

天然面膜

外敷面膜成了很多女性生活的一部份，但面膜多久敷一次？首選美白還是保濕？其實這些都不是問題！品質純淨、不含防腐劑的天然有機面膜，才可以安心天天使用，專為個別皮膚度身訂造的聰明配搭，讓日常護膚效果升級再升級！

纖維紙片面膜除了考慮剪裁是否符合人體工學，精華是否足夠和容易滲透入皮膚外，還要注意當中的有害因素「防腐劑」。一片面膜的營養含量遠高於一次的精華使用量，所以防腐劑含量也會相應增加；加上面膜的滲壓性、防腐劑的吸收也會更多、更深入，傷害更大，以致有「面膜不宜天天敷」的說法。所以，應盡量避免使用含有防腐劑的面膜。

面膜日常化，必須強調「加、減、修」，才能讓面膜功效充分發揮。「加法面膜」將肌膚調理至水油平衡，營養充沛的理想狀態；「減法面膜」幫助深層淨化肌膚，減褪色斑與暗瘡，同時使疤痕平伏，提升對營養的吸收力；眼角、顴骨、T 區等重點部位，更要為皮膚特別設計的面膜來強化修護，令肌膚更加無瑕。

其次，還要注意護膚的「改善期」和「保養期」。在設定面膜修護方案時，可先連續 1-2 星期，密集改善肌膚；然後堅持 2-3 天敷一次，讓美肌效果持續提升。

度身自製有機面膜

美白祛斑：珍珠粉 3 錢、當歸 3 錢、白茯苓 3 錢、白芷 2 二錢，打碎混合外敷。

若有暗瘡煩惱，局部暗瘡皮膚加蒲公英 1 錢、蘆薈 1 錢，打碎外敷。

若面油分泌過多，可加入牡蠣 5 錢，打碎外敷。

若皮膚乾燥可加入阿膠 1 錢、野生霍山石斛 1 錢，打碎外敷。

若面色灰暗或恍白無光可加入當歸 1 錢，打碎外敷。

敷法：將面膜粉與暖水以 1：1 份量拌勻，敷於面上約 20 分鐘後以暖水沖洗即可。若有需要，可持續使用於臉部或身體各皮膚部份（除嘴唇及眼周）。面膜粉開始被皮膚吸收漸乾時，請保持面部肌肉放鬆，避免談話或任何面部表情及動作。

注意：宜選用天然、有機的材料，避免受防腐劑或農藥影響。

以上有機面膜，可 1-2 日外敷 1 次，有效美白皮膚、抗氧化、延緩衰老、改善皮膚質素。

保存方法：無添加劑，無防腐劑，請存放乾燥環境。