



- 天然自來水 ●
- 溫水、檸檬水、天然精油 ●
- 沐浴時間：60分鐘 ●
- 沐浴用品：沐浴露、沐浴球、SPA、浴巾

Being
Natural
Beauty
SPA
做个自然美人



纯天然 美丽配方



东映文化系列产品

East Dragon Products Series



休闲健身操



减肥塑身操



坐坐族瑜伽



健身瑜伽



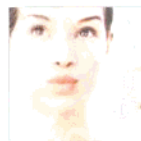
轻松减压



活力100%



妆扮靓颜



水晶真颜



魅力魔发



美丽形象



时尚牛仔DIY



居家SPA



纯 · 天然

来自大自然的无添加呵护





目录

做个自然美人

BEING NATURAL BEAUTY

Chapter 1

美丽，响应自然的号召
Nature Calling

Chapter 2

美好容颜 Nice Appearance

1 清洁篇 Cleansing

卸妆洁面油【深层清洁】

眼唇卸妆液【温和卸妆】

深层洗面奶【美白消炎】

玫瑰洁面皂【清洁舒压】

2 保湿篇 Rehydrating

保湿化妆水【补充水分】

收敛化妆水【收敛抗菌】

美白化妆水【白晰亮丽】

基础乳液【抗皱舒缓】

防晒隔离乳液【阻隔紫外线】

眼霜【淡化细纹】

日霜【防晒保湿】

晚霜【修护保湿】

保湿凝胶【供给水分】

保湿喷雾【补充水分】

3 修护篇 Nurturing

去角质霜【去除老废角质层】

保湿面膜【加强保湿】

毛孔收敛面膜【细致毛孔】

红润瘦脸面膜【瘦脸好气色】

抗老面膜【滋润除细纹】

除皱紧实面膜【紧肤除纹】

晒后镇静面膜【修复补水】

深层洁净面膜【去除粉刺】

美白淡斑面膜【白晰净颜】

排毒净化面膜【排毒祛痘】

明亮亮肤面膜【明亮紧肤】

滋养唇膜【预防干裂】

滋养护唇膏【修复双唇】

润泽护唇液【保湿护唇】

镇静眼膜【消除浮肿】

美白眼膜【消除黑眼圈】

Chapter 3

美化身体 Prettify Body

美体常会忽略的部位：

The Part You Often Ignored

让胸部UP Up的方法：

The Way Plumping Breast

塑身同时紧实肌肤

Shaping Body And Tightening Skin

抹乳液与按摩油的好时机

Best Time To Put On Latex And Oil

1. 清洁保养篇 Cleanse And Maintain

深层洁净皂【温和去角质】

美体磨砂膏【光滑柔嫩】

身体净化乳液【增强免疫力】

润肤美白浴【水嫩美白】

香氛浴盐【柔润肌肤】

润肤乳液【柔嫩润肤】

晒后镇静液【保湿舒缓】

身体保湿喷雾【清爽润肤】

美腿保养霜【滋润双腿】

去手脚磨砂霜【去除死皮】

抗菌干洗手【杀菌消毒】

护手乳【细嫩双手】

指甲按摩液【强韧指甲】

2. 丰胸保养篇 Breast Care And Nourishment

丰胸按摩油【丰满结实】

丰胸浴【调整荷尔蒙】

瘦身浴【排汗瘦身】

瘦身按摩油【曲线雕塑】

腰腹紧实霜【紧实肌肤】

瘦腿霜【纤细美腿】

美体除纹霜【消除细纹】

Chapter 4

美丽秀发 Beautiful Hair

你的洗发与吹整动作正确吗？

Do You Have Correct Action On

Shampoo And Blow?

如何保养头发？

How To Maintain Your Hair?

1. 保养篇 Maintaining

控油洗发精【清爽保湿】

柔丝润丝精【柔软富弹性】

润泽洗发精【洁净柔顺】

去屑洗发精【去头皮屑】

柔顺护发素【深入滋润】

2. 修护篇 Nourishing

乌发按摩液【乌黑亮丽】

护发保湿喷雾【预防分叉】

顺发露【柔顺好梳理】

护发油【锁水滑顺】

护发膜【光泽滋润】

Chapter 5

关于自制保养品

Self-made Nourishment

需要的器具材料有哪些？

What Utensil And Material You Need?

