

—— 芳疗 · 植物 ——

Organic Body Care Recipes

纯天然美体 DIY手册

93种手工保养品配方

[美] 斯特凡妮·托尔斯 (Stephanie Tourles) 著

陈易佳 译



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technical Literature Press

纯天然美体 DIY 手册

93 种手工保养品配方

[美] 斯特凡妮·托尔斯 著

陈易佳 译



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

纯天然美体 DIY 手册 / (美) 托尔斯著 ; 陈易佳译 .
—上海 : 上海科学技术文献出版社 , 2015.2

书名原文 : Organic body care recipes

ISBN 978-7-5439-6537-9

I . ① 纯… II . ①托…②陈… III . ①美容—日用品—
手册 IV . ① TS974.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 025483 号

Title: Organic Body Care Recipes

Copyright © 2007 by Stephanie Tourles

Originally published in the United States by Storey Publishing, LLC.

Through CA-Link International LLC

Copyright in the Chinese language translation (Simplified character rights only) ©
2015 Shanghai Scientific & Technological Literature Press

All Rights Reserved

版权所有 • 翻印必究

图字 : 09-2013-212

责任编辑 : 夏 璐

封面设计 : 右序设计

纯天然美体 DIY 手册——93 种手工保养品配方

[美] 斯特凡妮·托尔斯 著 陈易佳 译

出版发行 : 上海科学技术文献出版社

地 址 : 上海市长乐路 746 号

邮政编码 : 200040

经 销 : 全国新华书店

印 刷 : 常熟市人民印刷厂

开 本 : 720×1000 1/16

印 张 : 16.25

字 数 : 188 000

版 次 : 2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5439-6537-9

定 价 : 39.00 元

<http://www.sstlp.com>

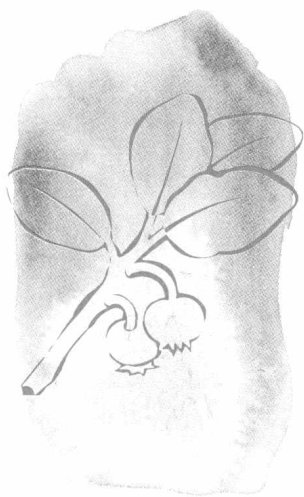
致 谢

我要感谢所有的花匠、草本医师、芳香治疗师、生物学家、园艺师、农民、化妆品化学家、各位先驱和前辈们；尤其要感谢我的终身老师：植物们——这些伟大的自然生灵多年来一直无私地与我分享它们所蕴含的智慧。没有你们，这本书不可能完成；没有你们，我的“绿色灵魂”也无法形成。

我还要永远感谢多年来一直充当我的“小白鼠”的家人、朋友，甚至陌生人。谢谢你们允许我从头到脚地在你们身上实验新品，同时给予我最宝贵的反馈，让我的配方得以不断改进。俗话说“实践出真知”，经过不断尝试，你们中的一些人可以非常明确地告诉我试验的化妆品对你们究竟是作用微小还是效果显著。所有这些或好或坏的反馈都被我仔细地记录下来，作为最重要的一手材料。

说到不完美的试验品，不得不提我早年在一位同事身上所进行的糟糕的蓝莓面膜实验。这款富含有益抗氧化剂、气味香甜的水果面膜，从理论上来说应该会让皮肤变得非常滋润，事实上它也确实让这位同事的脸部肌肤变得十分柔软，但是，同时也把她的脸变成了淡淡的粉蓝色！幸亏这位同事颇有幽默感，没有生我气，谢天谢地！这真是一个不断生活、学习和欢笑的美妙旅程！如果没有所有人给我的建议和支持，今天的我不可能拥有这么丰富的知识，成为一名天然化妆品化学家和美容学家。

我感谢你们所有人。





目 录

致谢

阅读导引 1

1 塑造美丽肌肤、头发和指甲的自然之道 5

皮肤 · 头发 · 指甲 · 美肤修养

2 “自然” 这座大药房 45

新手入门 · 成分词典

3 “厨房美容师” 的必备工具 95

制作工具 · 储存容器 · 涂抹工具和清洁工具

4 纯天然美体配方 109

美体配方 · 身体保湿：保湿霜、滋养霜和保湿膏 · 水
疗法：香薰浴 · 沐浴按摩油 · 防晒：美黑剂和晒后修
护 · 身体去角质：让肌肤丝般柔滑 · 身体除味爽身
粉 · 足部护理：让双脚前所未有的自在 · 美手和美甲
护理 · 植物口腔护理

