

難以忘懷的清香 迷迭香

□ 本刊記者

據說，童話故事《睡公主》內的公主，一直昏迷不醒，直至有一天，王子拿着一株迷迭香送到公主面前，公主嗅到迷迭香的香氣，便甦醒過來。

迷迭香，一個美麗的名字，一股動人的清香，它含有的特殊成份，被現代人提煉，成為一種有助改善健康的營養補充品。



迭香的名字，總令人想起美麗而神秘的女子，它的英文名稱 Rosemary，驟眼看是兩個女子的英文名合併而成，直譯就是露絲瑪利，一樣令人心動。原來，這本是由兩個拉丁文合成的名字，本意同樣美麗動人，是「海的露珠」。據說，在晨霧與海的霧氣相遇之際，正是迷迭香開得最燦爛之時。

香氣「療」人

迷迭香的花兒呈藍色，長得矮矮的，是常綠植物，由於擁有一股濃烈的清香，非常吸引小蜜蜂來採它們的花蜜。

迷迭香的成份獨特，含有安樹腦 (Eucalyptol)、蒎烯 (Pinen) 和樟腦 (Kampfer)，因此含有一股特殊而強烈的香味，它的花朵常被提煉成精油產品。現在流行的香氛療法，迷迭香也是其中一種香氛材料，具有提昇意志力、保持頭腦冷靜的功效，可鬆弛緊張的情緒，治療暈眩及頭痛。最重要的是可長期增強記憶，刺激中樞神經，是很好的腦部興奮劑，令人精神煥發，因此又被喻為「記憶之花」。據說希臘的學生在考試時都愛在髮上插迷迭香，藉以幫助頭腦清醒，加強記憶力。



迷迭香的葉子擁有一種像茶葉的香氣，有點兒苦澀，無論是新鮮或經曬乾的葉子，一般都會用來入饌，尤其是配合肉類煮食，如羊、雞、鴨、香腸、海鮮；又或蔬菜類如薯仔、蕃茄、芝士、麵包等。它能幫助降低血液中膽固醇的含量，治療蜂窩組織炎。迷迭香還具有鎮靜作用，可助減少肌肉疼痛，外用時塗在風濕或關節炎的患處，加以按摩及施壓，可止疼痛。

護膚也護髮

迷迭香的香油屬於石炭酸及揮發性液體，因此具有防腐、殺菌及抗炎功效，有助美容，改善皮膚的血液循環，調理不潔及油膩的肌膚。此外，若你的頭髮是乾燥枯黃的，可試試拼棄你的洗髮水，在清水中加入迷迭香精華，成為含天然成份的天然洗髮水，用來沖洗頭髮，可使頭髮光亮潤澤，並能驅走頭皮，也可促進頭髮生長。

目前市面上多出售迷迭香的精油產品，由於始終是揮發性香精油，因此必須小心使用，最好請教專業人士，而孕婦則應該避免使用。