

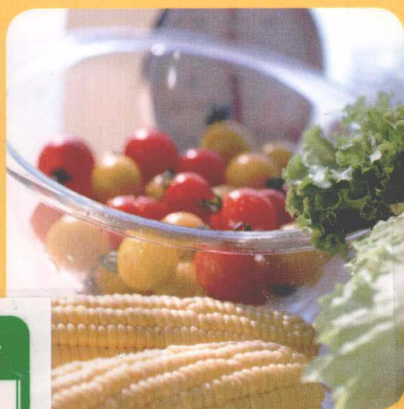
亚马逊
NO.1
畅销书



绿生活

天然健康生活手册

Getting life right the natural way



【英】珍妮·李·格雷丝 著
杨舒怡 闫亮 译

图书馆

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

NO.1



绿生活

天然健康生活手册

Living life right with natural way



2008-2009

绿生活

天然健康生活手册

Getting life right the natural way



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

绿生活: 天然健康生活手册 / (英) 格雷丝著; 杨舒怡, 闫亮译. —北京: 北京理工大学出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5640-1996-9

I. 绿… II. ①格…②杨…③闫… III. 保健-手册 IV. R161-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第174004号

IMPERFECTLY NATURAL WOMAN: GETTING LIFE RIGHT THE NATURAL WAY

by JANEY LEE GRACE

Copyright: ©2006 BY JANEY LEE GRACE

This edition arranged with CORWN HOUSE PUBLISHING LIMITED

北京市版权局著作权合同登记号: 图字: 01-2008-5546

作 者 / 珍妮·李·格雷丝

译 者 / 杨舒怡 闫亮

责任编辑 / 张西金

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京盛通印刷股份有限公司

开 本 / 880毫米×1230毫米 1/24

印 张 / 7.5

字 数 / 160千字

版 次 / 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

责任校对 / 申玉琴

定 价 / 29.80元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

出版前言

在各种人工制品及化学添加剂大行其道的今天，本书的出版让人耳目一新，它从天然、环保的方面为你提供了很多关于生活居家的建议以及健康养生的理念，天然、健康的饮食和美容方法可以让你远离化学物质的毒害，做个自然纯净的人。书中的内容也许对你来说很新鲜，也许你对本书中的某些建议一时还不能贯彻执行，毕竟我们每个人都需要按照自己的节奏逐渐调整生活习惯。但无论怎样，如果你一旦知道了科学的养生理念，你的内心就会不断地唠叨重复这些内容，终有一天你也许会下定决心“走上正途”，除非你真的一点儿也不在乎自己的健康。

本书中所有的建议都不是医生处方，而只是促使你以一种更为切实、更负责任的态度来思考自己的健康人生以及家居环境。如果你有心，能仔细认真地寻找的话，会发现书里提到的很多东西并不是天方夜谭，离自己很遥远、很难买到，那些健康、天然的东西在很多网站上或商店里都可以买到，你完全有机会也有可能去实施作者所告诉你的那些简单、健康但又实用的做法，从而让自己拥有健康的人生。

感谢你购买此书！希望你觉得本书不但非常实用，而且还能振奋人心。如果你接受了本书中的某些建议，那么希望你的生活与以前相比更简单、更节约。你会变得更健康，从某种意义上来说也更富有！由于你为环保事业做出了自己的贡献，所以你的人生的还会变得更充实，更有意义！

编者



目录

前言.....	6	天然之道善养生.....	88
天然之道美而康.....	8	天然饮食胜似药.....	89
拯救肌肤.....	9	天然方法好治病.....	115
女性护理.....	30	恢复如常.....	133
绿色有机的衣服和织物.....	44	触摸疗法.....	142
天然的美发护理.....	45		
护牙有道.....	55	天然之家自宜居.....	149
爱眼有方.....	62	井井有条我的家.....	150
生命在于运动.....	69	洗衣日的小烦恼.....	156
心灵探索.....	77	摒弃杂物.....	158
别把妊娠和生产看作疾病.....	86	健健康康我的家.....	164
		绿色人生.....	169
		偷得浮生数日闲.....	174