5 纯天然护发配方 187

秀发的个性 · 洗发水、冲洗液和发膜

6 兴致高昂：用草药爱情魔水唤醒你的感官 207

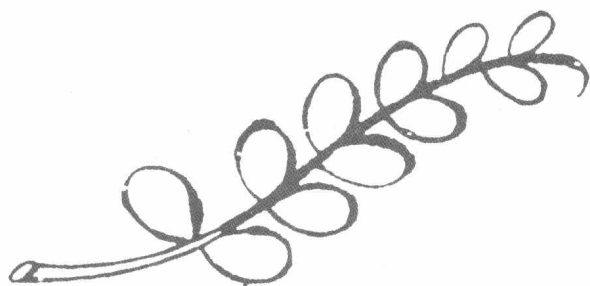
7 女性须知：私密的话题 215

灌洗法 · 关爱你的乳房 · 预防妊娠纹

8 植物疗法：解决疲劳、感冒、头痛和睡眠问题 227

9 除虫：纯天然驱虫剂 243

译后记 250



阅读导引

你知道女性每天平均要使用12件个人护理产品吗？而男士也相差不多，他们每天也要用大约7件。每一天，我们都在使用香皂、身体磨砂膏、润肤露、洁面乳、化妆水、晚霜、剃须膏、须后膏、防晒霜、彩妆和体香剂，所以了解到底是哪些化学物质在接触我们的皮肤就变得尤为重要。记住：你的皮肤会“吃”——更准确地说，会“吸收”这些物质。

这种皮肤吸收物质的科学用语是：真皮渗透。所有在局部涂抹的物质都可以渗透或影响皮肤的表面。这种渗透和影响的程度，则取决于该物质的成分、分子的大小、温度以及接触时的皮肤状况。

如果你不相信皮肤真的可以这样“吸收”护肤品中的成分，我就举3个常见的例子吧：用于戒烟的尼古丁贴、用于避孕的荷尔蒙贴，以及用于冠心病心绞痛的硝酸甘油贴，这些贴剂都是通过皮肤吸收药品进入血液的。

作为一名执业的美容师和整体皮肤护理专家，我希望通过使用天然的美容美体产品以及积极的生活习惯，每个人都可以焕发出他们最美丽、最健康的一面。我希望我的客户和读者能成为他们自身幸福的创造者。

在我的职业生涯里，我使用过市面上各种各样的产品，从高端的配方产品到健康食品店和健身水疗中心销售的“天然”产品。我发现，即使是号称全天然的产品，许多也都含有高度有毒或刺激的成分。

所以我常常会听到我的客户或读者抱怨他们又化妆品过敏了，或者有其他皮肤敏感现象，而造成这些问题的化妆品通常还价格不菲，并且多半是人工合成的产品。

既然带刺激性或有害的化学物质、人工色素和香料可以被皮肤吸收，带来伤害；同理，有益的天然成分也能被我们的皮肤“吃”进去，带来美丽和健康。

在这个飞速发展的科技时代，美容和美体的技术空前繁荣。在任何美容水疗中心，你都可以看到一系列品类繁多的“抗衰老”产品和服务：如医疗级别的化妆品、激光美容术、果酸去角质、微晶磨皮术、脸部或身体的整形手术、永久脱毛术、纹眉、纹眼线和绣唇、强光脉冲除痤疮术以及注射除皱术等。

这些先进的技术当然有它们存在的道理，但我仍更推崇由我们自己来掌控自己的身体。因为这些追求短期效果的手术不可避免地都包含疼痛、风险以及高昂的费用；而且它们也无法一劳永逸地解决困扰我们身体与情绪的问题。

是该返璞归真的时候了。太多人都被人工合成产品所宣扬的夸张效果蒙蔽了双眼，而事实上，这种好莱坞式的炒作毫无可信度。与此相反，天然的草本护肤法与美体法已经传承了数千年。它提倡所有人共同分享智慧，促进内在的和谐与平衡，天人合一；遵循此法的人往往有一种由内而外透出的健康光芒。草本和其他天然成分可以滋养、清洁、保护我们的身体及灵魂，使我们由内而外芳香宜人。它们能带来一种深层次的美感、满足与幸福感。

