

Salim
Lohas

引进韩国 [绿色生活] 系列丛书

从头美到脚

53种纯净 天然化妆品

[韩] 赵永吉 著 王梦君 译

亲环境生活图书

绿色生活

以健康的原材料
和自然的配方
追求亲环境生活



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



引进韩国 [绿色生活] 系列丛书

从头美到脚

53种纯净 天然化妆品

[韩] 赵永吉 著 王梦君 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

(LOHAS) CHAM SUNHAN CHONYONHWAJANGPOOM 53GAJI by CHO, YOUNG GIL

Copyright ©2010 by CHO, YOUNG GIL

All rights reserved.

Simplified Chinese translation copyright ©2012 by CHINA MACHINE PRESS

Simplified Chinese language edition rights arranged with SALLIM PUBLISHING CO.LTD
through Eric Yang Agency Inc.

本书版权登记号：图字：01-2011-5312

图书在版编目（CIP）数据

53种纯净天然化妆品 / (韩) 赵永吉 著；王梦君 译. —北京：机械工业出版社，2012.1

(韩国“绿色生活”系列丛书)

ISBN 978-7-111-37071-0

I. ①5… II. ①赵… ②王… III. ①化妆品-制作
IV. ①TQ658

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第001303号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：谢欣新 责任编辑：章 钰

版式设计：艺和天下 封面设计：吕凤英

责任印制：杨 曦

保定市中华美凯印刷有限公司印刷

2012年1月第1版第1次印刷

172mm × 230mm · 9.25印张 · 152千字

标准书号：ISBN 978-7-111-37071-0

定价：35.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：（010）88361066

门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：（010）68326294

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：（010）88379649

读者购书热线：（010）88379203

封面无防伪标均为盗版

Think Green!
Love Lohas!

尊敬自然与人类，每个人都会变得美丽！
人类和地球是生活在这个宇宙中的伙伴！

丨卷头语丨

- 1 由于天然化妆品有其既定的使用期限，所以不免会使人感到麻烦。但这是抛开了化学防腐剂和保存剂而存在的“愉悦的不适”。为了皮肤和环境，请迈出这可贵的第一步吧。
- 2 书中出现的全部配方都可作为一个指标，根据使用者的皮肤状态和爱好允许有稍微的调整。如遇油性、干性、粉刺型肌肤请变换材料灵活应用。初学者则最好按照配方制作。
- 3 润肤水、精华、乳液、面膜、浴盐配方以配制100克产品为基准，洗发水和润发素配方则以配制200克产品为基准。

让皮肤回归自然的第一步



对于每天使用的化妆品，你是否了解里面包含着什么成分呢？美白、去皱等华丽的广告文字背后往往是合成定香剂、防腐剂等化学成分的添加。化妆品直接渗透作用于肌肤，因此，它们和食品一样，与健康有着密切的关系。但是，目前的情况是：我们连化妆品里究竟包含什么成分、含量多少都不清楚。所以，对一般化妆品产生不信任，转而追求天然化妆品的人士正在增加。



天然化妆品在众多的原材料中只选择安全的原料，然后经过手工制作，所以没有必要担心。制作时可以根据材料本身的功效随心选择各种原料，制作量可以调节，并且可以根据自己皮肤的类型来选择适合的配方，十分便利。天然化妆品作为过敏性肤质专用化妆品而名噪一时，非常受过敏性肤质患者的欢迎。它温和作用于肌肤，因此肌肤敏感或者对化学成分过敏的人士可以放心使用。而且，只要准备好工具，实际上用在原材料上的费用并没有多少，所以也就节省了平常购买化妆品的预算，这无疑是一箭双雕。

过去的十年间我一直从事天然化妆品的制作。为了人类和环境，为了更加健康的皮肤，我想要制作出天然化妆品的愿望始终如一。虽然10多年前可选择的原料单一并且有

很大的局限性，但是，亲手制作并且使用天然化妆品的这种惊人体验还是吸引了很多人的视线。

如今，专家们发掘出了无数更加安全、更加有效、更加适宜的化妆品原材料，使曾经一度局限于简单基础产品的天然化妆品产品，扩展至机能型精华、乳霜、防晒霜等现有化妆品公司能够生产的几乎全部产品。这期间，为了制造出更加优质的产品，我曾经走了无数的弯路，间或也尝试了失败的滋味。为了验证原料间的相互作用，为了更加良好的使用感觉，为了挚爱的家人的健康，为了天然的肌肤，最重要的是为了制作出使皮肤更加健康的产品，我研制出了这些工艺配方。本书正是本人全部经验的凝结，现在，将它奉献给大家。