前言

目录

如果你对纯天然的养生保健之道比较感兴趣，然而平日里却疏于行动，顶多只是在面对蛋黄酱时选择风味较为清淡的一款，那么这本书简直就是为你量身打造的。如果你对废物循环利用事业不甚热衷，生平仅有的环保贡献就是把酒瓶丢到停车场边的垃圾箱里，而且这么做的原因不过是爱听酒瓶落地的清脆响声，那么本书也非常适合你阅读。

本书拒绝冗词赘句，拒绝废话。我可不想弄一大堆图啊表啊，把运动健身的形象印得满书都是。老实交代吧，你可曾一大早就起床，决定先运动健身一番，于是拿起一本书，照着书中图表的样子老老实实地锻炼过？恐怕从未有过吧！跟着电视或者CD的指示锻炼身体似乎还有几分可能，可是照着书本里的图表健身那就太不现实啦！另外，本书也没有连篇累牍地介绍什么科学食谱和独家配方。毫无疑问，我会在书里穿插着介绍一些，但这并不是本书的重心。我主要还是为读者指明方向，帮助大家形成积极健康的饮食理念。当你知道人体需要哪些营养素之后，自然就可以从五花八门的美食图书以及饮食网站上找到自己所需的美味食谱了。

我在本书中也不会过多谈及艰深的科技信息、对各种产品或者疗法进行分析等。我本人并不是医疗专家，也不是营养师，有的人甚至还认为我所掌握的那么一丁点儿知识具有某种危险性！

H·H·芒罗在上个世纪曾经说过，“有时候，小小的不精确并不需要过多的解释。”

我很清楚自己热爱什么。我相信，各位读者也和我一样忙忙碌碌，正是因为这样，我们往往只需要知道某样东西管不管用，而对它究竟为何管用、如何管用等深层次的知识则无暇关心。我想为大家提供的是能够让读者全心全意相信和依赖的建议，这些建议安全可行、健康环保，曾经给我带来莫大的享受。

如果你的一位女性朋友兴高采烈地跑进门，秀发光泽，美目盼兮，看上去就好像年轻了10岁似的，此时你会作何反应呢？你肯定想要知道她究竟做了何种护理才获得如此奇效，她

如何美容自然

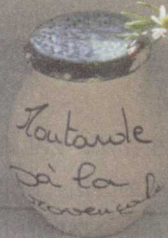
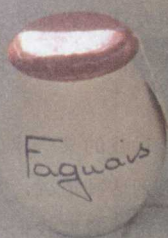
是在什么地方买到这种不可多得的美容产品的。此时，你肯定会追问她：这种美容方法有副作用吗？我需要作出多大的牺牲？我什么时候能买到？有时候，你的朋友还未肯和你坦诚相见呢！想想看，谁不希望自己比别人显得更年轻一点呢？别担心！我会在本书中向你展示各种美容小窍门，帮你迅速掌握美容妙法。

你也许早就知晓本书所介绍的某些美容产品和养生疗法。你也许会对我的某些建议嗤之以鼻，也许深信自己的某种养护方法大大优于我所介绍的方法。如果遇到这种情况，希望你能花点儿时间给我们写信或者发送电子邮件，让大家都能分享你的小诀窍。只要我们平日里将这些涟漪般的护理小窍门一点一滴地积累起来，终有一日能够汇聚成健康养生学问的浩瀚大海。

本书的另外一个精彩之处是关于那些“适度自然的人”。虽然我不乏决心和勇气，但是我并不可能事事都亲自尝试。比如，我本人并没养过宠物，所以我无法在这方面为你提供什么有用的建议。正是由于我在某些领域存在一定的欠缺，尤其是对废物循环利用的了解还不够，所以我就需要更快更好地学习并掌握这些领域的知识。我的许多同事和朋友们拥有健康良好的生活习惯，我向他们虚心请教，他们亦不吝赐教，倾囊相授。我从他们那里学到了很多有用的东西，真是人生一大乐事呀！

顺便提一句，如果本书的任何一部分内容令你愧疚不已，那么尽管跳过这部分内容去阅读后面那些更有吸引力的章节好了。我深信，我们每个人都得按照自己的节奏逐渐调整生活习惯。也许你对本书中的某些建议一时还不能贯彻执行，而另外一些建议则早在数年前就成为你健康生活的一部分。不过有一点是可以肯定的：人们一旦知道了科学的养生理念，他们的内心就会不断地唠叨重复这些内容，终有一天他们能够下定决心“走上正途”——除非他们真是一点儿也不在乎自己的健康。