跟随本书，你将学会如何制作纯天然（通常是有机）的个人护理品，来呵护你的皮肤、头发与指甲。它们将带给你充满正能量的身心体验。

美容品里的风险

迈拉·米歇尔·伊比(Myra Michelle Eby)是麦歇尔(MyChelle)皮肤医学研究公司的创始人,她认为,我们的日常护肤品中通常都含有大量的化学用品和人工香料(这些成分常常有一个听上去像希腊文的拗口名字),由于我们的皮肤系统对于这些成分的吸收可以高达60%,所以它们都可能造成潜在的伤害。一旦我们身体里的脂肪组织开始不断贮藏这些成分,一系列的问题就可能产生。避免这些有害化学品的唯一方法就是:仔细阅读化妆品的成分标签!

“你可以在几乎所有的身体护理产品中找到对羟基苯甲酸酯(parabens),一种类雌激素和化学防腐剂”,伊比指出,而它们正是导致所谓“对羟基苯甲酸酯混合物过敏反应”的罪魁祸首,表现就是使用完某种产品后出现皮疹。更令人震惊的是,在一些患者的乳腺肿瘤中也曾发现护肤品中的对羟基苯甲酸酯成分!而与许多人想象所不同的是,有对羟基苯甲酸酯过敏症的人其实为数不少。

其他防腐剂,如乙内酰脲(DMDM hydantoin)、咪唑烷基脲(imidazolidinyl urea)和季铵盐15(quaternium 15)也十分常见,它们可能释放出微量的甲醛(formaldehyde)进入皮肤,从而导致关节不适和接触性皮炎。

三乙醇胺(triethanolamine)是一种经常被用作洁肤品和彩妆的基底物的化学用品,用以调节产品的pH值。但它也是许多人的过敏源,同时还可能导致皮肤和头发干燥,以及眼部刺激。

人工香料往往提取自石油衍生品,它们可能带来皮肤刺激、破坏皮肤的自然保护功能,甚至还可能导致头痛和哮喘并发病。

人工合成色素(如FD&C或D&C后跟一个数字)可致癌,万幸的是,一些商业产品已经开始使用天然着色剂。

邻苯二甲酸盐(phthalates)存在于一些发胶、香水和指甲油中,它可通过皮肤累积,从而增加不孕不育的风险。

这本书中的配方或许可以解决你当前的皮肤问题，并帮助你防患于未然。从如何获得光滑平衡的肌肤、润泽又芳香的身体到其他更私密的身体问题，这本书都有所涉猎。这些自然、简单且平价的配方

你知道吗？

本书的配方中会运用到多种植物提取物，它们都具有修护皮肤的神奇功效。其中之一便是纯植物精油，它的分子结构如此之小，以至于仅仅在使用几分钟之后，精油的成分就能在我们的呼吸和血液中探测到！想象一下，你的皮肤快速吸收了这些大自然的精华后又会有怎样的改变！

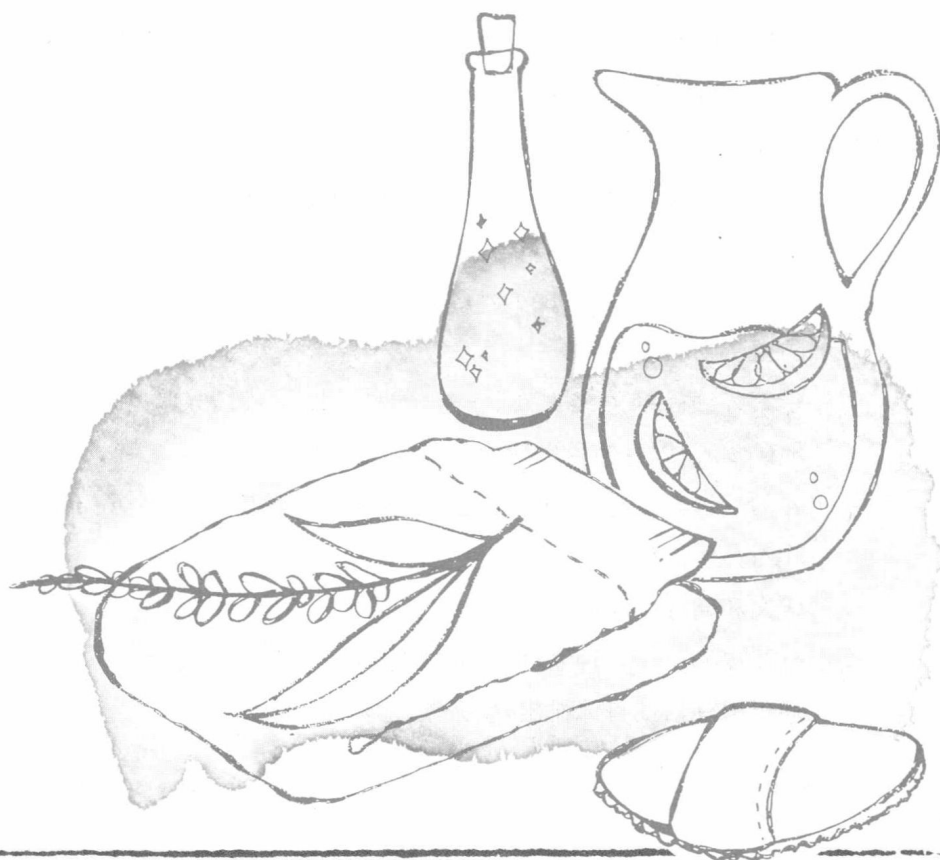
可以成为你长期美容美体的坚实基础！我们都知道，坚持良好的健身、美容和生活习惯是一个人从内而外焕发光彩的关键。当然，也不必过于死板，这个过程也可以变得很有趣。

