

Ancient Beauty Secrets

不朽的美麗秘方

當你使用 Chanel 的奢華精實乳霜、Dior 喚顏系列，或日式優雅美白商品，可曾想過成分來自世界各地的古老美容秘方？當年妳勾勒著魅眼時，妳可知道眼線筆的靈感來源，其實是北非女人的眼墨？我們每周一次敷面膜，對科摩羅女人來說只是日常妝扮；古馬雅族維持青春的秘密，則是飲用瑪黛茶，原始其實可能正是未來的所在！

撰文／于文萱 編輯／林青樺 圖片提供／遠志影像 TOP PHOTO、台灣名人影像、Image China、法新社

科摩羅人—精油搽搽粉面膜

在所有信奉伊斯蘭的國家中，科摩羅的女人是最原始的，色彩斑斕的服裝類似印度族裔，她們以面膜取代面妝，將椰香木和茉莉的白藤糊互磨成泥狀，就成了「粉底」。「心機妝」則是加入撒花調色，需要右臉勾勒山花紋，科摩羅是出產香料的大國，最上洋裝著熱帶性感的香調：依蘭依蘭、肉桂、香茅……，美容市場上不遑自小瓶子裝的昂貴依蘭依蘭精油，大多是來自科摩羅女人和小販清晨摘採的依蘭依蘭花朵。這種面膜始創自佛伊斯蘭面妝，又可以保養肌膚，一舉數得（椰香精油能安神、鎮定、滋養、抗痘，麻球粉未則含有天然礦物質和微量元素，是目前面紅的營養補充品。）

Robert van der Pluijm/Corbis

雲莓 (Cloudberry)

馴鹿肉、魚肉是薩米人的主食，野生莓果則是重要的維他命來源，尤其是富含維他命 C 的金黃色雲莓，又被稱為「北國黃金」或「北國檸檬」，是所有極地莓果中營養價值最高、也最美味的。北歐學者古老的文獻中發現，它曾被用來對抗壞血病。雲莓籽油含有豐富的必須脂肪酸、抗氧化物質、類胡蘿蔔素和天然植物固醇，芬蘭的美容業者因此在保養品中添加工雲莓籽精華，強調有抵抗自由基、促進皮膚再生的功效。



樺樹葉 (Birch)

薩米人十分重視樺樹，其具有象徵新生和淨化的意義。他們用樺樹芽油為新生兒進行淨化儀式，以減少皮膚發疹；想讓風濕清醒時，則站在樺樹下，讓樹葉清新的樹脂香味提神醒腦。樺樹葉油用於改善腎臟功能和治風濕，當成按摩油能活化組織的循環，有助於排除肌肉內的毒素，並改善橘皮組織，樺樹葉的溫汁則可用來保養頭髮。瑞士 Weleda 和德國 Dr. Hauschka 都有添加樺樹芽萃取的按摩油，瑞典 spa 業也由此取得靈感，推出 Sami Zen 療程。



Sto Zambana/Corbis

北歐薩米人—樺樹葉、雲莓

薩米人 (Sami) 主要指散居在北歐四國極圈凍原帶 (tundra) 地區的原住民，幾千年來，薩米人一直過著半游牧的生活，保有自己的文化和風俗習慣。傳統服裝樣式會依各個族系而不同，與大自然和諧共生的薩米人，手工藝品都直接從大自然中取材：鹿角、樺木和馴鹿皮，而且如行動電話一樣輕便好攜帶—基於獵戶的傳統使然。薩米人也相信，經過極圈的冰雪所打磨的扁圓 bala 石，具有療癒力，尤其是玫瑰斑岩，當然後可以加熱按摩，消除疼痛，舒緩情緒。



古印度淨化器—印度棟、乳酸菌、排毒茶

Detox—排毒、淨化是古印度阿育吠陀 (Ayurveda) 華養生寶典中非常重要的觀念，身體的廢物排除後，心和靈才能到達通暢、平衡的狀態。而由於現代環境和飲食的對身心造成的「污染」，使阿育吠陀式的美容法盛行不墜。



印度棟 (Neem)