天然之道美而康



当我卧眠于床，我祈祷上帝让我身材苗条。

不要给我皱纹，不要给我眼袋，

请让我的臀部保持紧翘，不要让它松垂下去。

不要给我老年斑，不要让我花白头发，

至于我的小腹，请不要让它变成大肚腩。

请让我健康常在，请让我青春永驻，

感谢上帝为我所做的一切。

——阿依



拯救肌肤

护肤护肤

亲爱的读者朋友们，相信你们也和我一样，喜欢在周末随手拿起一本副刊或者女性杂志，兴致勃勃地阅读上面的美容板块、新产品测评以及名人美容小贴士等内容。这类刊物上常常登着某个绝色美女的照片，旁边附着她的美容心得，郑重其事地向读者推荐某种新款润肤乳、去除眼袋的特效眼霜或者去除皱纹的神奇乳液。你是否真的对这些大明星的建议深信不疑，总是乐滋滋地跑去购买他们所推荐的那些昂贵的美容产品呢？或许也有过几次这样的经历吧！如果是这样，那么这些年来你是否一直坚持使用他们所推荐的产品呢？事实上，大多数人在20岁前后开始对护肤产品有所尝试，她们花钱购买各种护肤品，但最后还是选择了娇韵诗、倩碧之类的品牌，并且一直坚持使用这些牌子的产品。说起那些美容记者，我就气不打一处来：各大美容用品公司出于推广和宣传的需要，忙不迭地把各种最新产品的样品送到美容记者那亮闪闪、光灿灿的时髦办公室里，供他们免费试用；所以，到头来，美容记者不过是按照公司的销售意图向读者推销产品罢了，至于新产品是否真的管用、是否适合某种特定的人那可就不准了。相比之下，我更愿意相信身边的朋友，购买他们所推荐的某种新款护肤品或者化妆品。如果我亲眼见到身边的朋友用了某种产品之后容光焕发，那么这种产品必定有它的独到之处，值得我去尝试。

大多数人都知道用肥皂和水洗脸的做法十分不可取。倒不是说用水洗脸有什么不好，问题在于肥皂。大多数普通肥皂去除了具有滋润作用的甘油成分，其中有不少还含有刺激性较强的化学物质。如果你喜欢用肥皂和水来洗脸，那么可以选用蜂蜡天然皂或者精油天然皂。

既然提到了护肤产品这个话题，我觉得自己
有义务告诉读者这些产品的成分构成，希望不会
吓到你们。现在市面上流行着各种各样的抗衰老
配方，每种产品都宣称自己含有某些独特成分。
然而2004年发表于《生态学家》上的一篇文章却
指出，这些护肤产品的成分大同小异，许多产品
含有加速皮肤损伤的有害物质，从长远来说可能
对人体构成潜在的危害。

许多护肤品香味浓郁，色泽艳丽，其实这些
成分都会刺激皮肤。《生态学家》发现至少有一款
知名护肤品牌，其产品含有致癌的丙烯酰胺、三
乙醇胺以及特氟纶。前两种物质会生成一种叫做
亚硝胺的油性致癌物，其中三乙醇胺是洗发水中的
化学添加剂；而特氟纶则被科学家们称作新型
DDT，是不粘锅所用到的材料之一。润肤乳以及抗
皱乳霜中的遮光剂似乎已经成为一种必不可少的
防晒成分，这类物质含有一系列过滤紫外线的成
分，会加深对皮肤的损害。

懂一些科技知识的读者还可以从《生态学
家》上查到很多护肤产品的常见成分，其中包括
二甲硅油、水杨酸辛酯、乙二胺四乙酸二钠、对
羟基苯甲酸乙酯、对羟基苯甲酸甲酯、对羟基苯
甲酸丙酯等防腐剂以及香水。

上述物质有可能刺激皮肤，某些成分还可能
扰乱人体内的激素作用，改变皮肤结构，令化学
物质深入血管，化学防腐剂可以模拟雌激素的作
用，甚至还会引发乳腺癌。

防晒霜和洗发水中也含有很多令人胆战心惊
的化学物质。不过现在还是让我们专注于“拯救
肌肤”吧！

接下来，你是不是以为我要向你推荐什么不
含化学毒素、由法国或者瑞士生产的昂贵护肤品系
列呢？如果你这么想那就大错特错了。我将向你展
示的是一些不为人知的小秘密，而且绝对便宜！

