

平凡草本讓你自然美麗

13-17

林芃君
臺中「尊賢養生坊」負責人

想像過這樣的畫面嗎？一個悠閒的週日午后，在一個透著自然光暈但清涼舒服的浴室裡，慵懶地泡個充滿香氛的香草浴，什麼煩事都不去想，只單純陶醉於喜歡的音樂旋律，讓身心靈完全放鬆，泡完澡喝個草本茶，玩玩陽臺上的花花草草，別忘了還有重頭戲。先為身體擦上滋潤乳液，再來開始臉部的面膜大餐，找找冰箱裡的當季蔬果，還是鮮採的香草，或是瓶瓶罐罐裡，自己喜歡的素材，為自己來個奢華的Home Spa，這樣的幸福不用多少費用，作法也不難，但是天然草本帶給你的，不但樂活，還有滿足及滿意的感覺。

香草與美人自古就有許多相關連結，因為這些植物散發的香氣讓人聞了心情好。心情好了，自然就會有美麗的笑容，當然，除了香氣，許多植物的確有著讓人更美麗的好處，不管是西方著名的埃及豔后克麗歐佩托拉（Cleopatra），或是東方的慈禧太后，還是武則天等，都是深諳此道的專家，根據記載他們有許多美容祕訣，其中許多都是來自天然的草本植物，例如武則天喜用益母草粉擦洗顏面及雙手，所以到80歲高齡仍保有相當美貌，至於民間非正式流傳的資料，則有更多的傳奇，例如歐洲有位銀髮級年齡的皇后，居然可以因為使用加有迷迭香及多種草本的保養品，讓年紀比她年輕許多的皇帝為她傾倒，這些讓人看了心動的故事，是不是也讓你躍躍欲試？一起來，其實並不難！

四季都有好的材料，臺灣的暖熱天氣較長，所以這次就來作點清涼舒爽的保養品吧。

一、草本沐浴樂趣多多

基本篇：利用香草來泡澡的方式很多種，最簡單的就是將採收的香草，不管是新鮮，或是乾燥的都行，將之裝於紗布袋內，直接掛於水龍頭下沖至浴缸，再將草本沐浴包浸泡於缸內，這樣不但香草的氣味將充滿浴室，浸泡其中更會感受到這些天然的香氛與能量。

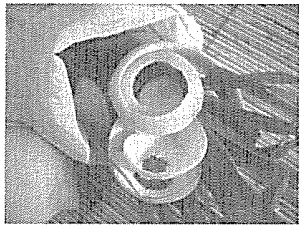
現代人的生活緊張壓力大，如果可以適度泡個溫水澡，相信對舒緩緊繃的身心很有幫助。但是也有許多家庭因為空間設計的問題，或許不方便泡全身澡，那麼也可改以浴桶來進行坐浴，或是來個足浴也不無幫助。不過若是足浴的話，請注意水的高度至少要是小腿的一半高度（最少也要高過三陰交）（如右圖）。



草本沐浴包：適合當作泡澡的香草很多，像是民間很熟悉的就是以艾草、香茅等來泡澡，可活絡身體，對虛寒也有幫助，艾草的制菌作用也是一級棒。白鶴

靈芝、金銀花、魚腥草及山香對於搔癢及一些皮膚毛病也有幫助，至於西方的香草中，薰衣草可以舒緩精神壓力，迷迭香有助循環，奧勒岡、馬郁蘭、圓葉當歸可以讓疲勞的身心感覺舒服，薄荷則讓人感覺清涼舒爽，這些都是不錯的選擇。

香茅柑橘沐浴包：將檸檬香茅採收一束剪成小段，再與柑橘皮一起裝入紗布袋內（如右圖），就可以用來當沐浴湯包。柑橘皮含精油豐富且香氣清爽，若可以再加上新鮮艾草，除了增添草香味，更有益於循環。



變化篇：除了將天然香草直接沖泡外，把它們加工過再來泡澡，也是方便的做法。

草本鹽浴：鹽本身就有保溫、消毒及軟化老舊角質的作用，還能深入毛細孔進行深層清潔，加上香草則更顯作用。

迷迭百里香浴鹽：迷迭香及百里香都有很好的抗菌作用，香草浴鹽可以將香草與海鹽以小火稍微炒拌，待其香氣及成份出來，放涼之後再裝於瓶罐中，使用時可以直接加於溫水中，或是也可以先裝於棉紗布袋內，這樣可省去清理香草碎末的問題。

