



雞蛋令皮膚潤澤光滑

「肌膚，像剝了殼的雞蛋般光滑。」

這句說話，是各位女士的心願，說真的，誰都希望擁有白淨嬌嫩的肌膚，緊緻細密的嬌膚，惹來詭羨目光。想擁有雞蛋般嫩滑的肌膚不再是空想，原來雞蛋除了吃之外，更具有白嫩肌膚的功能，與其他天然食物混和敷在臉上，可以令肌膚保持白淨潤滑，玲瓏剔透，閃爍動人的神采。

□ 馮青霖

沒

有高膽固醇，沒有高脂肪，雞蛋在美容護膚方面還有可愛的一面。

渾圓的雞蛋外型，已經討人歡心，而且在標榜天然美容的今天，雞蛋對美容護膚的功效自不待言，是很多自製美容護膚配方的成份。橙黃的蛋黃，圓滑光澤；淡黃的蛋白液，晶瑩通透，單看外表已經吸引人。

雞蛋蘊含豐富的營養成份，自然不用多說，吃進肚內固然對健康增益不少，敷在面上，也可讓肌膚補充失去的營養，煥發健康的色彩。雞蛋的營養成份，多不勝數，人體需要的各種維他命皆蘊含其中，雞蛋蛋白液蘊藏核黃素(Riboflavin)及蛋白質，核黃素是維他命B的一種；蛋黃則有豐富的維他命、礦物質，有助潤滑及美白肌膚。

坊間有不少使用雞蛋作為美容護膚的配方，最簡單的方法是將蛋白液打至起泡，然後敷在臉上，待乾後，臉部會有繃緊的感覺，用清水洗淨臉部，持之以恆，你會感到臉部比前細白及幼滑。

潤滑乾性肌膚

以1個蛋黃及1茶匙蜜糖混和，攪成漿糊狀，薄薄地塗在臉上約15分鐘，待乾後，以溫水洗淨即可，既可滋潤乾性皮膚，又可達到美白的效果。若想消除臉上的小皺紋，可將蛋黃及橄欖油混合，塗抹在臉上，約10分鐘之後再塗上蛋白，再等10分鐘，以溫水洗淨。

減淡雀斑色素

材料為1個雞蛋及5滴檸檬汁，小心地將蛋白取出，與檸檬汁混和，抹在臉上約15至20分鐘，然後用清水將臉部洗淨，不但可潤白皮膚，也可淡去臉上的雀斑及黑色素，令肌膚更白淨亮麗。

驅走滿臉倦容

將1個蛋黃與1茶匙黃春菊花粉(Camomile flower)攪勻，敷在已洗淨的臉上，待約15分鐘後，以暖水沖洗。再以少量蜜糖塗在臉上，以微溫水洗去即可。此面膜有助倦容回復活力神采。

增加肌膚光澤

把1個雞蛋打勻後，加入半個檸檬汁及半茶匙粗鹽，攪勻後加添少許橄欖油，塗在臉上20分鐘後，以溫水徹底洗淨，有助肌膚恢復光澤及減少臉上的小皺紋。

肌膚煥發光彩

先將1個雞蛋白打勻，加入2茶匙檸檬汁及2湯匙橙汁，攪至完全混和後，塗在臉上約15分鐘，以溫水清洗一次後，再以冷水洗臉。此面膜適合任何性質肌膚，除可令肌膚回復生氣外，更有漂白美容的效果。

減少油脂分泌

將1個蛋白、1茶匙薄荷及1湯匙脫脂奶粉攪拌混合，塗在臉上15分鐘，用溫水洗掉即可。此面膜適合油性皮膚人士，有助改善過多的油脂分泌，控制油脂，增加肌膚的彈性。

收細臉部毛孔

先將杏仁去皮及研磨成粉末，然後加入蛋白混和，以適當分量塗抹在臉上20分鐘後，以溫水清洗乾淨，有助潔白肌膚，令毛孔緊緻細密，肌膚嫩滑。