自制天然美容品须知

Notice About Self-made Nourishment

Chapter 1



美丽

响应自然的号召
Nature Calling



忙碌的现代都市人崇尚自然，渴望回归自然。

在污染挤迫的大都市，我们渴望有喘息的一刻，让心灵远离喧嚣，回归宁静。利用各种天然方法，不但能净化心灵，呵护和美化身体，更可将自己的内在气质诱发出来。让我们逃出日赶夜赶的急促生活，展开一段自然平衡之旅。

蔬菜、水果、蜂蜜、橄榄油等天然材料有天然美肤之称。在中国利用这些天然材料美容健身已有悠久历史，古代的美女佳人，三宫六院的皇后妃子都有用水果、蔬菜、干果类美容养颜的宫廷秘方。现代医学研究证实，蔬菜、水果等材料中含有丰富的维生素、无机盐、微量元素、纤维素，是人体健康和皮肤细胞再生不可缺少的营养素。如西瓜皮中柔和的果酸、芦荟中的胶质以及黄瓜中丰富的维生素C和E，有美白防晒的作用，涂抹于肌肤上能使皮肤白净光滑。取胡萝卜橘瓣面擦脸，常用可防止或消除色素沉着，减少脸部皱纹。特别是瓜果中含有多种酵素成分，对脂肪和黑色素有分解作用。



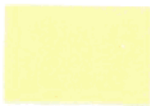
法国化妆品学研究中心的马提教授指出：“当体内维生素不足时，皮肤及四周的细胞是首当其冲；当维生素不足时，身体会优先保留必要的份量于重要器官先行使用，好比心脏、肺脏等。皮肤则是最后接收的器官。”即使你猛吞维他命丸想将其输送至皮肤，也是效率不彰。因为在器官优先的原则下，皮肤永远是最后的输家。当然，别以为皮肤永远与维他命绝缘，“若将它经处理后直接擦在肌肤上，就可让皮肤取得完整且有效的改善方法。”

使用纯天然配方有别于化学合成的化妆品的最大优点是，无添加剂，无副作用，花钱少，方便易行，天然环保。

接下来我们就要教你如何不用花大钱，在家就可以享受天然SPA，照着书中所示，花极少的代价，用一些随手可得天然材料，或配合从纯天然材料中粹取的精油，用简单的调配方式，自制出超级的美容保养品，进行泡澡、护肤，让你脸色亮亮、皮肤光光，神清气爽。

天然材料的美容功效真是神奇。本书介绍了多种天然保养配方，它们的成分和份量是可以根据你自身的需要进行灵活改动和调整的，不要因为手头缺乏一两材料而烦恼，用点心思，加点创意，打造出你专属的美颜妙方，爱美的你会很多惊喜哦！

2



1. 清洁篇 Cleansing



清洁是保养肌肤的第一个步骤，严格说来，早晨一觉醒来就必需确切地做好脸部清洁，因为当你从甜蜜梦乡醒来时，皮肤因为新陈代谢的生理反应，角质细胞也不断在这段时间往外推移中，这时如果能做深层清洁，在接下来一系列的保养动作中，将让你在一天当中更亮丽动人喔！