本书整理了日常生活中可直接取用的多种配方和容易忽视的基本理论。制作介绍通俗易懂而且详细，所以，无论是初次接触天然化妆品的读者，还是天然化妆品制作的爱好者们，都能够从中获益。希望本书能够成为期望制作天然化妆品的人士，以及期待丰富专业理论内容人士的有用的指导手册。同时，向为了本书付诸出版提供帮助的所有人，特别是向我的家人表示感谢。

赵永吉

配方一览

化妆水 & 精华



黄芩润肤水 28



绿茶润肤水 29



百年草润肤水 31



杜松子润肤水 32



迷迭香润肤水 35



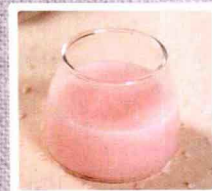
EGF弹力精华 40



薰衣草润肤啫喱 42



芦荟水分霜 44



石榴精华 46



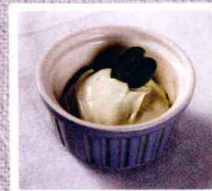
葛根丰胸精华 47



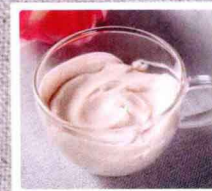
天然乳液 & 乳霜



金盏菊乳霜 60



琼崖海棠乳霜 61



西施玉容散美白霜 62



蜗牛再生霜 65



鳄梨营养霜 66



莲花眼霜 68



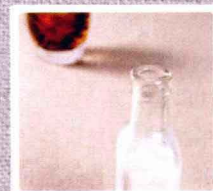
乳木果油润手霜 70



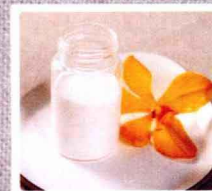
黑芝麻防晒霜 71



霍霍巴乳液 72



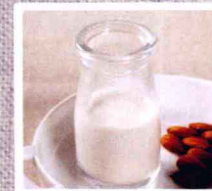
透明质酸乳液 74



月见草乳液 77



茶花乳液 79



杏仁乳液 80

身体·头发 特别护理



苹果婴儿洗发水 88



蜂胶洗发水 90



侧柏叶洗发水 93



何首乌润发素 95



蚕丝修护液

96



褐藻酸面膜

100



红糖磨砂胶

101



绿泥面膜

103



粉泥面膜

103



金盏菊浴盐球

107



薰衣草浴盐球

107



敏感皮肤浴盐

108



留兰香浴盐

108



天然香水
& 油 & 膏



植物杀菌天然芳香剂

118



柠檬天然芳香剂

118



桉树抗菌喷雾

121



香茅油抗菌喷雾

121



茉莉香水

122



橙花香水

125



玫瑰花蕾香水

125



薰衣草按摩油

126



薄荷按摩油

126



柏树瘦身按摩油

129



蜜柑妊娠纹按摩油

129



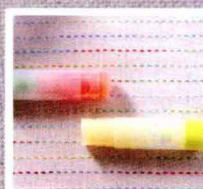
草莓唇膏

133



乳木果油唇膏

133



榛子唇彩

135



桉树软膏

136



薄荷足部膏

136



黄春菊软膏

136



Contents

目录

前言

第一章 贴近自然的天然化妆品

- 012 天然化妆品——我的皮肤补药
- 014 全天然的原材料
- 016 知而后用——安全的机能性材料
- 018 芳香疗法——自然的香气诱惑
- 020 制作天然化妆品所需工具

第二章 含水肌肤——化妆水&精华

- 024 天然化妆水——贴近肌肤的第一层水
- 026 天然化妆水配方制法
- 027 **基础配方** 天然化妆水制法
- 028 敏感肤质法宝——黄芩润肤水
- 029 将绿茶的翠绿摄入肌肤——绿茶润肤水
- 031 保持一整天水润——百年草润肤水
- 032 让油光肌肤充满弹力——杜松子润肤水
- 035 松弛肌肤紧绷起来——迷迭香润肤水

- 036 精华——自然的精髓
- 039 **基础配方** 制作精华&啫喱
- 040 一次解决肌肤细纹——EGF弹力精华
- 042 让日晒肌肤享受清凉——薰衣草润肤啫喱
- 044 痘痘、特应性皮炎等问题肌肤专家——芦荟水分霜
- 046 女性红色能量——石榴精华
- 047 女人的自尊心——葛根丰胸精华