草本醋浴：醋本身就是一個很好的天然溶劑，可以將香草的成份溶於其中，它也可以讓皮膚變得更健康美麗。

馬鞭草醋浴：將檸檬馬鞭草（10公分3枝）、千屈菜（10公分2枝）先剪小段並浸泡蘋果醋（150cc），約3週後即可

使用，檸檬馬鞭草帶有檸檬的清香，泡澡可以舒緩，加上千屈菜，泡完澡皮膚也變滑嫩囉。（註：浸泡時請務必讓香草完全浸到醋液以免發霉，有一點要注意，以醋來當作保養材料不可以原液直接使用於皮膚，至少要稀釋8到10倍較安全。此外，因為醋會將植物的成份溶於醋液中，所以選擇當作香草醋的材料請務必注意是否安全無農藥殘留，這樣才不會將有害物質也一併溶入其中。）

草本酒浴：酒有助於循環，泡完後請注意保溫，以免著涼。

薑羅勒酒浴：泡澡可以使用紅酒，先將薑（約15片）放於開水（600cc）中稍煮，熄火再加上羅勒（約10公分3枝）悶泡約3分鐘，先倒入香藥草湯，再倒入一小杯紅酒（約50ml），就可開始享受溫暖身心的草本浴。

精油香氣浴：精油是香草的精華，真正的精油其實得來不易，1公升的精油可能要上百公斤，甚至上噸的新鮮香草才能提煉出來，所以，在國外，它是具備醫療功能，精油是油溶性的，所以，使用前可以先滴幾滴加在少許的植物油（像是橄欖油）、溫和的沐浴乳或是牛奶裡，再加入到浴缸，也可以滴到手帕、以嗅吸的方式，精油既然是濃縮精華，所以，使用的量方面也要小心，用量太大反而容易引起過敏。一般常用來泡澡用的精油像是薰衣草、尤加利、依蘭、天竺葵、茶樹、胡椒薄荷等，每種都有其特色，可以於購買時詢問賣家。

二、草本保養品讓妳自然變美

雖然沒有市售保養品的精緻細膩，但是，自家作的保養品就像私房菜一樣，

有著手感的溫暖及獨特，以自製草本保養品來講，最重要的就是衛生問題，尤其在溫暖潮溼的季節，細菌容易滋生，更需要注意器具的清潔消毒及保存的環境，裝瓶前請先以酒精消毒容器，並儘可能放於冰箱，如果是帶水份的保養品，請盡可能在一週內使用完畢，如果有變質請不要捨不得，丟了再重作吧。就像再好吃的菜餚，若是變壞了，不但失去風味也對身體有害，當然就不能再食用。

以保養來講，可以依個人的膚質及當時的季節，還有可以取得的材料來調配，天然香草雖然無化學品的刺激，但是，有一點要特別強調的，就是不刺激並不代表不過敏。曾經有幾位同好跟我反應她們使用過某些天然的保養品後，發現皮膚會變癢，甚至長紅疹，這就是過敏現象，但是，你會過敏的成份，可能對其他人並不一定會發生，畢竟，過敏的原因很複雜，每個人也會因季節或是體質改變而有差異，對於皮膚較易過敏的人，建議使用這些保養品前，先擦少許於手肘內側，稍待片刻，若無發紅或發癢的情形，再使用於臉部，這樣較為安全。

草本清潔品簡單DIY法：包括洗臉、沐浴乳或是洗髮精也可以添加草本材料，可將自己沖泡或熬煮的草本濃茶與家中洗面乳或是沐浴乳調勻使用；或是將香草醋（例金蓮花醋）稀釋，於洗髮精沖洗後，再以香草醋水沖洗一遍，不僅可將殘留的化學成份沖掉，並可柔潤髮絲；或是將優酪乳與香草茶稍加調勻，於洗髮後塗抹髮絲，待數分鐘再以清水沖淨，也具潤絲精功用，以上簡單加工法，可以與迷迭香、薰衣草、百里香、茶樹、薄荷等香草茶搭配。

草本洗顏DIY—艾草綠豆洗顏霜：綠豆粉（25g）、艾草粉少許加上綠茶湯（50cc），調勻後即可塗抹於臉上，稍加按摩以水沖淨。以綠豆粉洗臉，潔淨兼有去角質的作用，清爽不油膩，加上艾草粉，對油性及痘痘皮膚更多了消炎作用，若無茶湯，可改用純水或其他香草茶。

