

天然美肌护肤品 自制宝典

(韩)郑善儿 著 蔡靖文 罗路遥 译



根据自己的肌肤创制配方
选用**最天然**的添加物
亲手制作基础护肤保养品
给予肌肤**水分和弹性**
改善痘痘、过敏等肌肤问题

为过敏性肌肤
各种肌肤问题
而特别准备的
12种配方

 中国纺织出版社

TSP74.1
13

郑善儿
天然美肌护肤品

自制宝典

(韩) 郑善儿 著 蔡靖文 罗路遥 译



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

天然美肌护肤品自制宝典 / (韩) 郑善儿著; 蔡靖文, 罗路遥译. —北京: 中国纺织出版社, 2011.8

(高水准天然化妆品自制宝典)

ISBN 978-7-5064-7521-1

I.①天… II.①郑… ②蔡… ③罗… III.①女性—皮肤—护理—基本知识
IV.①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第091445号

原文书名: 약사 버블워니가 만드는 천연화장품

原作者名: 정선아

Copyright © Jung Sun A 鄭善兒 2008.

All rights reserved.

Originally Korean edition published by Joongang Books

Simplified Chinese Translation rights arranged with Joongang Books Co., Ltd.
through M.J. Agency, in Taipei.

Simplified Chinese Language edition © 2011 by BeiJing XueShiShengYi & Culture
Development Co.Ltd

著作权合同登记号: 图字: 01-2011-4193

策 划: 尚 益

责任编辑: 郭 沫

责任印制: 刘 强

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: // www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 211千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



琼崖海棠霜



矿物质身体喷雾



婴儿爽身粉



天然创伤膏

目录

制作天然护肤品之前 应了解的基本事项

制作天然护肤品的基本材料 010

制作天然护肤品的基本工具 015

制作天然护肤品时的注意事项 017

给初学者的八点建议 018

第一章 敏感性肌肤用天然护肤品

关于过敏的基本常识 022

防过敏生活守则 024

过敏的自我诊断 026

抗过敏婴儿油 028

抗过敏乳液 030

橄榄油婴儿乳液 032

金盏花乳霜 034

山茶花爽肤水 036

抗过敏防晒霜 037

月见草身体乳液 038

抗过敏迷你爆炸浴盐球 040

婴儿爽身粉 041

矿物质身体喷雾 042

抗过敏膏 043

琉璃苣滋润霜 044

婴儿洗发水 045

琼崖海棠霜 046

天然创伤膏 048

婴儿沐浴露 049



番茄乳液



硫黄乳液



海洋胶原蛋白乳液



玫瑰按摩油

第二章 问题肌肤用天然护肤品

问题肌肤的护理方法 052

三白草乳液 056

肌肤镇静爽肤水 058

身体清洁喷雾 059

控油爽肤水 060

茶树膏 061

抗肌肤问题啫喱 062

积雪草精华 063

珍珠乳霜 064

番茄乳液 066

美白精华 068

局部美白精华 069

柠檬爽肤水 070

爽肤啫喱 072

玫瑰按摩油 073

辅酶Q10柔肤水 074

海洋胶原蛋白乳液 076

阿甘油保湿乳液 078

玉容散乳霜 080

玫瑰果油夜用精华 082

第三章 日常护理类天然护肤品

绿茶爽肤水 086

男士爽肤水 087

芦荟爽肤水 088

红酒柔肤水 090

细致毛孔爽肤水 091

汉方护肤水 092

硫黄乳液 094

孕妇用身体乳液 096

胎盘乳霜 098

芦荟保湿霜 100

石榴乳液 102

大麻籽油乳霜 104

颈部滋润乳霜 106

绿茶乳液 108



芦荟保湿霜



石榴乳液



晒后脸部修护啫喱



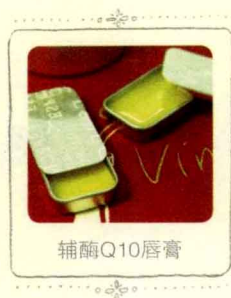
护发素

紫草乳霜 110
 扶桑乳液 112
 鱼子酱精华 114
 瘦脸精华 115
 补水精华 116
 莲花精华 118
 AHA去角质啫喱 119
 可清洗卸妆油 120
 深层洁面水 122
 燕麦洁面霜 124
 眼部卸妆液 126
 卸妆膏 128
 浴盐 129
 爆炸沐浴盐 130
 胸部乳霜 132
 红糖磨砂膏 134
 女性卫生护理液 136
 汉方防脱发洗发水 138
 迷迭香洗发水 140
 天然护发素 141
 护发精华 142

防脱发喷雾 143

第四章 特殊护理类天然护肤品

防晒乳液 146
 防晒喷雾 148
 晒后身体修护喷雾 149
 晒后脸部修护啫喱 150
 眼部滋润膏 151
 视黄醇眼霜 152
 辅酶Q10眼霜 154
 抗黑眼圈眼霜 156
 去眼角细纹啫喱 158
 辅酶Q10唇膏 160
 紫草唇膏 162
 矿物蜜粉 163
 BB霜 164
 妆前修饰乳 166
 遮瑕膏 168
 唇彩 169
 男士粉底乳液 170
 去橘皮组织按摩盐 172



