

NEW LIFE
新·生·活

5

分钟
轻松
换肤

魔鬼

BEAUTY DIY AT
的HOME

美容秀

在家自制美容品

天然配方不出门

自制美丽更动人

200种以上制作
简单实用有效的
天然美容配方，
造就自然纯净的你。



目 录

引 言

1 美容用具和美容材料

美容材料的采购 11/自然美容的基本材料 12/大自然赐予的美容工具 22

2 脸部美容保养

细心呵护你的脸 28/蛋黄美人 30/杏仁洗面膜 31/间莱园敷面膜 32/传统燕麦片敷面膜 33/皇后美人敷面膜 34/果蔬沙拉敷面膜 35/清凉西瓜敷面膜 36/控制油脂面膜 37/玫瑰敷面膜 38/酿酒酵母敷面膜 39/苹果敷面膜 40

3 肌肤收敛水、柔软水与爽肤水

基础收敛水 44/敏感性肌肤收敛水 44/苹果汁收敛水 45/草莓叶收敛水 45/橘子薄荷柔软水 46/蜂蜜柔软水 47/清凉黄瓜柔软水 48/柑橘爽肤水 49/美人水 50



4 洁肤剂与磨砂膏

燕麦片洁肤剂 54/洁肤酸奶 54/多用途蜂蜜洁肤乳 55/橄榄油洁肤乳 56/草莓洁肤乳 56/柚子洁肤乳 57/杏仁洁肤磨砂膏 58/谷片磨砂膏 59/橘皮磨砂膏 60/杏核磨砂膏 61/燕麦片肘部磨砂膏 62

5 美容霜及美容液

基础冷霜 69/黄瓜冷霜 70/杏仁油乳液 71/蛋黄素滋润乳液 72/基础滋润霜 74/玉米粉乳液 75/润肤奶油霜 76/腿部滋润胶 77/坚果乳液 78/花香芦荟滋润胶 79/夜间润肤乳液 80/颈部保养乳霜 81/特级眼霜 82/可可油眼霜 83/薄荷润肤乳液 84/健肤除纹乳霜 85/玫瑰乳液 86

6 唇部美容保养

杏仁与可可油润唇膏 92/椰子杏仁润唇膏 93/蜂蜡唇条 93/色唇膏 94

7 护肤配方

盐磨砂浴 100/海泥身体敷面膜 101/酸奶酪润体配方 102

8 按摩油与芳香疗法

情爱按摩油 106/芳香按摩油 107/柑橘按摩油 108/疼痛肌肉按摩油 109/凉爽按摩油 109

9 水疗:淋浴及泡澡配方

早安澡 114/埃及艳后牛奶浴 114/特级肌肉松弛浴 115/玫瑰花浴 116/燕麦片饼干浴 117/彩色浴盐 118

10 香水

动心香油 124/古龙水 125/魅力玫瑰古龙水 126/夏日花园古龙水 127/蒙娜丽莎的面纱 128/柑橘干燥香水 129/出浴之香 129

11 爽身粉

基础爽身粉 134/香味爽身粉 135/香味米爽身粉 136/杏仁油爽身粉 137/橙花爽身粉 138/紫罗兰爽身粉 139/婴儿爽身粉 140/除臭爽身粉 142/飞上云端爽身粉 143



12 防晒品

简单防晒乳液 148/可可防晒油 149/遮阳防晒油 150/晒伤镇定液 151/清凉芦荟乳液 152/健肤茶 153

13 护发品

洗发原则 157/基础洗发精 A159/基础洗发精 B159/鸡蛋洗发精 160/啤酒洗发精 160/橄榄油洗发精 161/干燥洗发精 162/蜂蜜(糖蜜)护发包 163/面粉护发膏 164/头皮屑治疗配方 165/天然润丝精 166/亮丽润丝精 167/头皮屑润丝精 168/指甲花染发液 169/基础发胶 171/杏仁油发胶 172/香槟发胶 173/迷迭香发油 174/柠檬喷发水 175/洋车前定型液 176