如果我是一名精神病专家，那么我首先要检
查的是患者的盥洗室，然后才调查他们生活的其
他领域。

——马克·汉普顿

软化肌肤

让我们从脸部护理开始入手。随着年岁的增
长，我们的皮肤变得越来越干燥。可是如果涂抹
过多的润肤乳，皮肤又会变得油腻腻的。就拿我
的情况来说吧，我的皮肤非常敏感，一接触含有
化学物质的护肤品就会生出很多斑点。你可曾认
真阅读过面霜包装上的成分列表？

多年来，我把大多数护肤品牌都试了个遍。
我曾在百货商店里做过免费的面膜，结果抵挡不
住卖家的如簧巧舌，买了整整一套花哨而又昂贵
的护肤品。我曾经想要网购一种号称是纯天然
的美容产品，结果受骗上当，买了一款贵得吓人、
美容院有售的产品。老实说，这些产品并没有什
么特别的效果，有些甚至还让我的皮肤状况变得
更加糟糕。

大约是12年前，我生平第一次享受了一回芳
香按摩。一个人一直等到快30岁的时候才开始接
受芳香按摩，这似乎很不可思议吧！那个时候，
我总以为按摩是富婆才能享受的奢侈服务。给我
做按摩的是贾尼斯，她是当地的一名美容师，水

平真是好得没话说！在接受按摩的那1个小时里，我就好像脱胎换骨去了天堂一样。贾尼斯为我调制的按摩油实在是太好闻了。我原本患了感冒，喉咙酸痛，还伴随着头痛，结果按摩之后感冒症状居然全都奇迹般地消失了。全身按摩还包括脸部护理，这一点令我十分诧异。我说，“我的脸部皮肤本来就够油腻的了，再往脸上涂抹按摩油肯定会让情况更糟糕。”可是贾尼斯却说，“肯定不会，到时候你准会大吃一惊。”

结果还真是出乎我的意料：我的皮肤状态好得不得了。贾尼斯专门为我调制了面油，我每天早晚都使用。每当面油用完了，她又会根据当时的具体情况为我调配新的面油。她会综合考虑各项因素，比如我的气色、压力状况、疲劳程度、是否怀孕等，然后选择适合我的精油。如今，贾尼斯已经搬去了佛罗里达，无法再为我调制面油了，这让我感到非常遗憾。不过我仍然坚持使用精油来滋养和润泽脸部皮肤。

我之所以提到这段经历，其实主要是有两层寓意。其一，如果你从未享受过芳香按摩，那么我建议你去尝试一下。芳香按摩在很多层面上发挥着治疗功效（请参考本书“触摸疗法”这一部分）。其二，如果你认识某位芳香疗法治疗师，那么你可以请他们为你推荐一下适合自己使用的精油，最好是根据你的情况为你“量身打造”一款面油。一款优秀的基底油应该要随着情况的变化而做出相应的调整。你可以用冷榨葡萄籽油和胡萝卜油来调制基底油，偶尔也可以往里面混入一颗维生素E胶囊，或者是添加少许月见草精油。要配置一瓶30毫升的基底油，一般你可以往里面添加：

桉树精油5~10滴

鼠尾草精油5滴

沉香醇百里香精油5滴

薰衣草精油5滴

天竺葵精油5滴

香柠檬油5滴

偶尔也可以用橙花油、茴香油、玫瑰精油或者没药精油来代替。

如果你径直把一张精油配方递给芳香疗法治疗师，让她照着上面的要求为你配制产品，那么你也也许会开罪这位专业人士。其实，你大可以亲自动手调制一款适合自己的精油。当然，你需要获取优质的精油原料；此外你还需要准备一个深色的玻璃小瓶、一根滴管。

想必你也会像我一样从此不再问津“商业化”的护肤产品了吧！你可以选用优质、纯净的精油。现在，市面上很容易买到这类产品。想要购买调和油的读者朋友可以参考一下Neal's Yard Remedies (NYR) 这个品牌，它旗下有很多效果不错的舒缓滋养油、洗浴产品以及药草制品。