印度農村地區可見到人手一枝棟樹枝，做為潔牙健齒的牙刷，棟樹是古代醫學流傳至今，依舊非常熱門的藥用植物。使用歷史有數千年之久。在阿育吠陀醫典中的形容，棟樹具有遠離病痛、解除百病的功效 (sana roga nivarti)，是絕佳的連唐藥草 (twacha rasayana)，內服棟葉可以清血、排除毒素，使皮膚、頭髮和指甲保持健康亮麗，棟樹油具有抗發炎、收斂、抗菌的功能，可排除多餘油脂和污垢，是皮膚、頭髮和頭皮的清潔保養成分，搭配蘆薈和玫瑰水則能鎮定乾燥受刺激的皮膚。德國有機保養品牌 Dr. Hauschka 和美國護膚品牌 Sundari，都有含印度棟成分的招牌產品。



優格美肌 (acidophile)

乳酸菌保養風潮近來在歐系和日系品牌中大行其道，阿育吠陀醫典記載使用優格中的天然乳酸菌，幫助肌膚保濕，淨化膚色、平衡肌膚酸鹼值，提升肌膚的自我防護力。對印度女性來說，優格不僅是日常飲料，也是保養臉部的天然美容材料，在優格中摻入薑黃粉及扁豆粉，就是一種溫和的臉部去角質保濕按摩霜。值得注意的優格保養品：日本人氣商品「優格精華液面膜」、森下仁丹使用 Bifidus 菌粹取的 Bifina 系列、Biotherm「優酪肌活力系列」及奧地利 Styx 優格保養系列。



阿育吠陀排毒茶

以阿育吠陀淨化概念搭配藥草做成的排毒茶飲，是歐洲超市中的熱門商品。排毒茶中的各味藥草，迷迭香、薑、奧勒岡、蘆薈、蘆薈和萊姆，依其功能組合，達到解毒、促進循環、抗氧化、提振精神的目的。目前市面商品有 Clippier Organic Ayurvedic Detox Infusion (台灣未售)。

拉達克人—鑽石美容

印度西北部的拉達克 (Ladakh)，被稱為「小西藏」，不僅是西藏古文明發源地的一部分，就醫發展史上也具有一席之地。在他們的觀念中，鑽石和寶石都具有調養健康的功能。拉達克女人身上會穿戴各種五顏六色的寶石和天然寶石，行頭之一 perak，是一頂沉甸甸的黑色羊毛大帽子，長度垂到背上，帽上滿綴著綠松石、紅玉髓、珊瑚和瑪瑙等。此頭飾的療效，主要來自威靈頓的鑽石和寶石，能調節氣場，藏醫還會根據症狀，指示「患者」每天戴上 perak，並依額面需添加某些特殊的寶石。



Brand: Gurelun/Namti/Corbis



Kukui 堅果油

夏威夷原生的 Kukui 堅果樹，是象徵夏威夷的州樹，當地人稱為「蠟燭堅果」樹，幾百年前原住民發現榨取出來的清激油脂能做成蠟燭，還能內服以幫助腸胃排除廢物。夏威夷 Kukui 堅果油也是當地人重要的護膚品，成分和人體的皮脂相近，不易引發過敏，且富含必須脂肪酸，質地清爽容易吸收，能迅速潤澤皮膚，舒緩乾燥不適，並修補皮膚角質層的保濕功能，不但是理想的嬰兒護膚油。夏威夷人也用於治療日曬灼傷、割傷和擦傷。



Douglas Peckham/Corbis

Mamaki 茶

日本時尚雜誌推薦的夏威夷伴手禮之一 Mamaki，是夏威夷獨有的原生蕁麻科植物，是當地人喜愛的茶飲之一。在夏威夷的藥草治療傳統 Lahu Lapaau，傳統上是由大師或智者（Kahuna）負責診斷並調配藥方，大多是採用消除身體毒素的淨化功能，由裡而外健康美麗。



Getty Images/Corbis



Nik Wheeler/Corbis

夏威夷—Kukui 堅果油、Mamaki 茶

夏威夷的原住民文化，建立在追求身、心、靈和諧和諧的概念上。由於祖先對植物療效的重視，帶來美化身體外表的植物，不僅止於裝飾。夏威夷的藥草治療傳統 Lahu Lapaau，傳統上是由大師或智者（Kahuna）負責診斷並調配藥方，大多是採用消除身體毒素的淨化功能，由裡而外健康美麗。