14 男性用品

刮胡技巧 179/月桂甜酒爽胡水 181/镇静爽胡水 181/活肤爽胡水 182/电动润胡水 183/基础刮胡膏 184/杏仁油刮胡膏 185/足部活力按摩油 186/香港脚的治疗妙方 187/轻石手部磨砂膏 188/定型蜡 188/平头发油 189

15 自制美容皂

自制肥皂的器具 194/椰油皂 195/冷霜皂 197/燕麦片肥皂 199/甘油皂 201/超级简单的麦片肥皂 203

16 漱口水与洁齿粉

玫瑰漱口水 208/丁香漱口水 209/草莓叶漱口水 210/温盐漱口水 211/洁齿粉 211/镇静洁齿粉 212

17 指甲保养配方

指甲外皮霜 216/夜间指甲保养油 216/指甲强韧水 217/指甲花保养配方 217/指甲漂白水 218/石蜡手部保养配方 219

18 制汗及除臭产品

制汗喷雾剂 224/天然除臭霜 224/植物除臭剂 225/柑橘除臭剂 226

19 术语解释



引 言

从古至今,化妆品一直在人类生活中扮演着重要的角色,据说单是肥皂的发明,就为人类增加了数年寿命,因为它既然可以杀菌自然也就减少了疾病的发生。此外,自制美容配方的美人也不乏见于史册,譬如克丽欧佩特拉、玛丽·安东尼特以及特洛伊的海伦等均是。

自己在家调制美容配方其实很简单、很有效、很有趣,也比较好用,因为它们比较精纯也未经稀释,你可以控制使用成分,也不必做残酷的动物实验!

如果你把市售产品的价格和你自制配方的成本拿来比较一下,你会感到又惊又喜,因为这些自制配方的成本,根本比不上化妆品公司用在包装与广告上的开销,而这些开销将来都会反映在零售价上。买一瓶名牌蜂蜜柔软水可能要花掉上百元或几百元,而参考本书调制出来的蜂蜜柔软水,大约只要花十几块钱。

其实,很多人都清楚,只要把蔬菜汁涂在脸上,比什么价格昂贵的晚霜效果不差;可是仍然有很多女性愿意花上百元购买昂贵的晚霜与眼霜,而不愿只用几块钱或几毛钱来自行调制美容配方。



现在到处可见强调“天然”的化妆品,突然间,回归“天然”变成一种潮流,所以美容产品要越天然才越被看好。比如有家新开的自然美容坊,强调他们的产品新鲜到你必须在购买之后,赶紧带回家放入冰箱冷藏,而且要在五天内用完呢!其实公司生产的化妆品,根本不会比你自制的配方来得新鲜,因为大量生产后再分销到零售商,势必要花不少时间,而且这些产品通常会做一些特殊的处理,以确保它们在消费者购买之前,不会出现瑕疵或问题,譬如产品要耐受大幅度的温度变化(从冰点到沸点),以及持久的保存期限。

本书收纳的疗法及配方,制作方式很简单,使用的材料也在你家附近的超市或天然食品专卖店就能买到,至于设备则只需要使用现代的厨具——平底锅、量杯和搅拌机,而不需要其他特别的东西,有些配方你只须把定量的材料混合均匀即可,并不需要特别的技术,顶多是把水煮开以及按照步骤和方法来做而已。你不妨亲自找几个朋友一起来尝试其中一种或所有美容配方,那么你们将会度过一个美丽的夜晚;而一旦你自己制成第一份化妆品,相信你就会爱上自制的化妆品和美容用品,而你会发现美丽的另一面乐趣与创造性!

※ 自然美容十法则 ※

1. 充分休息
2. 规律运动
3. 饮食均衡(基本食物金字塔)
4. 每天至少喝八大杯水
5. 做好肌肤与头发的清洁滋润工作
6. 每周一次脸部保养以及每月一次全身美容
7. 每餐饭后刷牙
8. 使用防晒油
9. 使用自然美容产品
10. 微笑!

