

護膚品常見的不良分子

- 1 人造香味**
英文名: Fragrance/Parfum
產品: 香水、洗頭水、香膏、香精油
影響: 約95%是人工合成, 取自多種原料及合成化學物, 只有小部分經過安全測試。長期使用或會引致中樞神經功能紊亂、敏感反應等
- 2 滑石**
英文名: Talc/Calcium Powder
產品: 爽身粉、胭脂
影響: 大量吸入可引致呼吸道問題如哮喘、肺部不適
- 3 人造色素**
英文名: FD&C/D&C/CI Colors
產品: 眼影、香膏、胭脂、各式護膚美容品
影響: 大部分取自煤焦油或石油, 若淨化過程處理不當, 可殘留重金屬
- 4 石蠟**
英文名: Paraffin
產品: 潤唇膏
影響: 100%固體石油, 塗上時感覺潤滑, 能防止水分蒸發, 但亦阻礙皮膚分泌油脂及水分, 嘴唇容易乾裂
- 5 釋放甲醛的人造防腐劑**
英文名: 2-Bromo-2-nitropropane-1/3-Diol MDAM Hydantoin Imidazolidinyl urea/Diazolidinyl urea/Quaternium-15
產品: 洗頭水及各式美容品
影響: 生產商使用釋放甲醛的防腐劑來減少細菌及霉菌滋生, 延長產品壽命。防腐劑滲入皮膚, 會令荷爾蒙分泌紊亂
- 6 礦物油**
英文名: Mineral Oil
產品: 潤唇膏、BB油、潤膚膏及香膏等油性產品
影響: 長期使用, 會阻塞毛孔, 令臉部油潤分泌失衡
- 7 強力界面活性清潔劑**
英文名: Ammonium/TEA/Sodium Lauryl Sulphate/Sodium Laureth Sulphate
產品: 洗頭水、皂液、卸妝潔面用品及所有洗滌用品
影響: 能製成泡沫, 去除油脂, 但會使皮膚愈用愈乾, 甚至造成皮膚抵抗力, 變成缺水性皮膚
- 8 石油副產品**
英文名: PVP/PPG/PEG/Propylene Glycol/TEA/DEA/BHA/BHT
產品: 各式美容品
影響: 長期使用會使皮膚流失水分, 油脂分泌失衡



Ophelia 從中醫營養學證書, 曾往美國修讀護膚品成分課程, 並於法國、美國及澳洲研讀天然美容及香薰專科, 多年前創辦有機美容及生活雜貨店 Herbal Bliss。香港有機美容先行者, 她在李士植物綠色生活美容室近10年, 追求身心靈的美麗, 近年推廣「小是美, 新有機」的理念, 支持小農生產和零食品, 尊重土地的良心, 對抗工業生產。

草本養生篇

坊間大部分美顏用品製造商, 加入化學物質, 令它變香, 防腐或起色, 化妝品, 洗面膏, 洗頭水, 無一倖免, 當我們使用時, 透過毛孔滲透身體, 長期使用, 有害無益。即使標明「有機」, 只標明產品某些成分沒受到污染, 現在過於商業化的「有機」, 不一定等同於「優質」和「健康」。最健康安全的, 莫過於自己親手製造, 使用取自天然植物作原材料, 真正的無添加。置深綠色美容顧問陳潔, 針對面部、身體、身心靈及頭髮等, 介紹一系列新有機美容產品製作方法, 今期先由面部開始。

diy 天然全面護膚



保濕爽膚水 製作時間 15分鐘

皮膚若不夠水分, 會令分泌旺盛, 使毛孔粗大, 所以保潔對女士們尤其重要。市面上大部分保潔產品含丙二醇 (Propylene glycol)、丁二醇 (Butylene glycol)、聚乙二醇 (Polyethylene glycol) 等, 全屬石油副產品, 塗上去時感覺滑滑, 但長期使用或會破壞皮膚的保水能力。既然天然自製, 沒理由選擇石油副產品吧!