Balinese Photo by Shin Ito/Corbis

日本人既然將平安時代的小野小町列名世界三大美女之一，對大和民族自古以來的美肌養成術，自然深具信心，再佐以先進的技術，將古老美容智慧發揚光大。

如何發掘一千兩百年歷史的京都生活之美，儼然是日本行銷市場的顯學之一，京都傳統絹織和絹美肌品因藝伎文化而發達（絹即蠶絲），京豆腐和湯葉（腐皮）不但是名聞遐邇的美食，更是極受矚目的美容養生食材，結合絹與大豆兩種京都名物，成了京系「蘭之化妝品」的主力保養配方。

絲氨酸是肌膚外圍的成分，具有屏障的功能，能保護內部的絲蛋白，抵禦外來的刺激物質和氧化作用，並維持蠶絲居住的環境長時間的舒適和濕潤，有優越的保濕功效。大豆萃取中含有大豆皂甙、大豆異黃酮、必須脂肪酸、氨基酸，有助於美白和維持肌膚彈性，是抗老化的重要美容成分。以古典美肌智慧演譯現代生活所需，可說是純正京系血統的美學代表作。京都和雜貨、和服鋪、堂、和、可瀏覽 Kurochiku 和雜貨網址 <http://www.kurochiku.co.jp/omise/karaku>。



大和美肌—蠶絲與大豆

對台灣美妝市場具有一定影響力的日本，保養概念中也帶有「原生」的特質，從當地的古老美容秘方和日本列島的自然環境汲取靈感（如日本椿油（即山茶花種子油）、草藥、溫泉、海藻、海底火山泥等），是日本美妝產品研發的重要走向。



瑪黛茶 (Yerba Maté)

南美國民健康飲料瑪黛茶，源自巴拉圭境內印地安原住民的傳奇植物 *Ilex Paraguariensis*。這種南美原生冬青灌木的葉片（即西班牙文 *yerba*）可入藥，能滋養調理、利尿、體內淨化、助消化、抑制食慾，輕佳的收斂效果可做為皮膚潰瘍的敷料。做成茶飲則能強化免疫力、淨化血液毒素、抗老化、解疲勞、增加活力、解壓及安眠，在印地安人的傳說中，是神明賜予人類健康、活力和長壽的祕密。以現代藥學的角度解釋，瑪黛茶含有人體必須的養分，如24種維他命（A、C、E、B1及B2）和礦物質，十多種氨基酸和抗氧化的多酚，歐洲的體重控制管理業者，也以瑪黛茶來輔助。保養品牌 Kiehl's 則利用瑪黛茶做為清典型抗氧化的護膚系列。



酪梨 (Avocado)

其西班牙文名，來自阿茲提克語 Nahuatl 中的「ahuacatl」。酪梨含有豐富的必須脂肪酸，能內外滋養肌膚，豐富的維生素 A、B1、B2、D、E、H、K、鉀基酸及卵磷脂，具保養、修護功能，有抗皺抗老作用，切片敷眼可以減輕浮腫，而著名的馬雅髮膜，調和酪梨、香蕉、蛋黃和油脂，是滋養頭髮的經典配方聖品。

古馬雅人—瑪黛茶、酪梨

源於中美洲的古印地安文明，從後世對馬雅藝術和雕刻的研究可得知，馬雅人有追求長生不老的觀念，使用藥草的歷史達3千年之久，馬雅皇族非常重視青春美貌，認為這是敬神的美德，而維持青春的秘方，透過考古和草藥學家的解碼，其實是「抗氧化」的觀念。連貴族禮儀的昂貴可可飲料，也富含目前熱門的抗氧化成分。

印尼—紫蓋 (Purple Bangle)

印尼紫蓋是一種紫色開花植物，應用在印尼傳統草藥醫學 Jamu，是印尼皇室幾世紀以來流傳的塑身秘方。Jamu 療法是以藥草根莖煎煮的汁液，藉由按摩手法塗抹在鬆垮部位，再綁上布條，達到如同塑身衣的功效。Chanel 實驗室利用多重分離法，提煉出紫蓋中的有效成分 PFA，可以促進細胞更生、加強緊緻效用。





Marula 果仁油

Marula 是一種非洲硬果漆樹 (*Scolecarya binea*)，考古學家發現，在數千年前的古代非洲南部地區（南非、波札那、納米比亞），原始部落就已經將 Marula 樹當成營養食品來源，Marula 果實含有高單位的維他命 C，烘烤過的果皮可做為咖啡替代品；樹皮含有天然抗組織胺，是抗過敏、抗發炎的用藥，還可以預防瘧疾。Marula 的果仁富含蛋白質，果仁油則是當今美容市場上新開發的護膚成分，這種帶有微微清香的淡褐色果仁油，含有礦物質、豐富的油酸和抗氧化物質，穩定性和抗氧化功能極為優異，具有十足潛力成為美妝保養品的熱門成分。