第三章 光彩肌肤的秘密 ——天然乳液&乳霜

- 050 水油均衡取决于乳液和乳霜
- 052 HLB体系
- 055 HLB体系下的配方设计法
- 058 **基础配方** 天然乳液&乳霜制法
- 060 过敏肌肤也可安心使用——金盏菊乳霜
- 061 平息特应性皮炎——琼崖海棠乳霜
- 062 玉肤雪肌赛西施——西施玉容散美白霜
- 065 充满弹力的童颜秘诀——蜗牛再生霜
- 066 帮助干燥肌肤锁水——鳄梨营养霜
- 068 莲花清气点亮眼周——莲花眼霜
- 070 柔润干燥手部——乳木果油润手霜
- 071 抵抗紫外线——黑芝麻防晒霜
- 072 温和护肤——霍霍巴乳液
- 074 把空气中水分也吸引过来——透明质酸乳液
- 077 敏感肌肤最佳选择——月见草乳液
- 079 山茶气息战胜特应性皮炎——茶花乳液
- 080 多油皮肤变清爽——杏仁乳液

第四章 从头美到脚 ——身体、头发特别护理

- 084 头发也渴望自然
- 086 **基础配方** 天然洗发水&润发素的制作
- 088 为了我们的孩子——苹果婴儿洗发水
- 090 防止头屑——蜂胶洗发水
- 093 预防脱发帮助生发——侧柏叶洗发水
- 095 人人艳羡的如丝秀发——何首乌润发素
- 096 润泽丰盈，秀发如云——蚕丝修护液
- 098 打造婴儿肌肤——面膜和磨砂产品
- 100 天然剥离型面膜——褐藻酸面膜
- 101 温和去角质——红糖磨砂胶
- 103 排毒净化面膜——绿泥面膜
- 103 净化肌肤——粉泥面膜
- 104 浴室的愉悦——浴盐和浴盐球
- 107 和孩子一起享用的花瓣浴——金盏菊浴盐球

- 107 悠闲半身浴——薰衣草浴盐球
- 108 健康的盐击退特应性皮炎——敏感皮肤浴盐
- 108 清爽香气缓解压力——留兰香浴盐

第五章 芳香疗法 ——天然香水&油&膏

- 112 弥漫的自然香气
- 114 天然香水——调制属于自己的香
- 116 **基础配方** 制作天然芳香剂
- 117 **基础配方** 制作天然香水
- 118 消除新房症候群——植物杀菌天然芳香剂
- 118 保持学习状态——柠檬天然芳香剂
- 121 预防感冒和各种皮肤炎症
——桉树抗菌喷雾
- 121 避暑季灭蚊虫——香茅油抗菌喷雾
- 122 呼唤甜美之爱——茉莉香水
- 125 心灵平和的甜爽气息——橙花香水
- 125 还原优雅玫瑰香——玫瑰花蕾香水
- 126 给不睡觉的孩子亲密的爱——薰衣草按摩油
- 126 促进血液循环——薄荷按摩油
- 129 清除赘肉——柏树瘦身按摩油
- 129 去除妊娠纹和疤痕——蜜柑妊娠纹按摩油
- 130 膏&软膏——给肌肤添加保护膜
- 130 **基础配方** 制作膏&软膏
- 133 让人忍不住亲吻的香甜草莓香——草莓唇膏
- 133 干燥龟裂嘴唇的保护剂——乳木果油唇膏
- 135 打造透明润泽的嘴唇——榛子唇彩
- 136 通鼻塞——桉树软膏
- 136 解除脚疲劳——薄荷足部膏
- 136 提高免疫力——黄春菊软膏

附录

- 138 天然化妆品材料购买地点指南
- 139 天然化妆品制备中常见问题及解决方法
- 140 天然化妆品基础原料
- 144 化妆品相关用语说明
- 146 天然化妆品中常用的表面活性剂



第

一

章

贴近自然的天然化妆品

如果你还在坚持用高价的化妆品来打造干净无瑕的皮肤，请注意了！化妆品中含有机能性化学物质，长期使用会使皮肤的恒常性下降，所以，贵重化妆品能够改善皮肤不过是假象。

摒弃化妆品公司偷偷添加的化学物质，用自己的双手来制作天然化妆品，就能拯救环境，同时保养好自己的皮肤。

天然化妆品——我的皮肤补药

现在我们很容易在周边看到这样的例子：制作并使用天然化妆品后，皮肤变好，不再因为特应性皮炎或者皮肤敏感、瘙痒症等问题而苦恼了。

天然化妆品被称作给皮肤涂抹的补药，那么，它到底好在哪里？



温和滋润的天然化妆品

人们发现：使用昂贵的化妆品仅仅一时有效，而长期使用这些本应对皮肤有益的化妆品甚至还会导致皮肤问题。更让人疑惑的事实是：高价化妆品使用得越多，成为恶性皮肤的可能性却越大。使用充满化学物质的化妆品，会导致皮肤营养过量，皮肤的自生能力下降，甚至不能分泌自然皮脂，从而成为干性肤质。所以就形成“皮肤越干燥，就越更多使用化妆品，越使用化妆品，皮肤就越干燥”的恶性循环。

