親切可人 貼身呵護
洋甘菊

口伊利亞

菊花，中國四君子之一。逢農曆新年和清明節等傳統中國節日，總滿街黃菊白菊，好不熱鬧。原來遠在彼鄉的歐洲，也有洋甘菊——到過英國白金漢宮嗎？遍野長滿可愛的洋甘菊，為如茵草坪加添生氣。除可遠觀外，洋甘菊更貼身呵護我們的秀髮和嬌膚，助你舒舒服服進入夢鄉。洋甘菊，是人見人愛、可愛可人的天然草本。

現今大行其道的精華油種類繁多，洋甘菊就是其中一種熱門的精華油天然材料。其實早在古時，聰明的古代人已懂得運用洋甘菊作各種用途。大家可有興趣認識它多一點？

洋甘菊（Chamomile 或 Camomile）屬菊科植物，名稱取自希臘文的「Chamai」，為「在地上（on the ground）」之意——只要踏足歐洲，到處也可碰到隨風搖曳的野生洋甘菊，感覺親切怡人。

古埃及人推崇備至

洋甘菊共分兩類：Matricaria chamomilla，是具有珍貴藥用價值的洋甘菊。古代埃及人對之推崇備至，不但將它奉獻給各神祇，還用之製成按摩油，以治療肌肉酸痛。洋甘菊獨有的清新芳香和抗菌功能，為通風設備和衛生環境欠佳的家庭帶來絲絲清香和生機，因此從中世紀起，洋甘菊便成為部分英國家庭必備的草本。

第二種名為Anthemis chamomile，雖然它未有實際的藥用療效，但其常綠的顏色卻可以拼成美麗的草坪。白金漢宮外的草坪就是其中一個著名的洋甘菊草坪。

兩種洋甘菊實際用途各異，但模樣卻非常相似——葉片輕而柔軟，花朵猶如袖珍版的黃菊白菊。若要分辨它們，就要細心留意其枝葉和花朵的數目。Anthemis chamomile無論枝葉和花朵都比Matricaria chamomilla 茂密，一支莖能生出多朵洋甘菊；相反，Matricaria chamomilla只會在一支莖的頂端生出花朵。

花茶解失眠之困

遇有腸胃不適，想清清熱氣，又或夜來輾轉難眠，嘆一杯香甜的洋甘菊茶就最適合不過。只要將1茶匙新鮮或已曬乾的洋甘菊混入1杯熱水中，浸泡5分鐘，濾去渣滓趁熱飲用，即可紓緩腸胃不適，助你進入夢鄉。只要待洋甘菊茶冷卻，就搖身一變成有效紓緩眼部不適、消除眼部浮腫的浸劑。用浸劑浸濕毛巾，放在眼瞼上數分鐘，即可紓緩眼部不適。

沐浴後甘菊留香

在浸浴時，可將放滿新鮮洋甘菊花的紗布袋掛在熱水喉下，水流經過「香囊」後，即變得花香撲鼻，能紓緩和清潔肌膚。油性肌膚的人士可在紗布袋中加入少量薺草，以去除過盛油脂。

潤滑纖纖玉手

洋甘菊潤手霜除有陣陣花香外，更是滋潤和美白雙手的好幫手。將1湯匙新鮮洋甘菊放進1杯滾水中，待冷卻後隔去渣滓備用。將2湯匙檸檬汁、1湯匙可可巴油、1湯匙杏仁油一同煮熱後，一邊加入洋甘菊水一邊攪拌，直至軟身成乳霜狀。待冷卻後盛於容器內，就能隨時塗在手上，滋潤肌膚。

洗髮護髮有新法

除滋潤肌膚外，洋甘菊對護髮也有一手，能令暗啞粗糙的頭髮重現光采，亮麗柔順。只要將1湯匙純肥皂小薄片、1安士研碎了的洋甘菊、1湯匙硼砂和勻，加入300毫升滾水，攪至起泡，即成日常使用的洗髮水。將1安士新鮮或已曬乾的洋甘菊加入850毫升滾水中，煲15分鐘。待冷卻後隔去渣滓，在最後一次過水時用之沖洗頭髮，秀髮隨即充滿洋甘菊花香。