既然提到了自己配置简单而又好用的精油，我就顺便说说爽肤水的事。用玫瑰花水和金缕梅萃取液可以配制出相当不错的爽肤水。你可以从信得过的药剂师那里购买上述两种材料，也可以请他们为你调制一瓶，配制比例是两份玫瑰花水对应一份金缕梅萃取液。这种纯天然爽肤水价格便宜，而效果却大大好于市面上售卖的化学爽肤水。

关于脸部护理就说到这里。接下来该说说身体护理了吧？想必你们也像我一样，孩提时用着爽身粉，少年时用着身体乳液，之后开始试用各

种乳霜、乳液和黄油，以找到一款真正呵护自己肌肤的产品。大概是15年前，我的一个好朋友罗茜带我领略了一款神奇的身体乳液。当时，她递给我一个坛子，里面装着猪油状的东西，上面的标价也不贵。她对我说，“淋浴或者盆浴之后把这玩意儿拍到身上，然后告诉我感觉如何。”我简直不敢相信。它的效果出奇的好！那么这到底是什么东西呢？

答案是椰子油。对，就是食品商店里销售的那种椰子油。这种油可以食用，因为它本来就是一种烹调油，当然也可以用来滋润全身皮肤。椰子油在常温或者低温下呈现固态，所以一开始你可能会用不习惯。你需要用勺子把它从坛子里挖出来，用双手摩擦它，然后再涂到皮肤上，并且要小心别取太多，免得滴落到盥洗室的地毯上。

如果天气转暖，或者你把椰子油放在暖气片上稍微加温一下，它就会转化为液态，涂抹起来就容易多了。现在，你一定以为椰子油很油腻，没准儿闻起来还有一股椰子味。如果真是这样，那么在海滩上涂抹还勉强可以接受，可若要全年使用就不太现实了。幸好椰子油既没有味道，也毫不油腻。将它涂抹到皮肤上之后稍微等待一会儿，让它充分渗入肌肤，然后只管大大方方地出门去好了。

亲爱的女性朋友们，我不是想要自我吹嘘，不过事实就是如此：我已经一把年纪了，有4个孩子，而我身上却完全没有萎缩纹。好吧，我承认我的乳房已经下垂，可是我的皮肤真的很好！也许我的情况与已故的巴巴拉·卡特兰^①相似，她90岁的时候宣称自己身上无一处皱纹，结果人们纷

纷询问她的视力状况如何！言外之意即你是眼睛不好使看不到皱纹还是真的就没有皱纹呢。老实说，我把这一切都归功于椰子油。它非常适合孕妇使用，因此你完全不必去买那些专为孕妇设计的昂贵的“腹部按摩油”，只要有椰子油就足够了。

我认为当务之急就是找到一款纯净的精油来进行皮肤护理。从长远来看，精油对人体比较安全，它对皮肤的滋养效果显然优于充斥着石化成分的护肤品。

此外，甜杏仁油、琉璃苣精油甚至是初榨优质橄榄油都有很好的护肤效果。几个世纪以来，这些物质在欧洲和亚洲被广泛应用于女性护肤产品以及美容疗法中。

椰子油可能并不容易买到。你可以在一些健康食品店或食品商店里寻找到它的踪影，不过最佳的购买地点莫过于那些大型食品超市，尤其是专门经营食品的超市。尽量购买罐装或者坛装产品。消费者偶尔也能买到瓶装的产品。如果瓶颈较细，那么你在取用之前需要先将瓶子加温一下，因为椰子油在18摄氏度左右就会固化。罐装和坛装的好处就在于你可以直接用勺子挖取自己所需的分量。

除此之外，我最近还发现椰子油可以用作护发素。有些美容师对椰子油偏爱有加。它不但可以软化发质，而且还能调理头皮。它富含多种矿物质，例如钙、钾和铁。如果你的头发干枯受损，在洗头之前可以先用椰子油护理一下头发，这样不但能令头发恢复生机，而且还能有效地消除头皮屑，比药用洗发水管用多了。我的好朋友罗茜说过，“每当我的头发变得干枯，我就会在