这本书面向的受众既可以是芳香疗法的初学者，也可以是颇有经验的美容高手。书中所有的配方都以制作过程相对简单、使用体验愉悦、方便个人定制为宗旨来设计；而且也都很适合调配成贴心的礼物赠送亲友。

衷心祝愿在这段天然成分和草本的纯净旅程中，每个人都能体验到无穷的乐趣，同时达到身心合一的美妙境界。

1

塑造美丽肌肤、头发和指甲的自然之道



在开始呵护你的皮肤、头发和指甲之前，了解它们的结构和用途很关键。了解你该如何、为何，以及何时去护理他们；了解如何针对它们的需求选择最适合的配方。这样它们才能不受季节和年龄的影响，永远保持美丽和健康。



皮肤

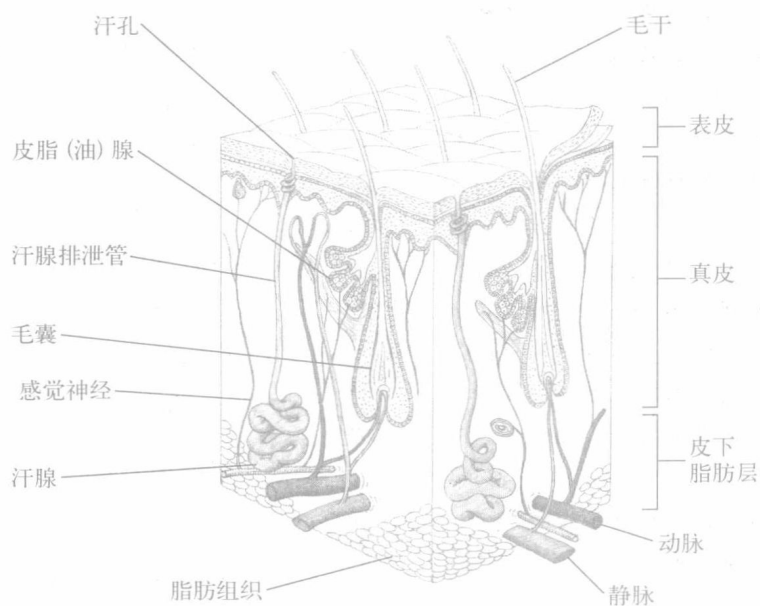
想象你的皮肤是一袭你日夜穿着的绸缎长袍。她不仅可以向外界展示出你的美丽与健康，同时也为你的机体提供保护。你的皮肤，或者说皮肤系统，事实上是一个活的有机系统，她包括头发、指甲、各种腺体和几个专门的感觉器官。作为一个复杂的结构，她执行着身体的9个关键功能。皮肤可以：

- 保护我们免受物理、化学、生物、热能和电能的伤害；
- 帮助身体保持恒定体温；
- 作为湿度调节器，防止水分过度吸收或蒸发；
- 防止矿物质过度流失；
- 将紫外线转换为维生素D₃——一种有助于我们吸收钙质和其他矿物质，以保持骨骼健康的D族维生素；
- 作为一个高度敏感的感觉器官而存在，可对热、冷、疼痛、舒适和压力作出反应；
- 代谢和储存脂肪；
- 分泌皮脂——一种油性的润滑物质；
- 通过出汗协助身体排出盐、尿素、水和毒素。