使用天然原材料制作的化妆品几乎不含化学物质，对皮肤刺激小，很温和，能培养肌肤的自生能力，保持水油平衡，并且给肌肤以充分的保湿。特别是香草和中药材料，能够增强机体免疫力，帮助肌肤自身战胜外界刺激和各种皮肤问题。

切实帮助解决肌肤烦恼

使用确实适合自己肌肤的化妆品并非易事。同样的粉刺肌肤分为油性和干性，同样的敏感肤质也分为重度和轻度。如果期望使用真正适合自己肌肤的化妆品，现在是时候着手制作天然化妆品了。天然化妆品可以制作出切实适合自己肌肤状况的产品，改善肌肤问题，从长远来看，有更多好处。

拥有选择多种原料的权利

制作天然化妆品的最大乐趣在于可以制作出拥有期望的原料、质感和香味的化妆品。天然原料和有用的高级机能性原料并不如想象的那么昂贵，也不难寻找。稍微花些工夫就可能制作出充满所需原料的“皮肤补药”。举例来说，可提供保湿效果的原材料很多，材料不同，其性质和效果也有不同，质感也稍有不同。在市面上的化妆品成品中可以选择由丙二醇（PG），乙二醇（PEG）等化学合成的保湿产品，但亲手下做的话，至少可以选择到对皮肤更好的原材料。可以亲手制作——这正是只有天然化妆品才具备的巨大优势。

tip 天然原材料的新鲜度

天然原料的保质期不长。大部分的材料开封后，只有6个月至一年的保质期。因此，购买后必须尽快使用，在使用过程中，要把它们放在阴凉处（冰箱等）保管，所以，建议最好根据制作需要适量购买。

全天然的原材料

原材料在天然化妆品中拥有绝对重要的作用。

划分化妆品原材料的方法有很多种，但是这里进行如下划分：预备制作化妆品所必需的水相材料、油相材料。此外还有天然香草和中药材料。

易溶于水的水相材料

水相材料的意思与水相、水相成分、水溶性材料相同。是能够溶于水的材料的总称。制作化妆品的时候，蒸馏水和精制水是最具代表性的水相材料。我们所知的纯净水、泉水和自来水中除了H₂O外，大都融有碳酸、镁、钠、钾、铁离子等。使用这些水材料，化妆品中的成分很容易与水中的氧反应，产生气味，甚至损坏产品。

过滤掉H₂O以外的成分后的水，叫做精制水、蒸馏水。精制水可以在药房买到。蒸馏水可以自己制作。水相材料包括：花露、天然保湿成分、天然抗氧化剂、天然美白材料、天然防腐剂类和其他中药成分。

水	蒸馏水、精制水、海洋深层水等
纯露	提取精油后获得的蒸馏水 薰衣草纯露、玫瑰纯露、橙花纯露、黄春菊纯露等
天然保湿成分	透明质酸、保湿酞、PCA钠，β-葡聚糖、天然甜菜碱、海藻糖、甘油等
天然防腐剂类	柚籽提取物、天然抗氧化剂、天然保存剂、玫瑰保存剂、中药防腐剂、菊芋糖天然防腐剂
天然抗氧化剂	迷迭香提取物、乙醇、枸杞子提取物、绿茶提取物等多数的天然提取物
天然美白材料	枸杞子提取物、甘草提取物、绿茶提取物、草莓提取物、当归提取物、西施玉容散提取物、芍药提取物、西红柿提取物、熊果苷等
天然抗炎材料	刺五加皮提取物、九节草提取物、金银花提取物、金盏菊提取物、绿茶提取物、鱼腥草提取物、黄芩提取物等
天然去皱材料	槲寄生提取物、魔芋提取物、路易波士提取物、覆盆子提取物、山茱萸提取物、桑黄蘑菇提取物、人参提取物等
有益毛发的材料	苦参提取物、九节草提取物、金银花提取物、何首乌提取物、天然甜菜碱、蚕丝氨基酸、银杏叶提取物、侧柏叶提取物、指甲花（散沫花）提取物