①英国言情小说家，是已故戴安娜王妃的教祖母，她一生写过723本书，作品曾被翻译成36种语言。

临睡前取一些椰子油涂抹到头发上，用毛巾包住头，然后上床睡觉，第二天一早洗头，头发便会恢复自然光彩。”噢，罗茜，你那一头靓丽的秀发总是令我又妒又羨！

看起来有很多有识之士都在食用椰子油。他们不但在烹饪特色咖喱饭的时候选用这种油，而且将它广泛用于日常饮食中，有时还用作营养品。事实上，椰子油的确是一种很好的保健食品。在烹饪过程中，你可以用椰子油代替黄油或者人造黄油，不过要记得选用有机、天然的椰子油。据说这种椰子油在加工过程中提炼程度不高。如果你对有机精油比较感兴趣，那么可以从专业网站上查阅更多信息。

椰子油作为一种“功能性食品”可以有效地预防免疫性疾病，这一点已经得到了医学界的认可。针对椰子油的具体疗效，人们已经完成了多项研究。目前，人们正在对纯椰子油的营养价值进行探索。椰子油进入人体后，并不是以脂肪的形式贮存，而是转化为可以燃烧的能量。它不会使人的胆固醇水平升高。因此，椰子油应该成为我们烹饪用油的唯一选择。

亲爱的女性朋友们，人们对椰子油的认识和了解仍然在逐步加深。在这个过程中，我很愿意当一回“神农氏”，为大家一试椰子油。我订购了一瓶椰子油，价格虽然有点贵，但是比市面上某些知名品牌的护理品还是便宜多了，更何况这东西身兼数职，既可以当护发素用，又可以当食用油吃。我可不想在本书里傻乎乎地向读者推荐一些连我自己都没有尝试过的东西，因此我打算试用6个月的椰子油，看看其成效如何。



说起初榨椰子油，如果你除了需要它的润滑效果，同时还希望增添点香味的话，那么我也可以为你指路。一小桶初榨椰子油，带着淡淡的梔子花香——这简直是天堂般的享受啊。这款产品由纤雅护肤品公司（Sensitive Skincare Company）生产，详情请参阅后文。

关于椰子油就介绍到这里吧！

我的第一个孩子刚出生时，我凭本能就知道最好别用肥皂给婴儿洗澡。专为婴儿设计的B4系列则很好地解决了婴儿沐浴的问题。纤雅护肤品公司的经营者是蒙矛斯郡的阿曼达·休斯女士。经营初期，阿曼达女士为敏感皮肤及湿疹患者提供纯天然的精油和沐浴露。几年来，我一直坚持使用她的B4系列（之所以叫做B4，是因为它的英文发音很像“Before”，也就是说要在沐浴之前先抹一点儿到皮肤上）。这套产品的效果非常好，不但能悉心呵护婴儿的臀部，还能治疗干燥的鳞状皮肤以及轻度湿疹。

自公司成立以来，阿曼达女士就坚持对产品进行深入的研究与开发，精益求精。改良产品于2005年问世。纤雅护肤品公司所推出的一系列性质温和而又纯天然的有机护肤品是专为干燥肌肤及敏感肌肤的人而设计的。产品中细致地融入了植物萃取油，能在肌肤上有效地生成一层天然的保湿膜，能轻柔地护理、清洁肌肤，并修复肌肤受损的自我保护、自我保湿功能。阿曼达女士认为，皮肤之所以变得敏感、易激、干燥，是因为它本身的自我保湿功能受到了损害，因此必须立即修复这一功能。

除此之外，该系列的护肤品还含有天然植物

精油成分，这些成分具有消炎、抗菌功效，因此有助于舒缓并修复受损肌肤。当你使用这套产品之后，你会发现自己的肌肤更湿润，更光滑，更柔软，出现过敏反应的几率也大大降低。该系列中的所有产品都含有纯净的植物精油成分，且不含石油制品和化学防腐剂，所有成分均具有可持续性，而且绝大多数都是绿色有机的。

其产品包括深层滋养乳液、护唇膏、无皂沐浴露、柔性洗发水以及甘美护发素。此外，纤雅护肤品公司还推出了一套婴儿系列护肤品，包括全天然的浴前和沐浴精油以及轻柔沐浴露。

有的消费者不喜欢带香味的洗护用品，有的消费者则是因皮肤敏感而不能用带香味的东西，因此他们所需的产品都不添加精油成分；你可以根据自己的需要专门订购无香型的产品。

我一直都不太喜欢香气扑鼻的身体洗护用品，可是纤雅护肤品公司往我心爱的产品里添加了一种与众不同的香味：梔子花香（请参考前文关于有香型初榨椰子油的介绍）。味道之甜美，非得等你闻了才知道！我真恨不得在本书里插上一页香味试纸，让你们都得以分享我的感受！记得那时我深深地嗅了一下梔子花香型的浴前精油，然后便把它涂满全身，沐浴之后，全身一整天都散发出那种淡淡的、甜美的香味，真是不亦快哉！