一般来说,皮肤存在的意义更多的是为了阻挡物质的进入,尽管如此,皮肤表面的烧伤、擦伤、割伤、丘疹、溃疡、疖子或痤疮都可能使传染细菌有机可乘。而皮肤上的毛囊口和毛孔也都可以吸收一些局部涂抹的物质。

作为身体有机结构的一部分,皮肤会不断发送和接收信息。身体内外有什么问题出现,都能被反映在皮肤上。而当身体一切正常时,它则会呈现出健康的光泽。

表皮,或称皮肤,是我们人体最大的器官。它的构造具有独特的功能。皮肤的厚度会随功能不同而变化:上眼皮和阴囊处的皮肤最薄——甚至比这张纸都薄——而脚掌及手掌上的皮肤则最厚。一个成人的所有皮肤平均重2.3~3.6千克,如果把它拉平,面积为1.6~1.9平方米。



皮肤的截面

皮肤分为表皮、真皮和皮下组织3层。其中的表皮层,或称表皮,是最外层,也是最薄的一层。它不包含血管,但它有许多小的神经末梢存在。同时,令我们烦恼的皱纹、皮疹、脱皮、表情纹、晒伤、水泡、老年斑和雀斑也都在这一层显现——换句话说,我们或好或坏的遗传特质和生活习惯都可以为它所暴露。

表皮由软性的角质蛋白组成(头发、手指甲和脚趾甲则是由硬性的角质蛋白构成),它防水,也防多种化学物质,为我们暴露在外的身体提供了一个保护罩。黑色素细胞,或者说使你的肌肤呈现特定颜色

的细胞,也存在于表皮层中。

真皮层,或称真皮,处于表皮层之下,是一个坚韧的弹性结缔组织。真皮层中饱满的血液供应,是使你脸色红润,富含生气的原因。这层强韧而有弹性的组织包裹着我们的脏器、骨骼、体液及其他结构。

真皮层的两个主要组成部分是胶原蛋白和弹性蛋白——一种赋予肌肤强度与韧性的纤维。一些研究显示,皱纹在真皮层产生的原因是

测试皮肤的年龄

想知道你的皮肤的生理年龄吗?

在《天然的手部护理》(Natural Hand Care, 1998)一书中,诺玛·巴斯科夫·温伯格(Norma Pasekoff Weinberg)提出了一种测试你的皮肤弹性和延展性的方法。

用手捏起你手背上的皮肤,几秒钟后放开。如果你还不到30岁,你的皮肤应该会迅速回复到原来的位置。如果你介于30岁到50岁之间,你可能会看到皮肤停顿住一两秒后才恢复原位。50岁以上的人,皮肤停顿的时间可能会更长。这是一个显示皮肤的支持系统正发生改变的迹象,换句话说,整个身体正在经历一些改变,而这种改变通过皮肤表现了出来。

因为弹性蛋白的结构发生改变而失去了弹性,皮肤也由此变得松弛,如同一根旧的橡皮筋。另一些皮肤专家则认为,是胶原蛋白的退化导致了皱纹产生,因为皮肤的韧性和形状都取决于胶原蛋白。尽管目前我们还不清楚皱纹产生的真正生理原因,但可以肯定的是,胶原蛋白和弹性蛋白两者都需要水分来保持皮肤的滋润和柔软;如果皮肤缺水,其滋润度和柔软度就会大大下降。

随着我们年龄的增长,皮肤会自然变薄,弹性蛋白会变弱,胶原蛋白的产生也会放缓。可以造成这些负面影响的因素还包括:滥用护理产品;疏于基础护理;营养不良;缺水;缺乏运动;过度暴露于阳光、盐、风、污染或干燥的空气中等。情绪上的压力,比如愤怒、抑郁、悲伤、感情问题、亲友的去世等也都能加剧身体里的负面化学变化,从而体现到皮肤上。

皮肤的第三层叫皮下层,或皮下组织,它是一个脂肪层。皮下组织位于真皮之下并与其下的肌肉组织相连。对于皮肤来说,少量的脂肪是个好东西,否则你的双颊将下凹,身体也不会拥有美丽光滑的轮廓。

6.5平方厘米皮肤的秘密

在结构复杂的6.5平方厘米皮肤中,你可以找到:

- 65根毛发
- 950万个细胞
- 95到100条皮脂腺
- 17米长的血管
- 650个汗腺
- 70米的神经
- 78个热感官
- 1.95万个神经末梢感觉细胞
- 1300个痛感神经末梢
- 160到165个感知压力的触觉感官
- 13个冷感官

改编自乔尔·格森(Joel Gerson)撰写的《专业美容师的标准教科书》(*Milady's Standard Textbook for Professional Estheticians*),第八版

脂肪也是皮肤强壮的基石，它相当于一个保护我们内部器官的减震器和绝缘层。由动脉和淋巴管形成的网络也在这一层中，使身体内循环得以进行。我们可以把皮下脂肪看成身体能量的后备仓，在必要的时候它将为身体提供动力。当你年龄逐渐增长（或进行地狱式减肥）的时候，皮下脂肪会变薄，皮肤也随之松弛下垂。

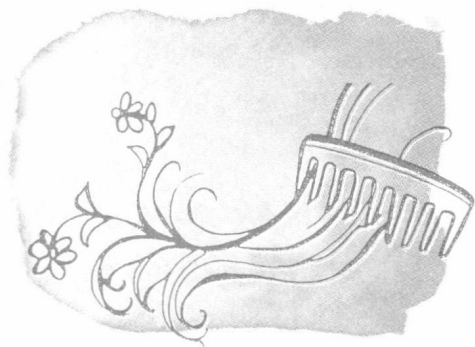
头 发

头发，或称毛发，是皮肤的附属物之一。它从皮肤或头皮的毛囊开口中长出，是一种细长状的纤维物质。除了脚底、手掌、嘴唇和眼皮，我们全身都可长有毛发。毛发由97%的蛋白质角蛋白和3%的水分构成。

无论是毛发的内部还是外部结构，上述两种物质都分工明确：蛋白质负责巩固和促进毛发的生长；水分则负责滋润毛发。头发的发干部分（即头皮上的部分），因为已经角质化，所以触感较硬；同时它也不含任何神经、血管或肌肉。尽管头发有一些帮助头部隔绝冷热刺

激或阳光直射的功能，但它最主要的功能恐怕还是装饰我们的身体。

发干的结构分为3层：角质层、皮质层和髓质层。角质层，即最外的一层，是我们肉眼所能见的部分，它相当于我们头发的一层铠甲。角质层呈重叠的鳞片状结构，



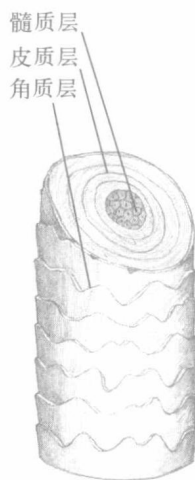
颇似屋顶的瓦片。平滑的毛鳞片可以很好地反射光,从而使我们的头发看起来富有光泽。许多因素都可以对角质层造成伤害,比如用加热或化学的方法做造型、染发、服用某些药物、劣质的造型产品、粗暴的梳头方式,以及环境的压力,它们都会使头发变得干枯而毛糙。

皮质层,即头发的中间层,由一系列细长的细胞(平行硬蛋白纤维)构成。这些细胞彼此连接地生长,而不是像角质层那样呈鳞片状。这些细胞是我们的头发具有弹性和拉伸性的关键。由于这一层饱含蛋白质和水分,它的重量约占到头发分子重量的90%。黑色素也存在于皮质层中,它决定了我们头发的颜色。当黑色素的来源枯竭时,我们的头发就会变成灰色。

皮质层里的平行蛋白纤维通过各种化学键链接在一起。最常见的是氢键,梳子、刷子、卷发器和直发板等物理方式都可以破坏这种化学键。最强的化学键则是二硫键,它只能通过化学的手段破坏,比如直发柔顺、烫发、挑染和全染。一个美丽的头发造型,背后所付出的代价很可能是头发结构的彻底破坏,修剪是唯一的解决办法(如果不全部剪掉的话)至少是需要定期不断的修剪。

髓质层,即最内层的头发,由蛋白质组成。健康的髓质使头发粗壮而富弹性。极其幼细的头发中可能根本就找不到髓质层。

以上这些信息,值得我们在下次出于虚荣去美发沙龙折磨头发前好好思考。真正有益于我们的健康与美丽的护发方式,应该是简单而卓有成效的。



头发的横截面