分量: 120ml

材料:
新鮮蘆薈 (一小條), 有機玫瑰露或天竺葵純露 (120ml), 保潔植物凝膠基底 (一茶匙)

- 1 將蘆薈用滾錫筒切去, 撕去皮, 刮出啫喱狀物
- 2 加入保潔植物凝膠基底及純露, 略攪拌, 倒入有噴嘴的小瓶內使用

功效:
玫瑰露純露有助美白保潔, 天竺葵可平衡油脂分泌, 蘆薈則有消滅粉刺之效, 加上保潔植物凝膠基底, 保潔效果顯著

選購要點:
蘆薈: 街市有一條修業出售, 選擇細條及青綠色的為佳。若打算種植可於花店購買可吃品種
有機玫瑰露或天竺葵純露: 香薰店有售
保潔植物凝膠基底: 美容店或 Herbal Bliss, 若買不到保潔植物凝膠基底, 可於藥房買甘油代替, 上述配方使用量為3倍

絲柔潔面粉 製作時間 1分鐘

洗面液拌兩樣能大量泡沫, 說穿了又是化學成分在作怪。Ophelia 示範的潔面粉, 以葛粉、藕粉、薏尾根粉混合而成, 全屬自植物, 天然無毒, 每天用在皮膚上, 安心又放心。記者試用後, 感覺皮膚潔淨, 帶有柔滑感。

分量: 60g (大約使用12次)

- 材料:
- 藕粉 (20g)
 - 薏尾根粉 (20g)
 - 葛粉 (20g)

- 做法:
- 1 混合所有材料, 裝入瓶內
 - 2 每次使用時, 以1茶匙潔面粉混名1.5茶匙水拌勻至糊狀即可, 使用後用清水洗面

功效:
葛粉取自葛根植物, 而藕粉取自蓮藕, 薏尾根粉則來自薏尾根根, 經乾磨成粉, 是部分香水的原材料, 帶有淡淡清香。絲柔潔面粉清熱解毒, 有助收縮毛孔及消炎美白

選購要點:
藕粉及藕粉:
中國百貨或中式雜貨店有售, 250g一盒20多元
薏尾根粉:
Herbal Bliss 有售, 490 (30g)

溫馨提示:
使用時才澆水開關, 不要賣方面開關一支持用, 否則容易滋生細菌

清潔美白面膜 製作時間 1分鐘

女士們渴望擁有白滑肌膚, 從古代延至今美白也相當風行, 慈禧太后更是崇尚白美的佼佼者, 經常找御醫研發各種美白配方。清潔美白面膜參考自慈禧的美白配方, 純中藥製成, 無添加。

功效:
中藥美白面膜粉有助美白, 活血化淤, 淡化色班, 令皮膚重拾光澤。另主要材料摩哥高山泥 (Rhassoul), 質地幼細, 能促進血液循環, 軟化肌膚及吸掉油脂質

選購要點:
中藥美白面膜粉: Herbal Bliss 有售, 170 (50g); 或可與三五已到中國店理購買
摩哥高山泥: Herbal Bliss 有售, 460 (60g), 也可在香薰店法國白泥或綠泥代替

教你揀香薰油

坊間香薰油數十元至數百元一支不等, 究竟有什麼分別?

Ophelia: 「香薰油既括分為康樂等級及藥用等級, 前者香味淡, 大規模生產, 或加入香精稀釋而成, 如製作美容護膚用, 建議選擇藥用性的。購買時宜留意樽上標籤, 可選擇有機認證, 以及購自專業有信譽的店舖, 詢問店員香薰油藥等級, 植物品種, 產地及製造商等資料, 判斷是否值得採辦」



有機美容店 Herbal Bliss

網址: www.herbalbliss.com.hk
地址: 中環威靈頓街128號11樓A室