影响肌肤与头发的五大要素:

◎饮食:影响肌肤与头发健康的最重要因素,可能就是饮食了,因为内部滋养与外在润泽一样重要;均衡的饮食包括:大量的新鲜水果、蔬菜与钙质,以及大量的水,这些健康饮食的效果强过最昂贵的化妆品。

◎药物:吃药治疗期间,如果你发现皮肤或头发出现



异象,最好去请教你的医生,因为像避孕药以及其他荷尔蒙药品均会影响肌肤,有时还会造成肌肤干裂、剥落与发疹,像四环素(一种常见的抗生素)即属此类。

◎环境:环境也会影响我们的肌肤与头发,例如阳光与风的干燥作用很强,它会分解肌肤的胶原质;风还会使皮肤粗糙,使头发干涩;烟则会在肌肤及头发上覆盖一层灰尘;而空调设备与暖气系统也会影响肌肤与头发的健康,所以我们应该常常使用防晒产品,并且彻底做好肌肤与头发的清洁与保养。

◎运动:运动对肌肤与头发的健康极为重要,因为运动能使你血液畅流,容光焕发;而充分休息也很重要,一般成人每晚需要8-9小时的睡眠,但很少人能经常睡得这么足!

◎遗传:健康的肌肤与头发也和皮肤问题一样,有可能从我们父母亲的遗传基因得来,譬如粉刺就是一个常见的遗传性皮肤问题,但适当的肌肤与头发保养有助于改善这些状况,甚至于完全根除——所以别认为你们家有这类遗传问题,你就束手无策!

关于美容配方

本书中的美容配方完全不含人工色素,同时也可以不含任何香料,虽然书中建议使用不同的香精,但它们并



不是非用不可,所以这些产品的颜色与香味都是来自于天然的成分。

而且这些产品使用防腐剂的情况也不多,原因之一是该天然成分本身就可以当作防腐剂来用,其二则是这些配方只调制出一次使用的分量,所以有防腐作用的维他命 C 或安息香酸盐,也就可有可无了;如果你选择不使用防腐剂,某些制作完成的美容配方就需要冷藏。

如果你对某种成分过敏,可以改用另一种成分代替(如以杏仁油取代橄榄油),或者干脆换成不同的配方。正如同你可能会对市面上的化妆品过敏一样,你也有可能对自制的天然美容品过敏;这表示,如果你确定会对某一种食物过敏,譬如蕃茄,你就极可能对含有蕃茄成分的化妆品都过敏,所以你在使用新疗法或新配方时要特别小心,一定要先以少量测试反应:把少量新产品涂在手臂内侧的皮肤上,并且停留 24 小时,如果没有过敏反应,你就可以安心继续使用;如果过敏情形相当严重,未来在使用任何新疗法或配方之前,一定要先请教皮肤科医生。请记住:你是这些美容配方的制造者,品质控制是你的责任,因此你一定要保持制作器具的干净,并且使用质纯的材料。

下面的使用及保存方法,可以确保你的自制产品持久不变质:

1. 使用干净的瓶罐存放你的美容制品。



2.尽量不要用手接触产品,且在使用化妆品之前要先洗手。记住,当你用手指沾取化妆品的同时,外来的细菌与物质就会进入其中,所以请尝试使用棉花球或棉花棒,可能的话,使用小压舌片,或者将产品倒在干净的手上。

