

Do It Yourself 自制天然

洁面剂·面膜·发膜

李智恩〔韩〕著
青岛出版社

7款洁面剂 带来柔和而洁净的感觉

23款天然面膜 保湿、增白、洁净

8款营养发膜 使头发自然飘逸

眼部、唇部、手部、脚部 皮肤护理方法

橘子面膜

蛋清洁面剂

自制天然 洁面剂·面膜·发膜

李智恩 [韩] 著



只花几角钱
就能做出的天
然洁面剂、面
膜和发膜

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

写在前面的话

体验自然的纯粹……

当我们面对大自然的山、水、花、树时，心灵会回归纯净。人类已经以这样的体会为基础，把自然当作身体和心理的治疗剂。在松树林中治疗哮喘，在柳树林中治疗神经痛，在竹林中治疗肺结核，在栗树下增强体力……人类在“医学、FDA、美容、亲近自然”这样的单词出现之前，其实早就通过经验掌握了其中的秘密。想要健康、美丽、安全地生存，最好的方法就是完全融入自然，在皮肤美容方面也不例外。

如果当时能知道现在掌握的这些知识……

我从小就患有特异性皮炎，20岁左右还得了肺结核，所以一直在服药。“自然美容”是我在掌握了健康的自然之道后才悟出来的。通过体验，我领悟到：真正的美丽并不是信手拈来的，而是要创建一种全新的生活方式。

再从我们的角度看自然美容……

回顾几十年的研究和日常生活，忽然发现，随着生活节奏的加快，自己已经失去了面对自然时应具备的平和心理。从现在起，我想与大家一起充分利用厨房里的食品，边欣赏美妙的音乐，边享受天然面膜的芬芳。我是为了给大家推荐一种不平凡的幸福生活才想到出这本书的，在这里再次强调一下：我们的祖先用几千年悟出了“自然美容的智慧”，不通过努力是不会享受到自然美容的成果的。

李智恩

目录

洁面★天然洁面剂

蛋清洁面剂	12
酸奶洁面剂	14
红糖糖浆洁面剂	16
蜂蜜洁面剂	18
卷心菜洁面剂	20
艾草洁面剂	22
绿豆洁面剂	24

护肤

PART 01★天然保湿面膜

芦荟面膜	32
香蕉面膜	34
洋松茸面膜	36
西红柿面膜	38
莲藕面膜	40
鳄梨面膜	42

本书中所列各种天然产品都是一次用量，做好之后最好马上使用，也可放在密闭容器里冷藏，能保存2~3天。

护发* 天然营养发膜

PART 02 天然 增白面膜

绿茶面膜	48
桑叶面膜	50
土豆面膜	52
橙汁面膜	54
猕猴桃面膜	56
玄米面膜	58
蒜蜂蜜面膜	60
杏仁油蛋黄面膜	63
杏仁蛋清面膜	63
柠檬芦荟面膜	65
柠檬精油面膜	65

PART 03 天然 洁净面膜

松叶面膜	70
石榴面膜	72
红酒面膜	74
蒲公英叶面膜	76
艾草薏米面膜	79
艾草小球藻面膜	79

海带菊花发膜	87
海带麦饭石发膜	87
蛋黄发膜	89
蛋清发膜	89
卷心菜麦饭石发膜	91
卷心菜米糠发膜	91
桑叶发膜	92
精油发膜	94

tip

根据不同皮肤类型的洁面法	10
能使皮肤变白的洁面材料	11
伤害肌肤和头发的几种坏习惯	26
天然面膜使用方法	30
令皮肤湿润而有弹性的护肤材料	31
去除角质的方法	46
使肌肤白嫩、清透的护肤材料	47
毛孔清洁及护理	68
使皮肤细致嫩滑的护肤材料	69
眼部护理、唇部护理	80
手部护理、脚部护理	81
无刺激的自然洗发法	84
柔顺、亮泽的头发所需的营养材料	85
对问题头皮有改善作用的天然材料	93
保护头皮健康的几点建议	96



掌握基本技巧

本书中介绍的洁面剂是在能用于美容的液体里加入谷物粉或水果汁、蔬菜汁做成的；面膜是把含有美容成分的药材，用热水冲泡或熬煮之后过滤所得的汁液，或者将具有美容功效的果蔬榨成汁，然后加入面粉等谷物粉制成的。

● **热烫** 用2个成套平锅加热，温度以不超过100℃为宜。

① 热烫需要2个容器，平时常用2个成套平锅或者1个大锅和1个小锅，另外还需要准备碗。

② 往大锅里倒入一半的水，然后放入装材料的小碗。

③ 大锅置火上，将锅里的水烧开，利用水温将小碗里的材料熔化即可。

● **过滤** 是过滤出汁液和小颗粒、固体物的过程。过滤用的基本工具是塑料或不锈钢材质的过滤网，根据具体情况也可以用过滤纸或薄的纱布、棉布、麻布等。

① 把罗筛放在过滤用的容器上，沿着边缘慢慢倒入液体混合物，要避免混合物溢流出。

② 为了减少损失，可用勺向下压混合物。

③ 过滤清液时，在罗筛的过滤网上铺一层薄薄的纱布或过滤纸。

point1- 过滤网的网眼大小可据液体混浊度来选择。

point2- 先过滤一遍之后，再用过滤纸，就能防止堵塞。如果过滤纸过密，不易过滤的话，也可以用手拧。

● 浸泡

将带有香味的玫瑰、菊花、柠檬、樱桃等浸泡在油里，会泡出香气成分，这样得到的油就是精油。这里采用的油最好是橄榄油，因为橄榄油比其他油的保存时间长。此外还可以用杏仁油或棉籽油。



