



从现在开始阻止
各种化妆品添加物对皮肤的伤害!
皮肤真正需要的美——自然!

只有我会做的 天然化妆品

【韩】安美贤 / 著 李小晨 / 译



从草本植物、
水果、蔬菜、
谷物等中提炼的
纯植物成分。



天然化妆品，
健康生活的
美丽伊始!



一定能够为您
带来干净透明
的肌肤!



最行之有效的亮丽肌肤打造法!



化学工业出版社

只有我会做的天然化妆品

[韩]安美贤 著

李小晨 译



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

只有我会做的天然化妆品 / [韩] 安美贤著; 李小晨译.
—北京: 化学工业出版社, 2012.4
ISBN 978-7-122-13607-7

I . 只… II . ①安… ②李… III. 化妆品—制作—基本知识
IV. TQ658

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第028440号

천연화장품 만들기: 피부가 행복해하는 나만의 by 安美贤

ISBN 978-8957970553

Copyright © 2006 by Ahn MiHyun

Authorized translation from the Korean language edition published by NEXUS Co., Ltd.

本书中文简体字版由NEXUS Co., Ltd.授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2012-1531

责任编辑: 王 津 李岩松

装帧设计: 芒果设计

责任校对: 周梦华

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号邮政编码100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm × 1230mm 1/24 印张6 字数200千字

2012年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

让疲惫的肌肤获得暂时的休息

我与天然香皂、天然化妆品似乎有着很深的缘分。小时候，妈妈就曾用橄榄油制作过香皂，她还用草本植物等天然材料制作过化妆品。这些都令我感到十分神奇，所以至今记忆犹新。也许正是因为这些经历，我对天然材料有着强烈的亲近感，并对天然化妆品的益处如数家珍。我很庆幸能够拥有这样的经历，因为它们成就了如今的我。

涂上粉底给皮肤提亮；抹上口红让嘴唇灵动；画上眼线使眼睛突显。以上都是我们常常提到的基础妆容，正是这些基础妆容让我深刻地体会到天然化妆品是多么的珍贵。因为使用天然化妆品时，皮肤不仅不会出现紧绷、干燥等常见问题，反而还能够日渐修复与完善。所以我想在此把自己的一点经验分享给大家。

现在请您拿起镜子仔细观察一下自己的皮肤。您一定发现了，虽然一直都在保养，但毛孔却还是变大了，皮肤也不再通透。这是因为我们的皮肤保养和皮肤修复，都只不过是在给皮肤涂抹防腐剂和化学成分罢了。

女性的皮肤十分敏感，所以只要稍加刺激就会出现很大反应。年轻时保养与不保养的差别似乎并不明显，但是随着年纪的增加，这种差别就会越来越凸显出来。所以如果皮肤状态有所好转的话，就请适当地减少化学化妆品的使用量吧。否则等到皮肤变得暗淡无光，甚至不化妆就不能出门的时候，就真的后悔莫及了。

天然化妆品对于皮肤来说是一剂再合适不过的良药。虽然天然化妆品不能像市场上的化妆品那样能够给您带来消费与审美的快感，但却能实实在在地为您的皮肤带来无限的生气与活力。

在人们还不太热衷于化妆品的年代，大家之所以能够拥有弹性十足、健康完美的肌肤，全都归功于天然材料。例如用黄瓜、鸡蛋按摩，用牛奶、淘米水洗脸等。现在我们还可以用天然材料制作护肤水、乳液、面霜，甚至是彩妆。所以只要我们用心，就完全可以根据自己的需要，制作和使用对皮肤毫无伤害的天然化妆品。如果我们使用的化妆品是符合自己皮肤类型的，那么将达到事半功倍的效果。在涂抹的一瞬间皮肤便会放松下来，仿佛就连心情都会随之





