中国时尚巨星 胡兵 推荐

天然美人 DIY

Natural Beauty

「小小口袋书里装着钻石般的内蕴」

绿茶面膜、红酒面膜……
20种面膜教你动手做

玫瑰花水、
柳橙水……
14种制作奇招大揭密

优酪发膜、
无敌发膜……
10种发膜让你护发DIY

精致小表格展示复杂度、
用过感言，美人看这儿，
给你绝佳指南！

Aroma Oil

图书在版编目(CIP)数据

天然美人 DIY / 深圳市金版文化发展有限公司主编.—海口：南海出版公司，2006.3

（时尚街. 第2辑，精油号）

ISBN 7-5442-3165-8

Ⅰ.天... Ⅱ.深... Ⅲ.香精油—美容—基本知识 Ⅳ.TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2006）第000371号

SHISHANGJIE (16)
时 尚 街 (16)
JINGYOUHAO——TIANRAN MEIREN DIY
精 油 号——天 然 美 人 DIY

主　　编　深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑　陈正云　周诗鸿
封面设计　程　蓉
出版发行　南海出版公司 电话（0898）66568511（出版）（0898）65350227（发行）
社　　址　海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼　邮编　570206
电子信箱　nhcbgs@0898.net
经　　销　新华书店
印　　刷　深圳市极雅致印刷有限公司　（0755）84190019
开　　本　787mm×1092mm　1/32
印　　张　20
版　　次　2006年3月第1版　2006年3月第1次印刷
书　　号　ISBN 7-5442-3165-8
定　　价　80.00元（共10册）

南海版图书　版权所有　盗版必究

购书电话：（0755）83476130
Http://www.ch-jinban.com

序言 PREFACE

人们在经历后现代之后，这几年终于开始返璞归真了，这股风潮不仅仅反应在外表上，也深植人们的内心。女人们在美容保养方面，不再迷信知名化妆品，开始使用一些古老的传统配方，天然素材来美容养颜。

本书就是一本关于利用天然素材来美容养颜的小册子。利用我们日常所吃的蔬菜瓜果自制的美白养颜面膜，本书收集了20款，利用鲜花、蔬菜、瓜果和少量精油自制的化妆水，本书收集了最有效、最易做的14款。还有10款自制的护发品，一定可以帮你告别头发枯黄、干燥、脱落的时代。

特别提醒，无论使用本书中的哪一种保养配方，特别是面膜，建议先以少量在手臂内部做一个测试，如无任何不良反应，再敷在脸部及身体上，而且，敷的时间一定不要超过书中建议的敷用时间，虽说是天然成分，但对不同的皮肤，仍不能排除过敏的可能，万一有过敏的情况发生，请立即敷上蛋白，这可以缓解过敏症状。

时尚生活

天然美人DIY

Natural beauty

南海出版公司

目录

Contents

Part1 自制面膜

深层清洁面膜 …… 7
迷迭香叶面膜 …… 9
[illegible]面膜 …… 11
[illegible]面膜 …… 12
海藻面膜 …… 12
草莓面膜 …… 15
白兰地桃子面膜 …… 15
果冻面膜 …… 17
除粉刺面膜 …… 17
红酒面膜 …… 19
养乐多面膜 …… 20
蜂蜜苹果面膜 …… 23
蜂蜜香蕉面膜 …… 23
蜂蜜牛奶面膜 …… 24
[illegible]蜂蜜面膜 …… 24
番茄面膜 …… 27
[illegible]面膜 …… 27
[illegible]面膜 …… 29
杏仁牛奶面膜 …… 30
黄瓜面膜 …… 31

Part 2 自制化妆水

矢车菊化妆水 …… 35
玫瑰花水 …… 36
柳橙水 …… 39
梅子水 …… 39
绿茶水 …… 41
黄瓜水 …… 41
金银草化妆水 …… 42
甜菊叶化妆水 …… 43
柔嫩化妆水 …… 44
清爽润泽化妆水 …… 45
柔敏纾压化妆水 …… 46
美白滋养化妆水 …… 49
高效保湿化妆水 …… 50
弹力保湿化妆水 …… 51

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongboo

Part3 自制护发品

蜂蜜美乃滋发膜 …… 54
优酪发膜 …… 55
无敌发膜 …… 57
酪梨蛋黄发膜 …… 57
护发油 …… 59
啤酒亮发膜 …… 59
白醋苹果汁润丝精 …… 61
芦荟润丝精 …… 61
椰奶发膜 …… 63
草莓发膜 …… 63