草本洗顏DIY—黃瓜洗米水：小黃瓜有豐富葉綠素，保濕性佳，也具有清爽及消炎作用，調以洗米水則更增天然營養，將小黃瓜一條及洗米水（100cc），打汁後濾渣使用，若無洗米水也可改用香草茶。

草本化妝水DIY—茶樹水：雖說一般所謂花水（Folwer Water）指的是純露（Hydrosol），但對於一般家庭要自己提煉純露是有點不便的，若有採收較大量的香草像是澳洲茶樹，也可嘗試準備較大湯鍋，將茶樹及可蓋過植物的水放入鍋內，再將鍋蓋倒蓋，並於鍋子的正中心位置放一個泡麵碗，再以文火水煮植物，因為鍋內是密閉的，茶樹的精華會於蒸餾後隨鍋蓋頂端滴到碗中，這樣所得的香草蒸餾水算是自製的花水，不但透明且保有植物的部分精油成份，若無污染可以保存較久，待涼裝入噴霧罐中，就是很好的化妝水。澳洲茶樹制菌效果好，適合油性及痘痘皮膚，也可以改用迷迭香，它對緊緻肌膚也很有幫助

草本化妝水DIY—天竺葵蒲公英化妝水：可先將香草陰乾後剪小段天竺葵及蒲公英（各10g），浸泡於伏特加（100ml）或其他白酒，讓香草的成份溶解於酒中，經過幾週後，就會發現原本清透的白酒已變成帶褐色的草本酒，這時可

將香草渣過濾，因伏特加酒含酒精量約在40~50%，更有利於保存，使用時再以純水或是香草水（見上述作法）等稀釋（約5倍）使用即可，若想多點滋潤，也可以滴幾滴甘油及精油，建議可以裝於按壓式容器或噴霧型瓶子中，不但方便使用且較衛生，天竺葵對於平衡油脂有幫助，蒲公英則可改善暗沉皮膚。

草本化妝水DIY—蘆薈紅茶曬夜

消炎水：香蜂草（10公分約2枝）加入熱紅茶（300cc）中沖泡，蘆薈葉（15公分2支），將表皮綠色部份完全去除，只取用中間透明膠質部份，可以切小塊浸泡於已放涼的香蜂草紅茶（如右圖），稍加攪拌後約1小時即可使用，或一起以果汁機稍加拌打再放入冰箱保存，使用時可以棉布沾濕再直接擦拭或是敷貼於不適的地方。夏季的太陽特別毒辣，外出回來若感覺皮膚發熱，也可以使用這款天然草本液，冰涼的感覺加上紅茶單寧的作用及香蜂草、蘆薈消炎保濕等功能，會立即感到舒適。



草本護膚霜DIY：一般自製乳霜類保養品，都建議添加抗菌劑以便延長保存期限，避免太快變質，至於護膚所需的油及水要調成霜狀，一般也需添加乳化劑，但是，因為自製的量通常不多，所以對於添加比例只需千分之3左右的抗菌劑，其實很不容易精準，至於乳化劑的量也一樣不是很好衡量，且加入太多這類添加物對於皮膚可能會是一種負擔或是產生刺激性，所以，筆者較不建議自己製造可長期使用的護膚霜，既要天然就不妨像烹調餐

點般，現作現吃，新鮮且安全。

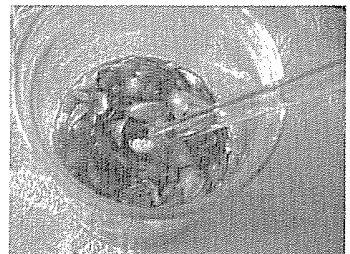
康復力護手霜：

先將康復力葉（如右圖）乾燥後剪小段並浸泡橄欖油（以可蓋過植物的油量）來萃取其成份。



可以冷泡法泡製3週，或以熱泡法（就是直接以小火煮2到3小時，請隔水加熱較好），再將這康復力油取（50ml），加上蜜蠟（5g），及乳油木果脂（5g），以小火攪拌，等它們都溶化後，待溫度降至30度，再加上少許蜂蜜調勻後裝罐即可，康復力（Comfrey）含尿囊素，對皮膚的修護作用，不論中西都是肯定的，乳油木果脂潤膚效果好，尤其是乾性皮膚或是冬季保養可以多加利用，至於天然蜂蜜含有豐富的維他命B群及礦物質，對皮膚具有保濕及滋潤的效果，但是溫度太高會破壞其中活性成份，所以建議等溶液降溫後再行添加。此款護手霜不只可用來護手，在夏季因為常穿涼鞋，所以足踝也因此變乾甚至產生紋路，所以適度的保養及滋潤也很重要。以此營養霜來美化足部，也是不錯的選擇。