辅酶Q10唇膏



BB霜



滋润护手霜



水晶芳香剂

身体清凉啫喱 174

咖啡身体磨砂膏 176

瘦身按摩膏 177

瘦身按摩油 178

第五章 适合作为礼物送给亲友的天然护肤品、生活用品和天然香水

芳香烛 182

脚部滋润膏 183

滋润护手霜 184

运动用啫喱 186

天然凡士林 187

天然空气清新剂 188

止汗香体喷雾 189

天然牙膏 190

足部喷雾 192

免洗洗手液 193

天然蚊虫叮咬液 194

驱蚊喷雾 195

脚部滋润霜 196

肌肉痛软膏 198

水晶芳香剂 200

个人专属香水 202

附录

附录1 油脂类原料的种类和功效 208

附录2 液态类原料的种类和功效 210

附录3 天然增稠剂的种类和功效 210

附录4 乳化剂的种类和功效 211

附录5 精油的种类和功效 212

附录6 花草萃取方法 214

附录7 乳化法 218

附录8 自创个人天然护肤品配方 220

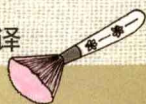
附录9 如何补救制作失败的护肤品 222

TSP74.1
13

郑善儿
天然美肌护肤品

自制宝典

(韩) 郑善儿 著 蔡靖文 罗路遥 译



 中国纺织出版社


护肤品也应追求自然健康





护肤品已经成为女性朋友日常生活中不可缺少的必需品了，它又被称为“抹在皮肤上的毒药”。因为从工厂结束生产到消费者开始使用，这中间间隔了数月甚至一年以上的的时间，为了避免化妆品腐败变质，制造商在其中添加了大量化学防腐剂，有些甚至还添加了原油、表面活性剂、颜料、香料和人工色素等，这些化学成分不仅会使我们的肌肤更加干燥脆弱，还会夺去肌肤的生机，使其变得暗沉。此外，化妆品中的沉淀物容易阻碍肌肤正常呼吸，加速肌肤老化，导致皱纹、粉刺等各种肌肤瑕疵的出现。为了改善这些肌肤问题，大多数人会选择使用价格昂贵的护肤品，虽然在短时间内能看到一定的效果，但上述肌肤问题很快又会出现，使肌肤陷入恶性循环中。


在改善肌肤的过程中，促进和完善肌肤自身的再生和分泌功能尤为重要，所以我们应该使用最亲近皮肤的天然材料。在提倡自然、健康生活方式的潮流影响下，如今自己在家中制作天然护肤品或天然香皂的人也越来越多。同时，越来越多的护肤品、化妆品制造商也开始在市面上推出含有天然成分的产品。

追求天然护肤品与提倡有机食品可以说是一脉相承，那么使用天然材料制作的护肤品为什么更有益于肌肤保养呢？

 可以选择最适合自己的天然材料，制作出最适合自己的护肤品。皮肤干燥的人可以选择保湿、补水成分丰富的材料；痘痘问题较严重的人，可以选择具有镇静功效的天然材料。

 对肌肤无刺激，使肌肤变得更加健康。使用肌肤亲和力更强的天然材料制成的护肤品，虽不会像化学类产品一样产生立竿见影的效果，但会循序渐进地提高肌肤的再生能力，让因长期使用化学类产品而疲惫不堪的肌肤得到调整休息，并重现自然生机。

 没有价格泡沫。市面上出售的产品，原料、广告和流通环节等的成本在成品价格中占有较大比重，使其成品价格较为昂贵。天然护肤品是自己购买原材料进行制作，不存在价格泡沫，甚至像鱼子酱萃取物或植物胎盘素之类的高价添加物，也可以以较低的价格买回来并制作出来。

