



潤澤之泉 橄欖油

橄欖油用來煮食，無論煎、炒、煮、炸，甚至用作沙律，都美味無窮。除了可以帶出食物鮮味，更是健康的最好選擇，含不飽和脂肪酸，對心臟及血管都有保障。其實橄欖油還有美容的功效，不但可以使頭髮光澤柔順，更可滋潤皮膚及雙唇。

□祖絲



橄欖原為地中海地區土產的植物，早在 5,000 多年前，地中海附近的人已經開始使用橄欖油作煮食之用，之後還用於醫藥及美容等方面。橄欖油用作美容，歷史非常悠久，除可用來按摩，更可直接塗抹或加入各種天然食物中，作面膜或磨砂之用。

食用橄欖油也適用美容

橄欖油含大量單元不飽和脂肪酸，對心臟及血管的健康都有幫助，有助預防動脈硬化。而且橄欖油中所含的維他命 E，可謂是全部植物之冠，亦可改善皮膚的血液循環，活化皮膚細胞，有助減少皺紋及加強皮膚彈性。

天然潤髮倍光澤

一頭既乾巴巴，又枯黃的頭髮，令人什麼生氣也沒有，為人添煩惱。洗髮後，用幾滴橄欖油在頭髮上輕輕按摩，可以滋潤頭髮，使秀髮柔軟有光澤。在金黃的橄欖油中加入數滴迷迭香油，可為乾髮再次注入水分，輕柔順滑。

橄欖油焗油

材料：橄欖油 3 湯匙、檸檬汁數滴

做法：洗髮後，把檸檬汁加入橄欖油中，在頭髮上輕輕按摩，再用暖毛巾焗 10 分鐘後，再用清水洗淨。

牛奶橄欖油面膜

材料：牛奶 3 湯匙、橄欖油 1 湯匙、麵粉少量

做法：把牛奶及橄欖油加入麵粉中，然後慢慢拌勻。敷面 10 分鐘後，用溫水洗淨。可美白肌膚，減少皺紋及增加皮膚彈性。

深層護膚好拍擋

橄欖油含多種對皮膚健康的要素，是你冬日護膚的最佳拍擋！橄欖油含維他命 E，可促進皮膚血液循環，使細胞迅速更新，減少皺紋形成，令皮膚回復幼滑。如果全身皮膚非常乾燥，可用橄欖油直接塗在皮膚上，潤膚效果可與潤膚露媲美。橄欖油除可單一使用，更可加入其他蔬果或香草油中配合使用，不但可以吸收橄欖油的營養，也可以同時接收其他營養素。

源源水分滋養櫻唇

在這嚴嚴隆冬，北風颼颼迎面吹，首當其衝的除了是面上的肌膚，櫻唇也是重災區！乾燥脫皮的嘴唇，除有礙觀瞻，更赤痛難耐。橄欖油除可用來修護頭髮，也是最有效的潤唇膏。只須在唇上薄薄塗上一層橄欖油，便可以鎖緊水分。尤其適合作唇部護理或睡前進行，充分鎖緊水分，好讓櫻唇吸收營養，以防乾裂。

甜蜜蜜櫻唇磨砂

材料：橄欖油 1 湯匙、砂糖 2 茶匙

做法：把砂糖加入橄欖油中拌勻，然後用手指點在唇上，輕輕按摩，便可以慢慢磨去死皮。然後用濕紙巾輕輕印去多餘油分，再塗上潤唇膏或橄欖油。可以去死皮的同時，亦可滋潤嘴唇。

晶瑩通透的橄欖油，不但是煮食時的健康之選，對皮膚及整個身體都有滋潤保濕之效。這個冬天又怎可缺少了潤澤體內體外的潤澤之泉——橄欖油？