斯毕茨阿有机护肤品

（Spiezia Organics）

全英国只有一个护肤品系列是百分之百绿色有机、并且通过了英国土壤协会^②的资格认证——这个资格可不是那么轻易就能获得的，因此可以

②英文名为Soil Association，是英国的一个非政府组织，大力推行有机食品及有机农业。它的总部位于布里斯托，分支机构遍布全国。

说是不折不扣的殊荣——而我竟然有幸能够亲眼见到这个护肤品系列的创始人，心情之愉悦实在是难以言表。我曾经去过康沃尔郡的农场，在那儿的商店里享用了一餐有机沙拉，然后便穿过院子，走到接待区。此时，鲜花的馥郁芬芳笼罩着我，令我陶醉不已，好像置身于天堂一般。这可真是一家甜美无比的小“工厂”啊。马里阿诺·斯毕茨阿博士和他的妻子罗里达娜一起接待了我，他们向我介绍了自己的家庭产业。

马里阿诺曾经在意大利学习医学及临床手术。毕业后，他于1981年开始在意大利某个城市的医疗急救部门工作，由此开始了他的行医生涯，这一干就是8年。他对大自然的神奇力量深信不疑，非常渴望开发出一种比传统方式更温和的治病方法。他深谙传统医疗技术，这一点无疑对他的研究工作大有裨益。在研究过程中，他逐渐认识到：把花朵或者药草的植株与基础油、精油或者植物种子精心调匀，就能够制成保养全身、促进健康的护理品。马里阿诺遵循整体医疗的理念，现在还在特鲁罗行医，但是他的工作重心是放在开发优质天然护理品上面。

该公司的所有产品都是用药草、花朵、精油等物手工制作而成，绝无任何其他添加物。乳霜中甚至都不掺水，所以使用时只需很少一点量便可获得最佳效果。看似少量，但是在使用过程中却效用无穷。

马里阿诺带我参观了他们的工作室。据他介绍，该公司产品中99%的成分都属于可食性原料，并且是百分之百的有机原料。这些护理品由多种天然成分构成，例如洋甘菊、蜂胶、金盏花、迷

迭香、聚合草、荷荷芭油、杏仁油、杏核油、初榨橄榄油、小麦胚芽油、胡萝卜油以及芝麻油。他先是向我展示了那间小小的温室，公司所有的护理品都是源自那里。温室里摆放着大约50个大坛子，里面用橄榄油浸泡着药草、花朵及花瓣。浸泡物处于温暖的环境中，可以接受日光的照耀以及月光的洗礼。当我们离开的时候，马里阿诺眨了眨眼睛，向他的“小宝贝们”道了声晚安，让它们静静地入睡，然后才关门离去。当坛子里的混合物浸泡得宜时，公司的员工就会榨取其中的精油，用作护理品的主要成分。该系列的护理品效果甚佳，其中有一款日用润肤露由荷荷芭油、小麦胚芽油、玫瑰花瓣和香子兰果制成。此外，他们还用薰衣草、洋甘菊、鼠尾草花水以及它们的精油制成非常好用的花草系列爽肤水。

该公司的产品非常丰富，包括晚霜、护手霜、身体乳液、面油以及其他各种护肤品，此处难以列全。此外，他们还生产各种男性护肤品以及一款令人心旷神怡的室内喷雾剂。

这些产品的价格并不便宜，这一点估计你也猜到了吧。可是想想看，这极有可能是全世界最纯净、最优质的全套护理系列呢。消费者可以从大型购物商场买到这个品牌的产品，也可以从网站上购买。

此外，还有一些品牌也生产纯天然护肤品，例如Living Nature品牌和Green People品牌。前者的配方颇有独到之处，用到了蜂蜜等成分；后者拥有一款效果极好、又不油腻的卸妆乳，还有一款可以用来代替椰子油的全效“身体黄油”。

记住，平时在选用美容产品及护肤品的时候