可溶于油的油相材料

油相材料又称油性成分或脂溶性材料，是油和可溶于油的材料总称。包括从植物的果实或者动物的脂肪中获取的油性成分。这里的油相材料包含了黄油状或蜡状的原材料。

植物性油	制作天然化妆品时最常用的材料 包括霍霍巴油在内的甜杏仁油、大麻籽油、月见草花种子油、榛子油等
油浸剂	将含有用成分的植物花朵浸入油中获取的浸出油，如金盏菊油、山金车油、胡萝卜油、圣约翰草油等
动物性脂肪	从动物脂肪中获取的水貂油、鹌鹑油、羊毛脂、鸵鸟油等
蜡	蜂箱中提取的蜂蜡和小烛石、巴西棕榈油等
植物性黄油	常温下半固体状态的植物性脂肪、乳木果油、可可树油、芦荟油等
高级酒精	与一般酒精不同，常温下为固体。指的是主要作为乳化助剂使用的鲸蜡醇、硬脂醇、鲸蜡硬脂醇等
酯	用来调节黏稠感的IPM（肉豆蔻酸异丙酯）、IPP（棕榈酸异丙酯）、IL天然酯
高级脂肪酸	主要作为制皂材料使用，有硅树脂酸、软脂酸、硬脂酸、十八烯酸等
矿物油	天然化妆品中不常用。主要是从石油化学类产品里提取出来，使化妆品使用起来更滑腻。有液状石蜡、凡士林、石蜡等
硅胶油	调节皮肤柔软度和油分。有二甲硅油、环甲硅脂等
精油	香草的花、叶、茎中提取的芳香疗法核心材料，有薰衣草油、薄荷油、黄春菊油等
其他功能性材料	辅酶Q10、神经酰胺、角鲨烷油脂、维生素E（生育酚）等

tip 天然香草和中药材

香草是散发香气来供人们使用的植物的总称。因此，不妨将东方国家的多种中药材料称作东方香草。晒干的植物可以直接使用，也可以捣碎使用，或者榨汁获取液体来使用。薰衣草、黄春菊、甘草、绿豆等都属于此类。

知而后用——安全的机能性材料

初次接触天然化妆品的人，很容易对配方里加入化学物质产生反感情绪。但是，天然化妆品里加入的化学物质是为了制作产品所必需的最小量。天然化妆品中使用的都是经验证安全的原材料。

双重间谍——表面活性剂

我们使用的润肤水、乳霜、乳液、精华、润发素等大部分的化妆品都需要表面活性剂。天然化妆品也不例外。但不同之处在于，制作天然化妆品的时候，选择的是对皮肤安全且刺激性小的表面活性剂。表面活性剂是既亲油又亲水的一种成分，能够帮助两种物质分离或者结合。简单来说，可以将表面活性剂看作一种双重物质。加入化妆品的水相和油相材料要很好地融合才能各自发挥自己的作用。表面活性剂的任务就是促使水油融合，使之不分离。此外，表面活性剂还有很多其他用途：在洗洁剂、肥皂、洗发水和洗面奶中表面活性剂主要在清洗过程中起到分离作用；制作化妆品中的润肤水和精华的时候，表面活性剂主要起到增溶剂的作用；在制作乳液、乳霜和洗发水的时候，又作为乳化剂来使用。本书中主要会用到表面活性剂的洗净（分离）、增溶和乳化的作用。制作润肤水和精华等透明物质的时候，表面活性剂被称作“增溶剂”，在制作乳液和乳霜等有乳分感的化妆品的时候，表面活性剂又被称作“乳化剂”。

增加产品寿命的保存剂

化妆品产品在制成后，不用特别的保存方法的话，常温下很难保存一周以上。特别是加入很多水分的润肤水、啫喱、乳液等更容易酸败或者腐败。为了防止或者减慢这种现象的发生，需要加入保存剂。保存剂能杀菌并防止细菌繁殖和增殖。一般化妆品中多使用对羟基苯甲酸酯及其盐类。咪唑烷基脲、苯氧乙醇、异噻唑啉酮等也常被使用。虽然正在进行各种研究，但是天然防腐剂要达到化学防腐剂的防腐能力很难，所以最好考虑在制作完成后的六个月内使用，而不是长期保存。天然防腐剂有柚籽提取物（GSE）、菊芋糖天然防腐剂、玫瑰防腐剂和其他中药材防腐剂等。抗氧化剂防止化妆品与产品中的氧气反应产生氧化现象。一般产品中主要使用叫做BHT（二丁基羟基甲苯）和BHA（丁基羟基茴香醚）的成分，但是制作天然化妆品的时候，主要使用维生素E、玫瑰花蕾提取物、绿茶提取物、 β -葡聚糖等。其中维生素E为油相成分，其他均为水相材料。