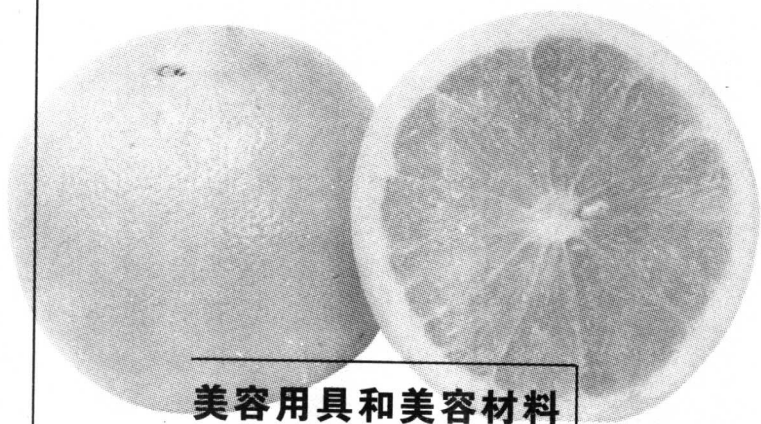
3.将产品存放在阴凉干燥处,因为热气与阳光有时会使其中的成分变质。

4.如果产品呈现分离状,别担心——它还能用!只要再将它彻底摇晃,或者用搅拌棒或倒入搅拌机中混合均匀即可。

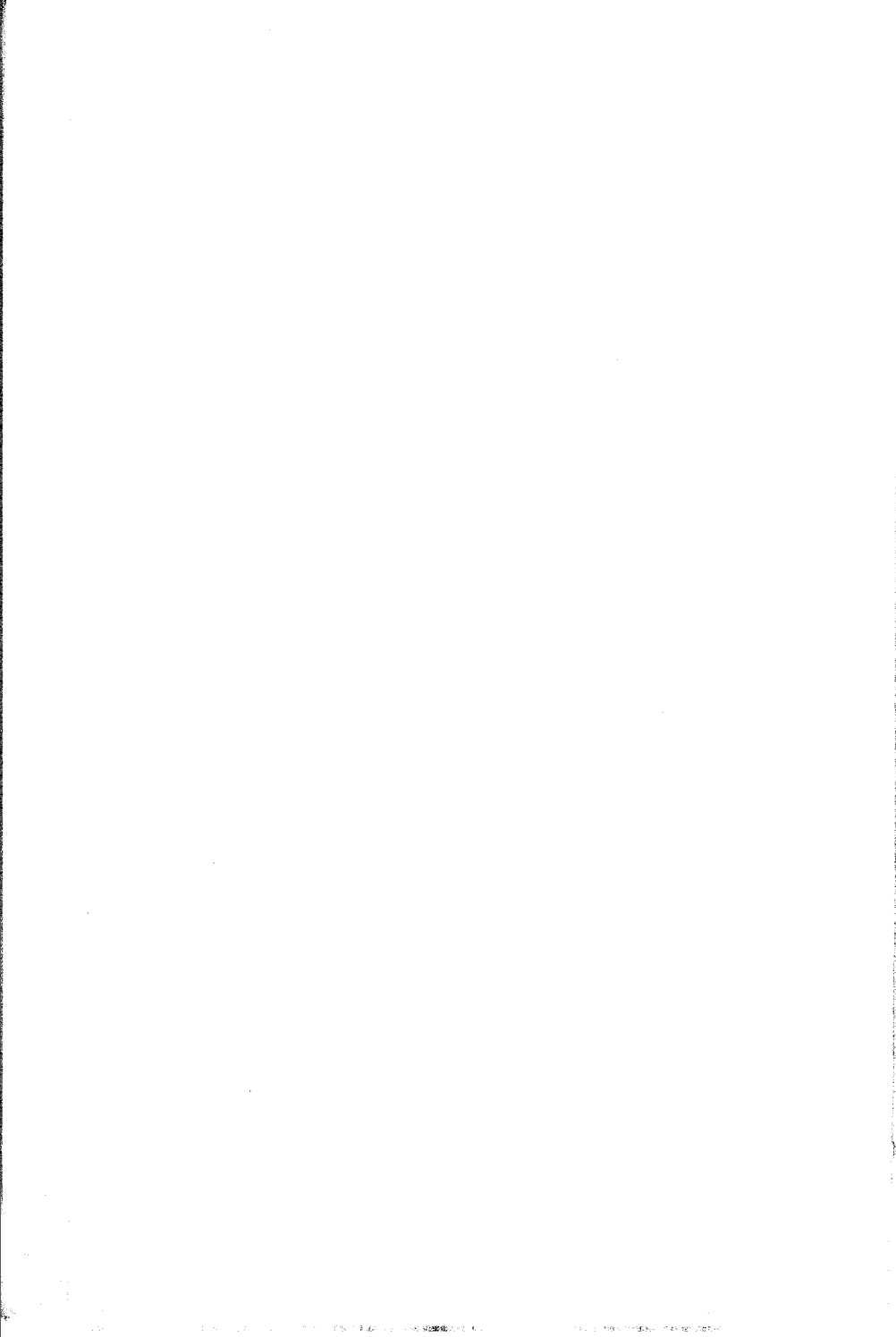
5.如果产品的气味不对(譬如出现强烈酸味),立刻把它倒掉,因为一旦产品变质就再也无法补救了,重新调制一瓶比较保险。



第一章



美容用具和美容材料



以下所列是你在家自制化妆品与美疗配方所需要的器具,其中有很多可能就在你的厨房里早就具备了,而且你并不需要买齐下表中所有的器具,譬如搅拌器、电动搅拌机或汤匙同样都可以拿来搅拌;只是要记得常常保持器具的清洁,毕竟,你可不想让异物混进你的美容产品里吧!