好起来。如果根据皮肤每天的状况稍作改变，那么效果会更加明显。有很多人就是这样治愈好了过敏、青春痘、湿疹、干癣等皮肤问题。这便是天然化妆品神奇功效的有力证明。

虽然只要我们打开钱包，什么样的化妆品都能买到，不论它有多么精致、多么高级，但是显然这与您亲自挑选材料制作的化妆品是不同的，后者显然能够给您带来更大的快乐。因为皮肤所需要的并不是昂贵的、华丽的东西。某位文人曾称“女人化妆的样子比女人的妆容更美丽”。所以为保持美丽而付出努力的过程才是真正的美。因此希望透过天然成分的纯粹与洁净来呵护肌肤这一举动本身就是一种美。也希望大家能够在制作和使用天然化妆品的过程中，逐渐加深对美和健康的认识。

这本书虽然是以我个人名义出版的，但我认为这本书并不是靠我一己之力完成的。因为没有美现在Royal Nature（株式会社）所有的工作人员、daum网站香皂制作社团成员们以及我的家人以及朋友的大力支持与关心，就没有今天这本书的面世。希望所有想要拥有健康肌肤的读者都能够阅读本书，认识到天然化妆品的珍贵之处；希望这本书能够成为制作天然化妆品的指南。谢谢大家。

安美贤

准备知识

Prologue





皮肤真正需要的美——自然

最行之有效的亮丽肌肤打造法

在那个还没有化妆品的年代，女性们会利用身边的天然材料，炮制属于自己的无公害美容秘方。例如将花瓣放入蜂蜜、食用油中捣碎来制作胭脂，用糠皮粉末充当香皂，用菖蒲汤洗头发，用山茶、蓖麻、茱萸的果实制作成头油，等等。这些就是她们在自然中寻找到的天然化妆品。

现在，天然材料凭借自身的健康与自然之美，赢得了人们越来越多的好感与信任。现代女性在疲劳与压力之下，肌肤状态十分不佳，因此她们迫切希望能够使皮肤恢复到原有的健康状态。而能够让皮肤迅速恢复健康状态的最简单方法就是使用由新鲜材料制作而成的天然化妆品。

事实上，像蜂蜜、牛奶、鸡蛋、黄瓜等一直以来都是具有很高人气的面膜材料以及按摩添加料。从护肤水到乳液，再到彩妆，天然化妆品已经成为了健康生活潮流的一部分。人们为了将其刺激性降低到最小，通常都会使用适合自己肤质的天然化妆品。特别是对于那些过敏、易长痘的肤质来说，天然化妆品的治愈效果更是显著。此外，天然化妆品在治疗雀斑、湿疹、疥疮等皮肤问题上的显著功效也是得到了人们越来越多的认可。

天然化妆品，健康生活的美丽伊始

人们使用化妆品有很多理由。例如人们会为了遮盖面部缺点而使用彩妆，为了让皮肤看起来更白皙动人而使用保湿类、营养类化妆品等。

以前我们比较关注化妆品的使用效果，例如皮肤会变得多么水润，多么有光泽。但到了20世纪90年代，随着各种化学成分的滥用，人们开始越来越多地关注化妆品的制作材质。因为那些含有化学成分的化妆品虽然能起到一时的作用，但对解决皮肤根本问题毫无帮助。更有甚者还会破坏皮肤自身的防护再生能力。

如果使用了化妆品后皮肤反而更加脆弱老化了，那么我们在化妆品上的那些投资还真的比不

上只洗脸来得好呢。就像人们为了保持健康而选择有机蔬菜一样，皮肤也需要这样的有机呵护。一直以来，我们的肌肤都深受化学成分的困扰。所以为了从根本上改善肌肤问题，我们首先要做的就是将皮肤上遗留的化学成分彻底清除，并使用温和的天然成分对我们的皮肤进行保养。而且“在脸上涂抹化学毒物，还是天然药物？”已经不再是您个人的问题，因为天然化妆品已经成为了如今健康生活的必需要素之一。