開普蘆薈

又稱好望角蘆薈，是南非特有的原生蘆薈，只生長於開普州，以入藥和舒緩功能聞名，早在歐洲人進入南非之前，當地科伊閃族 (Khoi-san) 原住民使用這種蘆薈達數百年歷史。果肉凝膠中含有豐富的糖蛋白，是良好的皮膚保濕、隔離和保護劑。這種高大的野生蘆薈，必須直接從其野生環境中摘採，沒有人工種植的農藥、肥料和殺蟲劑問題，比起人工種植的有機蘆薈，在美容市場上具有價格競爭力，而野生開普蘆薈所含的維他命、礦物質、氨基酸和多醣體，也較一般熟造的蘆薈更高。



Rooibos 茶

18世紀晚期，在南非開普敦北方的希德堡山區，植物學家發現一種野生灌木 Rooibos，是南非獨有的原生植物，割下綠色針狀葉片曬乾後，會轉變成紅琥珀色，是獨一無二的非洲無咖啡因紅茶，也是風靡全球的健康飲料。其實，科伊閃族人 (Khoi-san)，使用這種灌木已有數百年之久，做為治療各種病痛的藥草，但南非人普遍只將 Rooibos 當成飲料，直到1968年，南非女醫師 Annique Theron 無意見證了 Rooibos 茶改善幼童健康的結果，才進一步研究其成分，並將成果公諸於世。1971年，Annieke 還推出護膚系列保養品 (Annieke Rooibos Health and Skincare)，銷售遍及全世界。

直接以 Rooibos 茶水清洗皮膚和頭皮，則是最簡單的護膚方式，含有原兒茶酸、阿魏酸、槲黃素、異槲皮苷、芸香素、類黃酮素、維他命 C 等有效抗氧化物質成分，已知能改善因紫外線產生的光敏感、濕疹、皮膚炎、痤瘡等皮膚問題，目前的研究也指出，Rooibos 還有抗病毒、酒體抗發炎、抗氧化、延緩衰老等功效，不但是天然美膚安神飲料，未來可望成為預防醫學的用藥。

南非一開普蘆薈、Marula 果仁油、Rooibos 茶



眼墨 (Khôl)

眼墨是埃及法老王時代就存在的化妝品，以礦物粉末製成的眼墨，不僅能增添眼神的神秘魅力，在漫天風沙、光線強烈的沙漠中，還可做為保護眼睛的眼藥。柏爾柏爾女人會自己製作眼墨，主原料是天然錫粉末，經加熱、研磨後，調入玫瑰水，再加以研磨，然後晾乾，反覆進行數次，最後以雞肝篩過才大功告成，有些眼墨中還會調入麝香、丁香、珍珠粉、貝殼粉、動物油脂（有一說為黑蠟蠟油脂）或橄欖油，讓妝效更具變化、更服貼。Guerlain 的暢銷經典彩妝 Khôl Poudre Libre Terracotta，是知名品牌中，唯一採用類似造型的眼妝產品。



散沫花 (Henna)

從中亞傳入北非已有數千年的散沫花，在柏爾柏爾文化中，被視為神祕和魅力的象徵，一方面能阻擋惡靈病痛的危害，另一方面是絕佳的美容護膚品。散沫花的白色花朵可提煉香精，乾燥葉片搗碎後是有名的護髮染髮劑，花葉也具有抗菌、止汗收斂的功效，讓手腳乾爽舒適，講究的柏爾柏爾女人會將葉片粉末和熱水調成糊狀後，再加入檸檬汁、橙花水或玫瑰花水，成為天然的體香膏，可說是一種多用途的美容品。

北非柏爾柏爾人一眼墨、散沫花

柏爾柏爾人 (Berber) 居住在北非的歷史有數千年，在阿拉伯人入侵後，這個非洲原住民就被驅趕到北非亞特拉斯山及撒哈拉沙漠等地區（摩洛哥和阿爾及利亞境內最多）。柏爾柏爾女人會以身體及臉部刺青和首飾服裝相輝映，礦物彩妝、散沫花和燧石更是不可缺少的美容聖品。