研磨刀:用来研磨蜂蜡、肥皂及蔬菜。

蔬果剥皮刀:用来剥除蔬果外皮以及研磨蜂蜡与肥皂。也可用来研磨蜂蜡与可可油,因为那样比较快,而且剥皮刀也比研磨刀容易清洗。

柑橘剥皮刀及刨皮刀:用来刨刮及剥除柑橘类水果的外皮或污渍的部分,这并不是必备品,但使用起来却很有趣;改用一把锐利的削皮刀也可以。

刀:切剁用。

量杯与量匙:正确计量材料所必备。

漏嘴式耐热玻璃量杯:因它们可以放进洗澡的热水中、微波炉里以及冰箱内,而且玻璃材质不会与任何美容材料产生化学反应,又容易清洗。

搅拌棒:把筷子当成搅拌棒来用,所以这并不是必备品,但它却能轻松地搅拌少量材料。

锅子:不锈钢与珐琅质的效果最好,因铝锅和铁锅有时候会与材料产生反应,尤其是在制作肥皂的时候。



旧的糕饼模型盒：制造肥皂时塑型用。

搅拌机或食用调理机：很适合用来搅拌乳霜及乳液，虽然用手就能调混均匀，但搅拌机可以让工作更轻松、更迅速完成。清洗时记得要将刀叶取下来。

手动式或电动式搅拌器：可以像搅拌机那样加快调混乳霜及乳液，但因为它是手握的，所以可以更直接地用手操控。

咖啡研磨机：用来研磨蔬果外皮及草本植物。记得在每次使用完毕之后要彻底清洗干净，否则你的咖啡喝起来味道会怪怪的！

漏斗：用来分装你的产品及过滤溶液。

咖啡滤纸、粗棉布、纸巾：放在漏斗内，用来过滤溶液及混合物。

玻璃盆及磁碗：用来调混、微波炉内加热、以及存放产品用。

点眼药滴管：用来添加香料与天然防腐剂。

滤网：用来过滤溶液及混合物。

电磁炉、火炉或电锅：有些配方当中，你需要将材料加热融化，但如果你没有这类电炉可用，在锅内放一、两寸高的水来隔水加热也可以。

微波炉：不全然必要，但是它确实能加快加热及融解的速度。

各种瓶罐及喷雾瓶：用来存放及敷用你的美容产品。



这些容器处处可见,日用杂货店、百货超市、药房以及厨具专卖店均有售;你也可以发挥资源回收的创意,在你丢弃一个旧瓶罐或容器之前,想想看它还能为你的美容产品提供什么用途?像蜂蜜罐与芥末酱瓶就很适合用来盛装乳液、洗发精以及乳皂,而酒瓶及饮料罐用来盛装香油和沐浴乳则很棒,甚至于旧的化妆品容器也可以用来存放你自制的美容产品。

美容材料的采购

采买美容材料就像你在家自制美容产品那么有趣又令人兴奋,且其中很多种材料你可能早就买过或用过,譬如蔬菜油、水、蛋、酸奶酪、鳄梨、盐、玉米粉、醋、烘焙苏打以及蛋黄酱等;不过在本书当中,也有一些材料对你来说可能全然陌生,譬如金缕梅、卡斯提尔橄榄皂、可可油、羊脂、玫瑰水以及香精油等等,但是这些材料也很容易找,很多可能早就存在你家附近的百货店或药房里,只是被你忽略罢了。

此外,你可能必须改变以往的购物习惯,并且去探索新的店面,开始你的探险。比如经常在新的杂货店或食品店里逛逛,可获得许多新灵感以及改造旧配方的点子。

其次,别害羞得不敢和店里的工作人员聊聊,其实他们也和你对店里的东西感兴趣一样,好奇地想知道你都