Part 1

Do face-mask by yourself

自制面膜

敷脸对于脸部保养来说，是不可或缺的一个环节。

敷脸不但可以去除角质、清除毛孔内的污垢，还可以紧实肌肤，使其更明亮、更有光泽。市面上有各种各样的敷面面膜，而最为大多数人接受的是泥状面膜和液体面膜。

其实，利用冰箱及厨房内的某些材料，也可以制成一款效果很不错的敷面面膜。最重要的是，亲手调制的面膜，对于它的成分，大可不必担心。

＊复杂度＊★★★★★
＊用过感言＊
非常有效的美容方法，能够清洁皮肤，改善皮肤粗糙状况。
＊美人看这边＊
可清洁皮肤，能保持皮肤光滑。

小贴士

面膜应该这样抹

全脸涂抹面膜时，首先在眉毛、发际、唇、唇等边缘抹上一层油脂，以免面膜黏附在这些部位，不好清洗。

涂面膜的顺序，应从额头、下巴、两颊、鼻、唇、眼睛，由下往上涂，避开眼睛、眉毛、上下唇部位以不宜涂面膜。

面膜敷约20分钟后，可用手轻轻触，若干燥感手，即可从面膜边缘开始，自下而上，慢慢剥离。

除去面膜后，应用干净的温水将脸上的残留物清洗干净，再以洁手巾敷面片刻，以促使毛孔收缩，最后涂上润肤化妆品。

深层清洁面膜

材料

燕麦6茶匙，牛奶2茶匙，蛋白1个，杏仁油2滴

做法

1.将6茶匙燕麦以磨粉器打成粉状。

2.将燕麦粉、牛奶和蛋白拌匀成乳状。

3.加入杏仁油拌匀。

4.均匀涂抹于脸上，15分钟后，以温水洗净。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongboo

迷迭香叶面膜

※复杂度※ ★★★★★
※用过感言※
会有清凉感觉，很舒服的。
※美人看这边※
能让肌肤毛孔变小，对皮肤有清洁效果。

材料

迷迭香叶3克
热水150毫升
蛋白1/2个
柠檬汁1/4茶匙

做法

1. 将迷迭香放入热水中冲泡。
2. 冷却后，滤掉叶片，取3茶匙，加入蛋白及柠檬汁混匀。
3. 均匀涂抹于脸上，覆盖一张面膜纸。
4. 10分钟后，以温水洗净。

小贴士

面膜的前世今生

面膜是最古老的美容方法之一，早在老祖宗那时代，就有人在用泥巴像面具那样涂抹，面膜因其简单易行，效果显著，具有Mask-Effect（面膜效果），于已在未一直是许多女性钟爱的美容产品。面膜类型的明星是，面膜在肌肤表层形成一层薄薄的密闭薄膜，这样，肌肤的温度就会升高入汗腺，毛孔张开，这时的皮肤能充分地吸收面膜中丰富的营养物质，同时，也能使血液的循环加快得到加强，皮肤的血液可以比平时获得更多的营养和氧气，增强新陈代谢，为皮肤注入活力。面膜是利用成分特性将老死的角质层、在脸下面膜时，相当于使用的面膜成分可以将老化的角质层从毛孔中的污垢一起带出，从而力皮肤去除干燥和疲劳。

※复杂度※ ★★★
※用过感言※
很有弹的感觉，味道很棒！
※美人看这边※
绿茶中所含的单宁酸成分，具有收缩皮肤，使皮肤黏膜强度增高的作用。

小贴士

你会用面膜吗？

[illegible]

[illegible]

[illegible]

绿茶面膜

材料

绿茶粉2茶匙

蛋白1个

高岭土1茶匙

水1汤匙

做法

1.将绿茶粉、高岭土和蛋白混和均匀。

2.均匀涂抹于脸上，15分钟后，以温水洗净。

马铃薯面膜

※复杂度※★★
※用过感言※
味道不太好闻，如果可接受，请尝试洗净。
※美人看这边※
马铃薯含有丰富的维生素C，可保湿防干燥起皮。10分钟。

材料

马铃薯泥1汤匙

面粉2汤匙

蛋黄1个

做法

1. 将马铃薯磨成泥，置于碗中。
2. 加入蛋黄调匀，再加入面粉，搅拌均匀。
3. 均匀敷于脸上，约10分钟后，以温水洗净。

海藻面膜

※复杂度※★★
※用过感言※
味道，很重，但很有效，洗脸非常干燥，15分钟左右就过去了，清洗后皮肤光滑细腻。
※美人看这边※
高岭土粉能去角质及除油，防粉刺，海藻粉能美白，防皱，甘油能保湿润肤。

材料

高岭土粉2茶匙

海藻粉1茶匙

甘油3滴

水2茶匙

做法

1. 将高岭土粉、海藻粉、甘油和水一起调成糊状。
2. 均匀敷于脸上，约15分钟后，以温水洗净。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongboo