

自然
手做

Do It Yourself 自制

天然化妆水

李智恩〔韩〕著

青岛出版社

材料唾手可得，
制作简便易学

垂盆草化妆水

对有斑点或易长痘
痘的敏感性皮肤
有镇静效果
使用期限：3~15天

- ☆ 针对各种肤质设计的18款化妆水
- ☆ 针对问题性皮肤设计的18款化妆水
- ☆ 针对男性皮肤设计的6款化妆水
- ☆ 无重金属、防腐剂 and 化学成分，自然、新鲜！

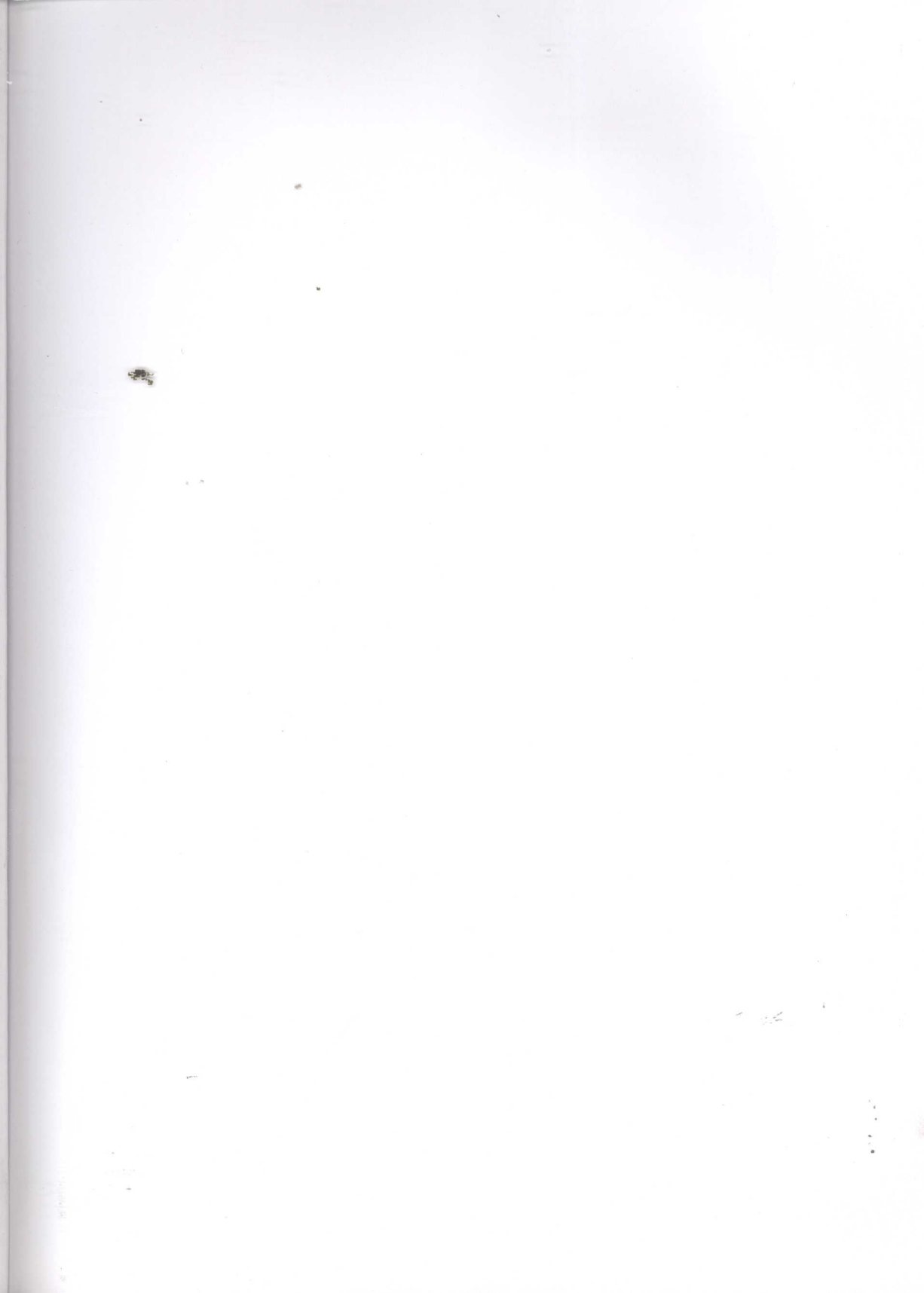


自制天然化妆水

[韩] 李智恩 著

皮肤与大自然的亲密接触……天然化妆水

青岛出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

自制天然化妆水 / [韩] 李智恩著; 青岛市国际商务翻译事务所译. - 青岛:
青岛出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5436-5073-2

I. 自… II. ①李…②青… III. 化妆品 - 基本知识 IV. TQ658 TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第079618号

本书中文简体出版权由韩国学园社授权

copyright©2003学园社

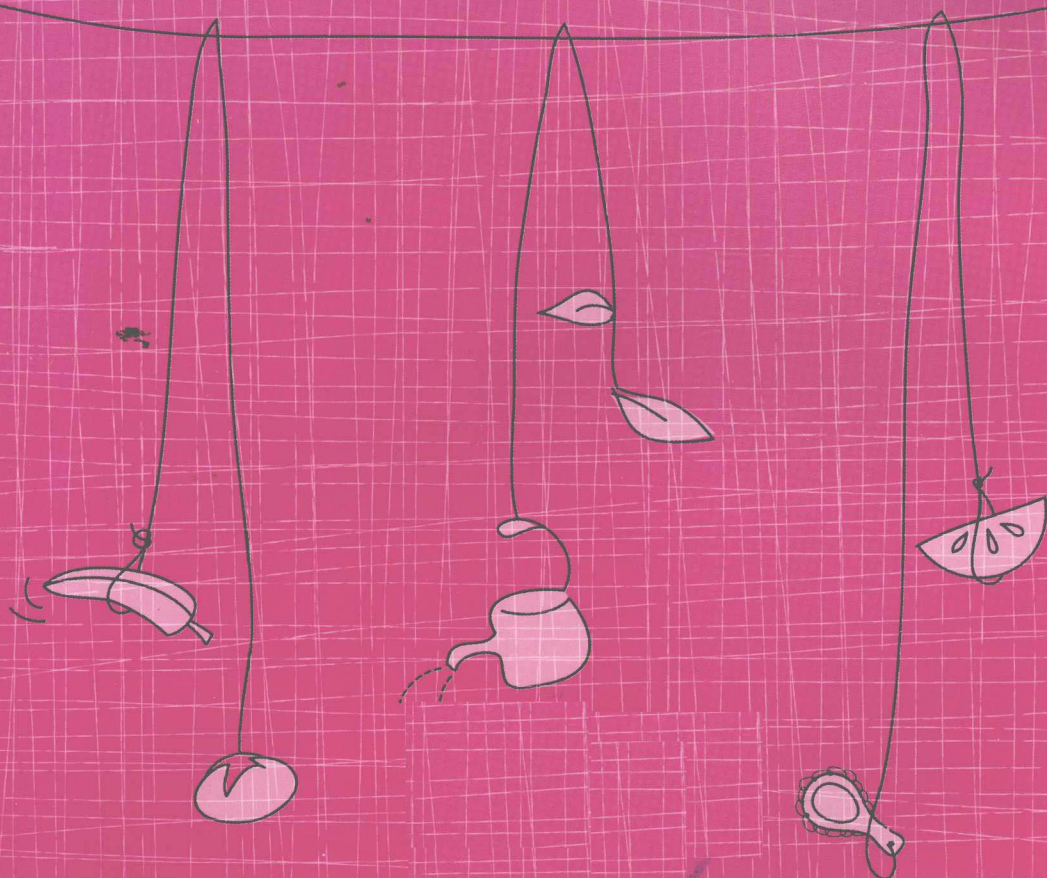
山东省版权局版权登记号: 图字15-2007-072号

书 名 自制天然化妆水
作 者 李智恩 [韩]
译 者 青岛市国际商务翻译事务所
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号 (266071)
策划组稿 张化新
责任编辑 周鸿媛 杨子涵
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷
开 本 16开(710mm×1000mm)
印 张 6.5
书 号 ISBN 978-7-5436-5073-2
定 价 18.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售后如发现倒装、错装、字迹模糊、缺页、散页等质量问题,
请寄回青岛出版社印刷处调换。电话: 0532-80998826)

建议陈列类别: 生活类 时尚类



没化过妆的脸庞，比化过妆的还要漂亮

像婴儿般娇嫩的肌肤，让人忘掉岁月的痕迹，变得年轻10岁，秘诀就在于——“天然化妆水”。

用“天然化妆水”，赐予肌肤大自然的礼物吧，让肌肤能舒适地呼吸！

塑造出天然的美丽

媒体发布过一则令人震惊的消息，内容是在高价外国品牌化妆品和国内大企业名牌化妆品中发现不良物质。

事实上，在全球已经发现并确认对人的生命活动有不良影响的化学物质多达10万多种，我们日常所用的肥皂、洗发露、早晚霜、花露水、护肤霜、营养霜、粉底霜、粉饼、口红、眼影、睫毛膏、防晒霜等中均含有很多。为保持美丽所必需的最基本的化妆品中也含有100多种化学物质。

我们不应被动接受这一切。在此，笔者提一个虽小却很有价值的建议：抽出一小点时间，自己制作天然化妆水，这小小的实践会让您对自己迄今为止美容习惯进行一次反思，塑造出一个拥有天然美的自己，给渐渐远离大自然的人们提供能够天天体会自然气息的空间。同时，这个建议从环境及经济的角度来讲，也会带来巨大的效益。

李智恩

目录

for Normal skin care
使中性皮肤更加健康



自然化妆水

淘米水化妆水	12
玫瑰花化妆水	14
芦荟化妆水	16
石榴化妆水	18
橘子化妆水	20



男士护肤

水芹化妆水	22
-------	----

自然化妆水会给皮肤以营养，整理皮肤的状态。洗脸后使用，可代替润肤液、营养霜等。



for Oily skin care
使油性皮肤变得细腻

柔嫩化妆水

黄瓜化妆水	24
绿茶化妆水	26
栗子皮化妆水	28
松叶化妆水	30
柠檬化妆水	32
海带化妆水	34



男士护肤

鲜草化妆水	36
-------	----

for Dry skin care
使紧绷的干性皮肤变得水润



保湿化妆水

葛花化妆水	38
胡萝卜化妆水	40
老南瓜化妆水	42
白芝麻化妆水	44
卷心菜化妆水	46
葵花子化妆水	48
鳄梨化妆水	50



男士护肤

荠菜化妆水	54
-------	----



for sensitive skin care
使敏感皮肤变得温和

柔肤化妆水

垂盆草化妆水	56
西瓜化妆水	58
香蕉化妆水	60
土豆化妆水	62
莲藕化妆水	64
苦参化妆水	66



男士护肤

柿子叶化妆水	68
--------	----

for Whitening care
使黯淡的皮肤变得干净剔透



净透化妆水

茄子化妆水	70
薏米化妆水	72
杏仁化妆水	74
桃仁化妆水	76
绿豆化妆水	78
牵牛子化妆水	80



男士护肤

车前子化妆水	82
--------	----

for Trouble skin care
使问题性皮肤变得舒适



镇静化妆水

药艾化妆水	84
蒲公英叶化妆水	86
荷叶化妆水	88
发芽糙米化妆水	90
桑叶化妆水	92
金银花化妆水	94



男士护肤

三白草化妆水	98
--------	----

Tip

- 手工制作天然化妆水 8
- 制作化妆水所用酒精的种类及其特征 9
- 进一步了解天然化妆水 10
- 成为真正的天然美人的方法 52
- 从粉刺的位置判断身体状况 & 自我护理法 96
- 天然化妆水材料简便计量法 99
- 各类化妆水材料的特性和效果 101



手工制作天然化妆水

笔者希望通过本书传授几个原则，让爱美的女性根据这些原则，尽情享受自己制作化妆水的乐趣。制作化妆水的方法比想象的要简单：先选择与自己所希望达到的功效相对应的材料，再选择适当的溶剂，浸泡一定时间就可以使用了。

step 1… 选择与所希望达到的功效相对应的材料

如果事先知道你所希望达到的功效对应什么材料，那么就选择该种材料。如果没有相关信息，则可以利用在本书第101~103页中所提到的信息。这些信息把各种材料的特性和效果整理得很详细。如果想使用本书中没有提及的某种材料，那么最好选择自己平时用过的或已证实没有副作用的，以保证安全。

step 2… 用溶剂提取自然材料中的营养成分

使用天然化妆水的目的是直接利用自然材料中的营养。为了提取出自然材料中的营养成分，本书中利用可以食用的酒精作为溶剂。酒精与自然材料之间不发生物理及化学作用，可以提取出天然纯净的成分，并且既可以提取水溶性成分又可以提取脂溶性成分。采用什么样的材料作溶剂，要根据材料的特征和使用期限而有所区别。大体上发酵期限长、使用时间长的材料，需使用纯度较高的酒精。

如果制作天然化妆水的时候混入了生水，就容易造成化妆水变质，所以把材料洗净后，要等材料里的水分完全挥发后再使用。有水汽的话，可以拿干净毛巾擦干后使用。发酵自然材料时，需将容器盖上盖，存放在厨房柜或浴室柜里发酵均可。

step 3… 使酒精挥发掉

含有酒精成分的化妆水能否直接使用？

如果是油性皮肤，可以直接使用。如果是对保湿要求较高的干性皮肤，则最好待酒精完全挥发之后再使用，因为酒精在挥发的过程中会带走皮肤上的水分。

挥发酒精的办法有以下几种：

●自然挥发法：

- ① 把做好的化妆水装进大口径容器中，容器口盖上薄纸。
- ② 如果是冬天，可将容器在温水中浸泡30分钟；夏天则装在大口径容器中，在温暖的空间里放置30分钟左右。
- ③ 材料浸泡于溶剂中时需盖上窗户纸，在提取有效成分的同时，使酒精挥发。

●小火加热法：

在小火上进行短时间加热，挥发酒精成分。把化妆水倒入大口径玻璃容器或瓷器中后，用40℃小火加热3~5分钟。

●温水浸泡法：

准备好40~50℃的温水（用胳膊肘或手试一下，感觉温热就可以了），把化妆水倒入大口径容器里，再把装有化妆水的容器放入准备好的温水中，浸泡30分钟。

step4... 保存

挥发掉酒精成分的化妆水必须密封后保管，并且最好放在冰箱里冷藏。如果想增加保湿效果，可添加少量的蜂蜜或甘油。要先拿少量的化妆水进行摸索，以找出最适宜自己的添加剂的量。

制作化妆水所用酒精的种类及其特征

白酒

酒精含量

(19%~30%)

使用酒精度数高的酒，最少要浸泡2个月以上，才能使用。浸泡出的化妆水一般能使用1年以上。

白葡萄酒

酒精含量

(12%~15%)

浸泡7~15天后即可使用。白葡萄酒本身富含维生素和矿物质成分，能提高化妆水的效果。用白葡萄酒提取的材料制作出的化妆水，根据材料的不同，能使用1个月至1年。

马格利酒

酒精含量

(5%~7%)

是把谷物中的营养直接用于皮肤的传统溶剂。为不使化妆水变稠，需要把马格利酒在室温下放置1~2天，只使用上面澄清的液体。适宜用在水分多的材料中，可以使用1~15天。

啤酒

酒精含量

(4%~5%)

啤酒可以做面膜或倒入洗浴水中使用，能起到镇静皮肤的作用。可立即使用，也可浸泡后使用（需于7天之内使用）。化妆水过滤好后，放在冰箱里，可以保存7~15天。

HANDMADE

PLUS ONE

进一步了解

天然化妆水

 Q 天然化妆水是按照皮肤类型来使用吗？

根据皮肤类型保养皮肤的做法并不妥当，本书提倡根据皮肤当时的状况来确定保养方法。在本书中所提到的关于皮肤类型的观点，也仅作为参考。看完本书之后，希望您能够改变根据皮肤类型选择化妆品的习惯。

 Q 是否应该使用化妆棉来涂抹化妆水？

没有必要。可取适量化妆水于掌心，轻轻地、均匀地拍打在脸上。注意不要用手掌来擦拭，而要像抹精华素一样从脸部U字部位开始到脖子部位细细地进行涂抹，直至化妆水完全吸收为止。

 Q 是否可以用水来代替酒精？

水也可以溶解部分自然材料中的成分。用水提法制作的化妆水可以在洗脸时使用，保质期一天左右。要想进一步提取有效成分，也可以采用水煮的办法，保质期是2~3天。如果皮肤不适合接触酒精，采用这种方法也是一个不错的选择。

 Q 是否会引起皮肤过敏？

本书中所介绍的化妆水材料，都是经过长期应用而被证明是非常稳定的。但是如果以前出现过过敏反应，最好不要使用致敏材料。属于敏感性皮肤的人，在使用前最好先取少量化妆水，稀释50%之后试用，观察皮肤的反应。

 Q 使用久了，厌倦了怎么办？

如果不想再继续使用已制好的化妆水，可稀释后用作洗脸水，或在半身浴时使用。也可以添加蜂蜜和醋，作为消除疲劳的饮料来喝。

 Q 男性可以使用化妆水吗？

当然可以。但是使用前应先了解男性的皮肤特征。男性的皮肤以人中为基准，人中上部的皮肤比女性分泌油脂量多，水分则少1/3，容易产生粉刺、青春痘等症状；人中下部则因为经常刮胡子，容易干燥。所以在选择化妆水时，要考虑能否调节皮脂分泌，补充水分，预防炎症。

使中性皮肤更加健康



自然化妆水

1

中性皮肤表面看起来是很健康的，但是也切忌放松警惕。皮肤在健康的时候就应该好好保养，否则就有可能变成油性皮肤或混合性皮肤。下面介绍维持皮肤健康所需的维生素和能保持油水平衡的化妆水。

+矿物质和维生素含量丰富

淘米水化妆水



使用期限

1天左右

保存要领

用保鲜膜或密闭容器封
闭好，放冰箱中冷藏。

淘米水 对皮肤的好处

淘米水洗脸法充分利用了附着在米粒上的淀粉，与用谷物粉做洗脸剂的方法一样，一直是深受人们喜爱的传统洗脸法。淘米水中富含矿物质和维生素，可保护皮肤，起到清洁、滋润的效果。

材料

米2碗，
水4~5碗

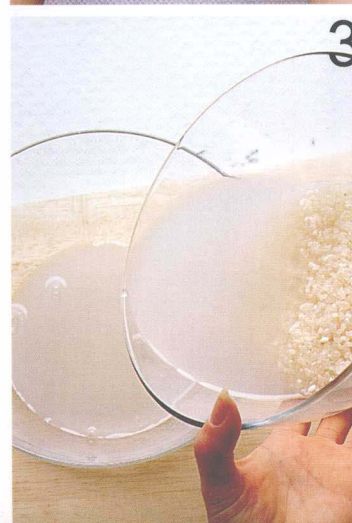
制作方法：

- 1 米中倒入2倍量的水。
- 2 稍微用力搅洗3~4次。
- 3 把淘米水倒入玻璃器皿中即可使用。

tip

使用方法

在皮肤分泌物相对较少的早晨，直接用淘米水洗脸或用洗脸剂洗完脸后使用。洗脸后用清水冲洗或直接擦干均可。



+带来沁人心脾的花香

玫瑰花化妆水



使用期限

15天以上

保存要领

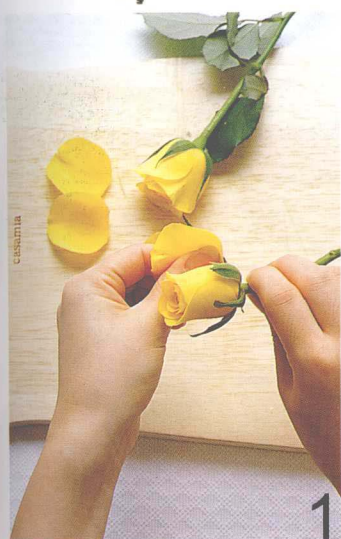
盖上盖，
放冰箱中冷藏。

玫瑰 对皮肤的好处

玫瑰具有抗疲劳、镇静安神及促进血液循环等功效。由于色香均极佳，所以玫瑰常被用于制作化妆品。其中黄玫瑰色泽淡雅，香味浓郁，是化妆品的常用原料。

材料

黄色玫瑰花2支，白葡萄酒1/2杯



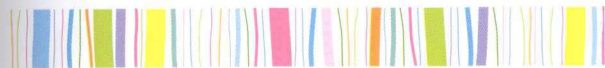
1



2



3



制作方法：

- 1 从玫瑰花上取下花瓣，洗净，晾干水分。
- 2 取3克玫瑰花瓣，放入白葡萄酒中，封好口，在常温下浸泡7天左右。
- 3 捞出玫瑰花瓣，将泡过花瓣的酒连同容器一同放在45℃的温水中，浸泡30分钟，使酒精挥发掉就可以了。

tip

选购玫瑰

要到花店选购新鲜的玫瑰。红玫瑰因为颜色过浓，不适宜制作化妆水。



+ 镇静皮肤，补充水分

芦荟化妆水