 成分和含量更令人放心。例如，在制作婴儿护肤品时，由于是自己亲自采购的原材料制成，所以不用担心宝宝的肌肤会受到化学成分的伤害。

虽然亲自制作护肤品的过程会有些烦琐，但天然化妆品所具备的优点能大大抵消制作过程的麻烦。为了自己及家人的肌肤健康，请尝试着亲手制作天然护肤品吧。



琼崖海棠霜



矿物质身体喷雾



婴儿爽身粉



天然创伤膏

目录

制作天然护肤品之前 应了解的基本事项

制作天然护肤品的基本材料 010

制作天然护肤品的基本工具 015

制作天然护肤品时的注意事项 017

给初学者的八点建议 018

第一章 敏感性肌肤用天然护肤品

关于过敏的基本常识 022

防过敏生活守则 024

过敏的自我诊断 026

抗过敏婴儿油 028

抗过敏乳液 030

橄榄油婴儿乳液 032

金盏花乳霜 034

山茶花爽肤水 036

抗过敏防晒霜 037

月见草身体乳液 038

抗过敏迷你爆炸浴盐球 040

婴儿爽身粉 041

矿物质身体喷雾 042

抗过敏膏 043

琉璃苣滋润霜 044

婴儿洗发水 045

琼崖海棠霜 046

天然创伤膏 048

婴儿沐浴露 049



番茄乳液



硫黄乳液



海洋胶原蛋白乳液



玫瑰按摩油

第二章 问题肌肤用天然护肤品

问题肌肤的护理方法 052

三白草乳液 056

肌肤镇静爽肤水 058

身体清洁喷雾 059

控油爽肤水 060

茶树膏 061

抗肌肤问题啫喱 062

积雪草精华 063

珍珠乳霜 064

番茄乳液 066

美白精华 068

局部美白精华 069

柠檬爽肤水 070

爽肤啫喱 072

玫瑰按摩油 073

辅酶Q10柔肤水 074

海洋胶原蛋白乳液 076

阿甘油保湿乳液 078

玉容散乳霜 080

玫瑰果油夜用精华 082

第三章 日常护理类天然护肤品

绿茶爽肤水 086

男士爽肤水 087

芦荟爽肤水 088

红酒柔肤水 090

细致毛孔爽肤水 091

汉方护肤水 092

硫黄乳液 094

孕妇用身体乳液 096

胎盘乳霜 098

芦荟保湿霜 100

石榴乳液 102

大麻籽油乳霜 104

颈部滋润乳霜 106

绿茶乳液 108



芦荟保湿霜



石榴乳液



晒后脸部修护啫喱



护发素

紫草乳霜 110

扶桑乳液 112

鱼子酱精华 114

瘦脸精华 115

补水精华 116

莲花精华 118

AHA去角质啫喱 119

可清洗卸妆油 120

深层洁面水 122

燕麦洁面霜 124

眼部卸妆液 126

卸妆膏 128

浴盐 129

爆炸沐浴盐 130

胸部乳霜 132

红糖磨砂膏 134

女性卫生护理液 136

汉方防脱发洗发水 138

迷迭香洗发水 140

天然护发素 141

护发精华 142

防脱发喷雾 143

第四章 特殊护理类天然护肤品

防晒乳液 146

防晒喷雾 148

晒后身体修护喷雾 149

晒后脸部修护啫喱 150

眼部滋润膏 151

视黄醇眼霜 152

辅酶Q10眼霜 154

抗黑眼圈眼霜 156

去眼角细纹啫喱 158

辅酶Q10唇膏 160

紫草唇膏 162

矿物蜜粉 163

BB霜 164

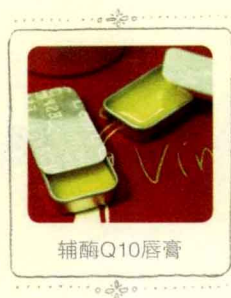
妆前修饰乳 166

遮瑕膏 168

唇彩 169

男士粉底乳液 170

去橘皮组织按摩盐 172



辅酶Q10唇膏



BB霜



滋润护手霜



水晶芳香剂

身体清凉啫喱 174

咖啡身体磨砂膏 176

瘦身按摩膏 177

瘦身按摩油 178

第五章 适合作为礼物送给亲友的天然护肤品、生活用品和天然香水

芳香烛 182

脚部滋润膏 183

滋润护手霜 184

运动用啫喱 186

天然凡士林 187

天然空气清新剂 188

止汗香体喷雾 189

天然牙膏 190

足部喷雾 192

免洗洗手液 193

天然蚊虫叮咬液 194

驱蚊喷雾 195

脚部滋润霜 196

肌肉痛软膏 198

水晶芳香剂 200

个人专属香水 202

附录

附录1 油脂类原料的种类和功效 208

附录2 液态类原料的种类和功效 210

附录3 天然增稠剂的种类和功效 210

附录4 乳化剂的种类和功效 211

附录5 精油的种类和功效 212

附录6 花草萃取方法 214

附录7 乳化法 218

附录8 自创个人天然护肤品配方 220

附录9 如何补救制作失败的护肤品 222



制作天然护肤品之前 应了解的基本事项

制作天然护肤品的方法和步骤固然重要，但首先应认真了解一下制作天然护肤品需要使用的材料和工具，只有选对适合自己的材料，并使用正确的工具，才能轻松制作出安全有效的天然护肤品。





制作天然护肤品的基本材料

制作天然护肤品前，一定要充分了解油脂类、液态类、乳化剂、添加物和精油等各种基本材料的特性。

油脂类



基础油：是用冷压法从植物的种子或果实中提取出来的植物性油，其特征是不含香、无挥发性。因能将精油的功效传导至皮肤，又被称为“基底油”。基础油完整地保留了植物中所含的各种维生素和矿物质，可以根据不同肌肤的不同需求被多样化使用。基础油的种类及功效请参见第208页。



黄油类：同基础油一样，黄油也是从植物的果实或种子中提取出来的，由于常温下呈固态，因而具有比基础油更高的保湿功效。黄油的种类及功效请参见第209页。