body odors. It is also rich in antioxidants that help to keep the skin and the body healthy. Perhaps you can say goodbye to deodorants containing synthetic fragrance with regular consumption of this jamu drink.

Ingredients

500g tamarind paste
150g fresh turmeric
100g fresh ginger
50g fresh coriander
1.5 liter water
5 tbsp fresh lime juice
some honey to taste

How to prepare

1. Rinse tamarind paste with cooled, boiled water.
2. Place tamarind paste in a large bowl. Add 1.5 liter of cooled, boiled water and mash until the water turns thick and brownish. Strain to remove seeds and pulp.
3. Peel turmeric and ginger. Slice thinly. Place together with coriander into a juicer to extract the juice.
4. Blend the juice with the tamarind juice. Add fresh lime juice and honey and mix well.
5. Pour into a clean glass jar and store in the fridge. Consume within 3 to 4 days for best results.

How to use

1. Drink half a glass 2 to 3 times daily. Caution: Not to be taken during pregnancy and nursing. Not suitable for people experiencing liver problems.