》 制作玫瑰精油

- 玫瑰花和橄榄油的比例应为1: 5。
在瓶子里放入玫瑰花瓣，然后倒入橄榄油。
- 密封好之后放在阴凉处静置一个星期（要每天摇匀），然后过滤。
- 过滤出的油里再放入玫瑰花瓣，一周后再过滤。如此反复操作三四次即可。



● **熬制** 这是从根、树皮或种子里提取水溶性成分的方法。

- ① 材料最好是捣细或切薄的。
- ② 平锅里放入材料和水，用小火煲至水量减半为止。
- ③ 用筛子过滤。

point1- 煲出来的汁最好立即使用，如不能立即使用就要盛在密闭塑料容器中，放入冰箱冷藏或冷冻保存。在冷藏柜里能保存2~3天，冷冻柜中能保存数周。

point2- 一次可使用的最少量是1大匙，水可根据材料的量来调，煲的时间长，就需要更多水。如果用干的材料，则需要泡几个小时再熬。

● 没有计量工具进行计量时

>>以包装纸上标出的重量为标准

大部分的产品都标有重量，记住该重量后，进行估算。例如记住一包蘑菇是多少克，就可以量为标准，估算别的量。

>>手或手指也能成为计量器

“一点”、“一把”等量最好是以自己手的感觉来掌握。食盐“一点”是用拇指和食指的量，约为1/8小匙的量。食盐“一把”是用指、食指和中指尖抓的量，约为1/3小匙的量。

>>用眼睛来估算

熟悉计量法之后，记住了常用材料的量，用眼睛也可以估算出来。例如，6~7个蘑菇为100克，中等大小1个鸡蛋为60克，比鸡蛋大点的土豆100克，布满一个手掌心的黄豆的量为100克，的3张卷心菜叶为100克……此外，1大匙饭的量1匙酒的量是相同的。

The background of the page is a photograph of a kitchen scene. In the foreground, there is a white ceramic bowl with a blue rim. To the right of the bowl, a metal whisk and a paintbrush are resting on a white, rounded object, possibly a piece of dough or a container. In the background, a glass bottle with a white cap is visible. The overall lighting is soft and warm.

+面疱、粉刺等问题皮肤专用

卷心菜洁面剂

叶类洁面剂的代表

植物叶子中微小的纤维素和叶绿素可以使肌肤变得柔嫩，就像柔软的海绵或高级毛巾，不仅能去除污垢，而且有去除异味的功效。

洁面





带来柔和而洁净的感觉

天然洁面剂

皮肤护理的基础和最重要的环节就是“洁面”，只有保持皮肤清洁，才能调理好皮肤。

需要特别指出的是：洗脸不当会破坏皮脂膜，破坏皮肤的油水平衡。

那么有没有只清洁污物而不刺激皮肤的方法呢？

这可以从洗脸的同时给皮肤带来自然营养的“天然洁面剂”中找到答案。

皮肤护理的基础是**皮肤清洁**

此外还要让皮肤更健康、更细嫩

“卸妆比化妆更为重要”，即使没有这样的广告语，稍微对皮肤护理用心的人都应该知道“洗干净皮肤”的重要性。洗干净皮肤并不是化妆中的最后阶段，而是皮肤护理重要的第一步。如果皮肤不干净，那么不管什么样的护理都发挥不了作用。所以可以说，洁面剂并不仅仅是为了洗掉化妆品，同时也是为了让皮肤恢复到“自然状态”，是皮肤护理的第一步。

洁面的时候，最关键的是洁面剂的选择和运用符合皮肤类型的洁面法。不管是什么样的皮肤状态，都要选择尽量柔和的洁面剂。一般来讲，肥皂虽然能有效去除皮肤上的污物，但是它去污力特别强，会破坏皮肤的油水平衡。相反，天然洁面剂不会破坏皮脂膜，只洗掉污垢，所以，使用天然洁面剂，不仅会使皮肤变得干净，而且会使皮肤变得更湿润。