玫瑰黑糖按摩油：將玫瑰或薔薇花瓣先稍微陰乾後浸泡橄欖油中（如右圖），等3週後再換另一批玫瑰花瓣，等3週後將花瓣濾掉，再以香草油



（30ml）加上黑糖（5g）調勻，就可以用手塗抹於臉部，並配合肌膚紋理以畫圓方式輕柔按摩，可以讓皮膚更有活力及彈性。按摩後請以面紙先將油擦淨，再以洗

臉用品清潔就行，若時間允許，也可於按摩後，再塗敷面膜劑，更有利於面膜材料吸收。玫瑰（薔薇也可以）的香氣怡人，對皮膚也可收斂鎮靜，但是不建議購買市售插花用的鮮玫瑰，因為上面可能殘留不少農藥，請選擇安全的來源，或自己栽種採收更好，黑糖則有很好的保濕效果，細細的顆粒兼具磨砂膏作用。

草本面膜DIY：調配草本面膜就像在作沙拉一樣好玩，因為它的變化多，可以看心情來多嘗試，勤快點就會有白拋拋、幼咪咪的皮膚喔。

薄荷西瓜優格面膜：夏季盛產的西瓜除了香甜的紅或黃色果肉外，白色的部份也是美顏好材料，將一片西瓜取白肉部份，加上約（10片）薄荷葉及（100cc）的原味優格乳一起打汁，就是一款清涼又具有極佳保濕效果的季節面膜，這款面膜因為含水量較多，所以請以面膜紙沾取後，再敷貼於臉上。

洋甘菊牛奶面膜：德國甘菊花（20朵）、牛奶（100cc），以小火稍煮，讓甘菊成份溶入牛奶中，待涼後濾渣，將甘菊牛奶液取（50cc），調加薏仁粉（15g），攪拌均勻成泥狀後以面膜刷塗於臉部，等15分鐘後再以清水洗淨即可。牛奶當作飲品，或許有著不同的正負面看法，但是，因為它含有豐富蛋白質，且容易被皮膚吸收，所以當作保養材料是不錯的選擇。洋甘菊的舒緩加上牛奶的滋潤，原本就帶有淡淡蘋果香氣的洋甘菊花，加上牛奶的香草，還有薏仁粉，讓妳的皮膚享受香甜白皙的好感覺。

綠茶眼膠膜：將（100cc）熱綠茶加上一小把（約10朵捲葉）的荷蘭芹（Parsley），以小火稍煮後先撈出荷蘭

芹，並加上少許洋菜粉，攪拌均勻即熄火，待涼後就會發現原本的液體變成凍狀，若洋菜粉加得太多會變得較結實，那就切片敷於下眼瞼，但最佳狀況是像凍飲般可以於稍微攪拌後，以手或面膜刷挖取後服貼於眼部，除了消腫還可以緊緻，並可以手輕輕按壓眼睛周圍，以點狀方式，由下眼瞼眼頭逆時針按向眼尾，再由眼尾往上眼窩按至眼頭，可以有助於眼部循環，但是眼部是敏感脆弱的，所以不管敷或洗都要輕柔。

三、香草材料取得及栽種要領

最理想的情形，就是在自家栽種香草植物，隨時採收、隨時利用，這樣不但新鮮，且保證安全無虞，其實種香草不需要很大的空間，只要能善用陽臺及牆面，掛個網狀支架，或是以花架搭配掛勾吊盆，這樣空間不但變立體，也可以種更多的植物，就像英國人所說的「只要有一面牆，就可以變成一座花園」，栽種不需要大面積，而是用心與否。

栽種香草可以從3吋盆開始，比較有成就感，當然，如果想馬上採收利用，也可以考慮選購5吋盆或7吋盆，各地的花市都可以買到像薄荷、迷迭香、薰衣草、茶樹等盆栽，換個較大盆就變成你家花園的一位成員囉，這些氣味好又對身心有幫助的香草植物，不但可用來美容保養，若可以配合料理及茶飲食用，效果將會更好。

真正的美麗不只內服外敷，還要有快樂的心情，沒有煩惱、常保年輕的心，不化妝也能亮麗動人，有機會多接觸這些香草植物吧，嗅吸及撫摸它們，澆澆水、修修剪剪、與花草對話，常拈花惹草也會讓你的心情變得愉悅，成為巧笑倩兮的美人兒。