卸妆洁面油

【深层清洁】



小贴士：

也可再加入10cc小黄瓜汁(将小黄瓜磨成泥，用纱布过滤取汁)，但需加入2cc的化妆品抗菌剂，以增加保存时间(约保存2个月)，加入小黄瓜具有舒缓的功效。

由于橄榄油的份量较多，所以务必慢慢倒入与乳化剂结合，这样较容易充分拌匀，否则会产生油水分离的状态。

柠檬精油有消除疲劳、收缩毛孔的功效，此款洁面油使用后会觉得非常清爽。若没有上彩妆的习惯，建议你仍须用洁面油清除脸部因脏空气下所黏附的灰尘。

适用肤质 各种肤质

使用期限 1个月

器具 量杯、搅拌匙、玻璃皿、压瓶罐

材料

化妆品乳化剂……………10cc

橄榄油……………90cc

柠檬精油……………10滴

做法：

将化妆品乳化剂倒入玻璃皿中，慢慢倒入橄榄油拌匀，再加入柠檬精油拌匀，即可装入压瓶罐中。

使用方法

取适量抹于脸上，用指腹轻轻按摩以去除脸上的污垢与彩妆，再用化妆棉(或面纸)擦拭干净，最后用清水洗净即可。

眼唇卸妆液

【温和卸妆】

薰衣草精油温和、柠檬精油清爽，与滋润度高的甜杏仁油混合，最不易伤害脆弱的眼部及唇部肌肤，让你轻松卸除厚重的彩妆。

适用肤质：各种肤质

使用期限：2个月

器具：量杯、搅拌匙、压瓶罐

材料：

甜杏仁油……………100cc

薰衣草精油……………5滴

柠檬精油……………3滴

做法：

- 1.将甜杏仁油倒入压瓶罐中，加入薰衣草精油及柠檬精油。
- 2.盖上瓶盖，上下摇匀即可。

使用方法：

将卸妆液均匀滴在化妆棉上，闭上眼睛及嘴巴，再覆盖于眼睑与嘴唇上，约10秒后轻轻擦拭，卸除眼睑与唇部彩妆即可。

小贴士：

此款眼唇卸妆液也可当作按摩油使用，取适量在肩颈按摩10分钟后，会感觉心情特别轻松，将一天工作下来的疲惫一扫而光。





青瓜蜜洗脸奶

材料 1~4青瓜，蜂蜜2汤匙，新鲜牛奶1汤匙、清水

做法 先将青瓜洗净并去皮，用榨汁机将青瓜榨汁，榨出约2汤匙青瓜汁，混入蜂蜜，搅匀后再加入牛奶，再调匀。然后用化妆棉浸进青瓜奶，抹在脸上约敷15分钟，待干后用清水洗净便可。

功效 这个洗脸方可作为敷面。牛奶含有乳酸，是平衡皮肤酸碱度的天然清洁剂。蜂蜜有滋润效果，青瓜可保湿和消炎。

建议用法 一天可用2次。

冬瓜洗面水

材料 冬瓜肉适量

做法 将冬瓜去皮及籽，榨汁后用来洗面，而当中的瓜瓤，亦可当洁面棉花来清洁面部肌肤，然后以清水洗净即可。

功效 冬瓜富含丰富的维生素B、C、纤维素、蛋白质及多种矿物质，可润泽及嫩白肌肤，令肌肤更有光泽，用后更有一阵清凉凉爽的感觉。



白芷洁面剂

材料 白芷1两，牡蛎土3两

做法 把材料磨成粉末，和温水调匀后洗脸。

功效 白芷有美白效果。

建议用法 每星期1次。



SPA





【清洁舒压】

玫瑰精油温和，可纾压，活化细胞；薰衣草精油更加强舒缓减压的功效，每人使用充满花香的玫瑰香皂，可以让你身心就像徜徉在大自然中轻松自在。

适用肤质 各种肤质

使用期限 6个月

器具 磅秤、搅拌匙、不锈钢锅、香皂模型

材料

干燥玫瑰花……………10朵

透明皂基……………100g

玫瑰精油……………7滴

薰衣草精油……………3滴

做法

1. 玫瑰花瓣捏碎；准备一锅热水，备用。
2. 将透明皂基放入小锅中，再放入做法1的热水中，采隔水加热方式，搅拌至完全融化。
3. 再加入玫瑰精油、薰衣草精油拌匀后，加入玫瑰花瓣，轻轻拌匀，再倒入模型中，放置至凝固即可扣出使用。

使用方法

脸部卸完妆后，取香皂于掌心，轻轻搓揉出泡沫，用指腹轻轻按摩以去除脸上的污垢，最后用清水洗净即可。



小贴士：

此款洁面皂不仅可以用来洗脸，还可以做为清洁身体的沐浴香皂。

干燥玫瑰花瓣也可以干燥薰衣草替代，但请将精油调整为薰衣草精油5滴、玫瑰精油4滴，有着同样的功效，但视觉及嗅觉上有不一样的享受喔！



2. 保养篇 Maintaining



在做完脸部清洁后，因为肤质的不同，有些人会觉得干燥，有些人会觉得怎么才一会儿功夫又满脸油光？这时基础的护理保养是不可或缺的，以下几款保养品可为脸部做基础的调理与营养的供给。