制作天然洁面剂时，最重要的是选择适合自己皮肤类型的材料，并且做出来的天然洁面剂也应只限于自己使用。

如果是容易过敏的皮肤，请尽量避免使用香味浓的精油。

针对不同皮肤类型的洁面法

1. 中性皮肤 可以采用多种洗脸法，皮肤很少会有紧绷感，但是洗脸后最好搽一点精华素或雪花膏，以防止皮肤因丢失水分而变得干燥。

2. 油性皮肤 因为分泌的皮脂较多，容易长痘痘和粉刺，所以应尽量避免使用油性大的洁面产品，最好选择水性或乳液类型的用品。洗脸时应特别注意按摩T字部位。

3. 干性皮肤 对于干性皮肤来讲，老化的角质比皮脂更容易造成皮肤问题，所以应尽量使用水分多的洁面产品以及能够减少皮脂膜损伤的凉水来洗脸。

蛋白质类

酸奶 富含维生素B₂、脂肪、蛋白质等，通过酶的作用，把疲惫而粗糙的皮肤调理得有活力，还有增白的效果。

蛋白质类

蛋清 不仅能供给皮肤营养，而且能治疗皮肤损伤。蛋清能去除过量的皮脂，使失去弹性、处于疲惫状态的皮肤上的毛孔收缩。

糖类

红糖 把干性皮肤调理成细腻而湿润的皮肤。

蜂蜜 富含矿物质和维生素，具有保湿、去除角质等多种功效，是很好的碱性洗脸剂。

中药类

药艾 有抗菌及消炎作用，能预防粉刺、湿疹；对晒黑的皮肤有镇静作用，对易过敏、长粉刺以及失去弹性的皮肤有益。

能使皮肤变白的

洁面材料

叶子类

卷心菜 特有的硫磺成分能保护角质、提高皮肤免疫力、抗氧化；其富含的维生素A和B族维生素能使皮肤细腻光滑。

油脂类

无刺激并能洗净皮肤的油性材料，大体上都能镇静敏感皮肤，一次性解决洗净和保湿问题。这类材料包括杏仁油、豆油、糙米油、橄榄油、鳄梨油等。

谷物类

绿豆 具有清热解毒的功效，洗净力强，不仅可去除皮肤表面的分泌物，而且能对毛孔的炎症起到镇静作用，促进皮肤血液循环。

谷物类

红豆 所含皂甙成分能使皮肤变得湿润而有光泽，经常使用可以减少黑色素沉积，淡化雀斑。
淘米水 能增加皮肤弹性，美白皮肤的效果突出。

+ 去除皮脂，收缩毛孔

蛋清洁面剂

蛋白质类 洁面剂的代表

蛋白质是构成皮肤的重要物质，所以蛋白质类洁面剂对皮肤刺激性最小，并且能洗得很干净。蛋清和酸奶是最有代表性的蛋白质类洁面剂。



材料

蛋清1个
淀粉或面粉适量



制作方法

- 1 敲开鸡蛋，把蛋清倒入碗里。
- 2 用筷子或打蛋器充分搅打蛋清至起泡。
- 3 打好的蛋清内放入适量面粉或淀粉，搅拌均匀。
- 4 继续搅拌成黏稠的泥状即可。



使用方法

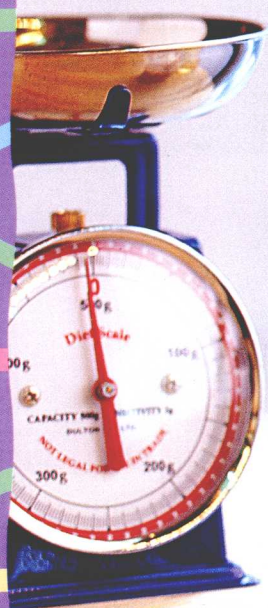
天然洁面剂与一般的洁面产品使用方法相同。用手指蘸一点洁面剂，涂抹于额头、脸颊、鼻子、下巴，用手指尖轻轻按摩，然后用温水洗干净就可以了。

爱心贴士

蛋清的洗净力极强，尤其对去除角质层上的油性污垢有效果，特别适合油脂分泌旺盛的皮肤和失去弹性、下垂的皮肤使用。蛋清具有吸附性质，能洗净毛孔中的分泌物，收缩毛孔，所以还可以作为面膜来使用。

+ 净白、保湿效果明显

酸奶洁面剂



材料

纯酸奶50克
蜂蜜5克
苹果果肉5~10克



- 1 将苹果果肉磨成泥状。
- 2 在纯酸奶里倒入蜂蜜和磨好的苹果泥（可根据个人喜好调整加入的量）。
- 3 把做好的材料用打蛋器搅打均匀。
- 4 继续搅拌成浓稠的泥状。

使用方法

按摩时应从下到上，从里到外，顺皮肤纹路轻柔地进行按摩，直到脸部肌肉有舒适感为止，然后用温水清洗干净。不必再涂抹化妆水，皮肤也会变得湿润。

爱心贴士

纯酸奶中的油性物质和水分含量均衡，保湿效果突出，所以能使皮肤保持湿润，并使皮肤变得白皙而透明，尤其适合经常化妆的皮肤。粗糙的皮肤和过敏性皮肤也可以放心使用。

+使皮肤变得光滑、湿润

红糖糖浆洁面剂

糖类洁面剂的代表

粘在皮肤上的简单污垢可以用碳水化合物微小粒子来清洗干净，糖分含量高的红糖和蜂蜜是具有代表性的天然糖类洁面剂。