本书的特征

我们使用化妆品是为了使皮肤变得更加美丽。但如今我们的皮肤却因为香料、防腐剂、色素等各种化妆品添加物困苦不堪。所以为了让我们的皮肤喘口气，阻止这些化学成分再对皮肤带来侵害，大家就来一起学做一下如何制作天然化妆品吧。以下便为您奉上天然化妆品的制作方法。

1. 配方种类繁多简单易学

如果使用含有化学成分的化妆品，皮肤会变得难以呼吸。并且由于受到严重的外部刺激，还会使皮肤加速老化、产生各类皮肤问题。而天然化妆品就大为不同，它不仅能够帮助去除皮肤杂质，还能够给皮肤供给充足的养分，而且这些都是在零刺激的情况下进行的。所以下面就让我们一起通过这些简单易学的天然化妆品配方，来打造属于我们自己的完美肌肤吧。

2. 只含有天然护肤成分

从草本植物、水果、蔬菜、谷物等物中提炼的纯植物成分是天然护肤产品的主要原料。所以皮肤可以充分吸收到来自天然材料的丰富养分。相信这些天然成分一定能够为您带来干净透明的肌肤。

3. 按皮肤类型分类

本书将护肤分为四个阶段（4 Step-Line），方便操作。并且还将皮肤按干性、油性、中性、混合性、敏感性进行了分类，因此您可以根据自己的皮肤类型选择适合的化妆品。只需简单地对皮肤类型做出判定，下面您就可以根据书中所列出的“四个阶段”按顺序制作和使用化妆品了。只要坚持下去，您的肌肤一定会变得十分清透。

4. 提出了解决各类皮肤问题的具体方法

皮肤过于干易过敏，皮肤过油易生痘，而皮肤过于敏感则易老化。所以本书针对过敏性皮肤、青春痘易发性皮肤、易老化皮肤也提出了使用化妆品的四个阶段。只要您按照这四个阶段的要求来做，不仅各类问题能够得到改善，而且天然化妆品还能够帮助您的皮肤恢复到原有的健康状态。

5. 神秘的配方

如果按照各类皮肤设计的“四个阶段”不能满足您的需求，那么本书还为您提供了“神秘的配方”这一部分的内容。它与以上提到的各阶段并无太大关系，您可以随时参照使用。相信透过“神秘的配方”，您可以更加有效地营养肌肤，改善皮肤问题。

6. 使用天然材料制作彩妆

以前您一定认为使用天然材料是无法制作出唇彩、眼影、粉底、腮红等彩妆的。但阅读过本书后，各式各样的彩妆制作方法一定会打破您的这种固有观念。

自然皮肤管理方法的四个阶段

依照不同皮肤类型按顺序涂抹

皮肤类型因人而异。但基本可分为干性、油性、中性几种，此外还有一些是属于敏感性皮肤。而我们大多数属于混合性皮肤，也就是干性与油性混合在一起的肤质。我们都知道随着健康状况、生活模式、睡眠时间的不同，皮肤的状态也会不同。而且如果使用了高酒精、高香精含量的化妆品，皮肤问题更是躲也躲不掉。

本书中作者将皮肤类型大致分为了干性、油性、中性、敏感性几种。除此之外，还特别将过敏性皮肤、青春痘易发性皮肤、混合性皮肤、易老化性皮肤等划分了出来。划分完毕后，分别按照不同的皮肤类型指出了各自应该遵循的四个化妆阶段，以及各自需要使用的产品。

首先我们需要使用护肤水、乳液等基本的护理产品，接下来涂抹面霜，但有些肤质需要将面霜这一步省略。在进行了基本护理后，当然如果再涂抹一些皮肤问题修复类的化妆品，效果会更加明显。特别是在真的产生皮肤问题后，我们更是需要多准备几种修复型化妆品，且每周大致要使用两三次左右。此外，在卸妆或油脂分泌过多的时候，我们还要使用卸妆产品，而至于面膜或者磨砂等产品每周使用一次左右即可。

如上，只要我们严格遵照四个阶段的要求，选择适合自己皮肤类型的天然化妆品，皮肤情况一定会大为改观。

自我判断皮肤类型

我的皮肤属于哪一型呢？

大部分的人都是“T”字区易出油，而嘴部、两腮处反而呈干性，所以很难辨别出准确的皮肤类型。但我们仍然可以判断出皮肤更偏向于哪一类型。在做出判断之后，我们就可以参照各阶段的配方制作适合自己的化妆品了。下面就来判断一下自己的皮肤类型吧。哪种类型符合的选项越多，也就越贴近哪种类型。接下来，您就可以根据判断出来的类型选择化妆品了。只要坚持使用下去，您一定会发现喜人的变化。

- 洗脸后皮肤发紧。
- 不分季节都会出现角质。
- 干燥的时候会出现小皱纹。
- 皮肤时而会很痒。

干性
皮肤

- 化妆没多久皮肤就会出油。
- “T”字区经常出油。
- 特别容易长痘。
- 油性成分充足，水分不足。

油性
皮肤

- 不会觉得油性成分、水分不足。
- 不太受温度、湿度等外部环境的影响。
- 整体看起来血色正常。
- 没有特别多的皮肤问题。

中性
皮肤

- 油性成分很多，但洗脸后仍然皮肤发紧。
- 油性成分充足，但换季时会觉得皮肤发紧。
- “T”字区与两旁皮肤有明显区别。

混合
性皮肤

- 不能轻易改变化妆品、香皂类型。
- 刮风或者天气发生变化时，皮肤时常发红。
- 如果觉得干燥脸部会发红。
- 脸部皮肤时常发干。
- 如果疲劳会长痘。

敏感
性皮肤

- 皮肤干燥发痒。
- 有时皮肤发痒难以入睡。
- 皮肤发痒出现裂纹。
- 皮肤出现裂纹甚至出血。
- 不能使用一般的化妆品。

过敏
性皮肤

- 部分或整个脸部都很容易长痘。
- “T”字区出油严重。
- 长痘且易红肿。
- 皮肤暗沉有角质。
- 有黑头。

青春痘
易发性
皮肤

- 苦恼于眼尾纹。
- 在眼角、眉角有皱纹。
- 皮肤干燥，两颊下垂。
- 脖子上长皱纹。
- 洗脸后发紧。

易老化
性皮肤

准备制作工具

化妆品专用工具

①**电子秤** 用于测量油类、材料等的重量。购买前一定要确认其单位是否能精确到g。现在市场上的同类型产品中日本产品最为物美价廉。

②**玻璃烧杯或防腐玻璃容器** 要能够直接放到火上加热。能够放入微波炉中使用的话更为方便。除玻璃烧杯和防腐玻璃容器外，其他能够放到火上加热的容器也可以。

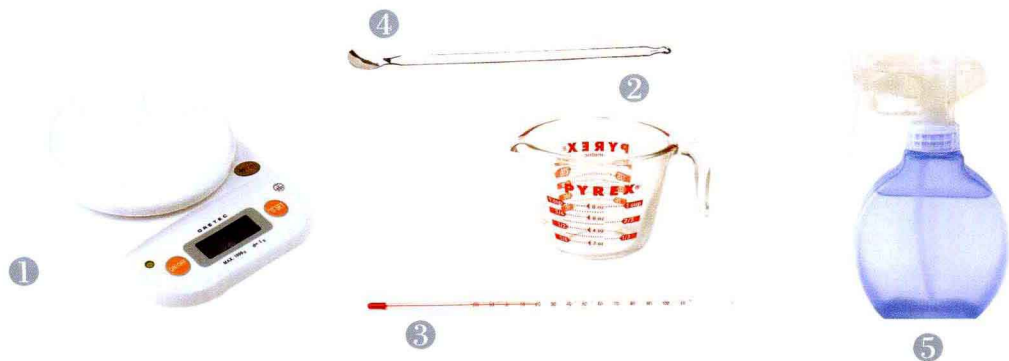
③**温度计** 用于制作中的温度测量。100℃刻度的即可。

④**药剂匙** 用于添加材料，此外还有很多其他用途。使用钢勺也可，但是长且平直的药剂匙更佳。

⑤**消毒酒精喷雾器** 用于工具消毒用。浓度98%以上的化妆品专用酒精喷雾最好，如果没有也可以选药店出售的浓度80%以上的消毒用酒精。

⑥**滴管** 用于添加少量的油类、添加物等。

⑦**电磁炉或微波炉** 用于加热，使用一般的电磁炉即可。但是，使用时需将烧杯密封好，这样才能防止水分流失。





⑧化妆品专用搅拌器 也可使用厨房用的打泡器。但是打泡器由于速度不够，不能水平、竖直方向搅拌，很容易出现混合物分离的情况。所以应尽可能使用电搅拌器。

能够代替这些工具的家庭用品

虽然最好使用专门用具，但是如果购买不到也可以到厨房中寻找一些替代品。

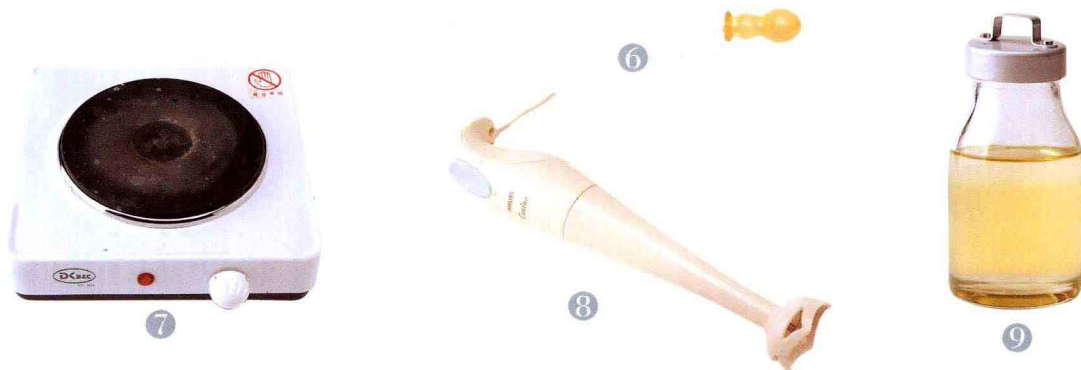
⑨密封容器 可以充当制作面霜、乳液时使用的搅拌器。将油状材料和水状材料加入容器中，用力摇15分钟即可达到搅拌效果。

⑩汤勺 在制作唇膏、口红等少量化妆品时可以充当加热容器使用。将材料放在汤勺中加热即可。

⑪饭勺 与汤勺用途类似。将口红放在加热的勺子上很快就能融化，之后加入喜欢的颜色混合即可。

⑫陶瓷杯 陶瓷杯也可以作为加热容器使用。准备两个，一个盛放油状材料，一个盛放水状材料，加热后混合摇匀即可。

⑬打泡器 打鸡蛋的打泡器也可以用于制作化妆品。制作乳液、面霜、凝露等类型产品时，可用于搅拌黄原胶树脂。



目录

Contents

序 言

准备知识

皮肤真正需要的美——自然

本书的特征	
自然皮肤管理方法的四个阶段	
自我判断皮肤类型	
准备制作工具	

Chapter 1

天然化妆品为您带来干净透明的肌肤

使用天然化妆品的六种理由	2
制作简便效果突出	4
天然化妆品必需的材料	5
五类基本天然化妆品	16
化妆品制作底料	21

Chapter 2

制作适用于干性、过敏性皮肤的水润型化妆品

干性皮肤	
玫瑰天竺葵高保湿护肤水	25
甜杏仁油乳液	26
五油面霜	27
眼膏	28
过敏性皮肤	
鱼腥草甘菊化妆水	29
非干性山茶花乳液	30
乳木果油面霜	31
过敏喷雾	32
神秘的配方	
夜来香乳液	33
保湿面膜	34
过敏软膏	34
鳄梨防晒霜	35





Chapter 3

制作适用于油性、青春痘易发性皮肤的 温和型化妆品

油性皮肤

迷迭香三百草混合护肤水

无油薰衣草凝胶乳液

荷荷巴面霜

洁面凝露

青春痘易发性皮肤

芦荟三百草混合净痘护肤水

三百草凝露乳液

净痘保湿凝露

绿泥洁面凝露

神秘的配方

祛痘祛角质磨砂

祛痘补水面膜

祛痘软膏

芦荟防晒喷雾

39

39

40

41

42

43

44

45

46

46

47

48

中性皮肤

茴香玫瑰护肤水

野玫瑰果眼霜

向日葵乳液

山茶花葡萄籽面霜

混合性皮肤

甘菊护肤水

营养眼膏

荷荷巴保湿乳液

橄榄油葡萄籽面霜

神秘的配方

红糖磨砂

皇家绿泥面膜

高效皇家绿泥面膜

荷荷巴防晒喷雾

51

52

53

54

55

56

57

58

59

59

60

60

Chapter 5

制作适用于敏感、易老化皮肤的紧致化妆品

敏感皮肤

薰衣草芦荟护肤水

鳄梨乳液

甘菊胶原面霜

胶原眼霜

老化皮肤

茉莉野玫瑰果抗皱护肤水

胶原精华

抗老化珍珠面霜

63

64

65

66

67

68

69



野玫瑰果眼霜

神秘的配方

茉莉蜂蜜磨砂

祛斑美白面霜

保湿弹力面膜

大米防晒面霜

Chapter 6

制作清洁皮肤的洁面产品

干性皮肤用洁面奶

干性皮肤用卸妆油

祛角质用卸妆油

油性皮肤用卸妆油

青春痘易发性皮肤用卸妆油

中性混合性皮肤用洁面乳

眼妆卸妆产品

绿泥橄榄油洁肤皂

蓖麻子洁肤皂

乳木果洁面膏

Chapter 7

制作润肤化妆品

焕肤沐浴乳

奢华牛奶沐浴乳

鳄梨全身磨砂

花香全身磨砂

抗压浴盐

温和沐浴液

浴后古龙香水

70	依兰芦荟喷雾	88
	奢华护肤油	89
71	玫瑰水护肤乳液	89
71	甜橙护肤霜	90
72	保湿乳液香膏	90
72	膝盖与手肘护肤霜	91
	瘦身凝露	91
	各部位瘦身霜	92
	抗脂肪堆积身体面膜	92
	去脂肪香皂	93
	防晒霜	93

Chapter 8

制作适用于手脚的健康洁净型化妆品

75		
76		
76		
77		
78		
79	堪地里拉护手霜	97
79	护手乳皂	97
80	羊毛脂足部去疹霜	98
81	手部与指甲面膜	98
82	麦芽指甲霜	99
	指甲强化剂	99
	指甲营养霜	100
	指甲营养油	100
	足部专用保湿霜	101
	疲劳缓解足浴剂	101
85	脚气治疗足浴剂	102
85	脚气治疗抗菌软膏	102
86	足部喷雾	103
86	足部散粉	103
87	腿部消肿凝露膏	104
87	腿部消肿皂	104
88	手部与足部防晒水	105
	手部与足部防晒膏	105





Chapter 9

制作透明自然型彩妆

妆前打底 (隔离霜)	111
粉底	111
奢华自然面部蜜粉	112
防晒面部蜜粉	112
珍珠遮瑕粉	113
简单粉饼	113
瘦身效果腮红	114
眼影饼	115
木炭眼线膏	115
香草唇膏	116
巧克力唇膏	117
糖果保湿唇膏	117
柠檬薄荷唇膏	118
草莓唇彩	118
防晒口红	119
防晒唇膏	119

附录

缓解皮肤问题的季节性材料	122
天然化妆品, 这方面我很想知道	124
天然香皂制作资格证书相关信息	128

