

牛尔的爱美书：《牛尔的爱美书》 第二部分

- (1)绿茶抗氧防晒隔离霜
- (2)芦荟保湿凝胶
- (3)接骨木橘子子亮眼凝露
- (4)金盏花舒缓保湿眼胶
- (5)薄荷精油护唇膏

Part 3

茶树与薰衣草精油治疗青春痘的功效已经备受肯定，它们都有很广泛的杀菌功效，同时还具有促进疤痕、伤口愈合的特性；即使是用不经稀释的茶树与薰衣草精油直接擦在面疱处，都会有很好的治疗效果。此外，一般人可能较为陌生的杜松果精油对肌肤则有收敛、杀菌及解毒三大功效，是非常适合青春痘肌肤的保养用油。

(1)茶树杜松果战痘精露

Tea Tree & Juniper Berry Aroma Complex

茶树与薰衣草精油治疗青春痘的功效已经备受肯定，它们都有很广泛的杀菌功效，同时还具有促进疤痕、伤口愈合的特性；即使是用不经稀释的茶树与薰衣草精油直接擦在面疱处，都会有很好的治疗效果。此外，一般人可能较为陌生的杜松果精油对肌肤则有收敛、杀菌及解毒三大功效，是非常适合青春痘肌肤的保养用油。这一款精露可针对深层的青春痘、面疱型肌肤做调理性的治疗，注意每次用量不可太多，以 2 滴为限；对于发炎较严重的青春痘，使用精露时也建议以轻轻按压为主，不可过度按摩揉搓肌肤，这样只会使青春痘的发炎现象变得更为严重。

这一款精露搭配调和的基础油是荷荷芭油。荷荷芭油不会阻塞毛孔、非常容易吸收的特性，可以让你不用担心产品过油的问题。由于荷荷芭油也不容易氧化变质，所以这一款精露可以不用添加维生素 E 油。

材料：

茶树纯精油 12 滴

薰衣草纯精油 12 滴

杜松果纯精油 6 滴

荷荷芭油 30ml（6 茶匙）

维生素 E 胶囊（400IU）1 颗或化妆品级维生素 E 油 1ml（可省略）

功效：

深度调理问题性肌肤，防止肌肤发炎红肿，减少面疱肌肤产生几率

适用肤质：

青春痘、面疱等问题性肌肤

使用器材：

计量匙或量杯、玻璃空瓶 1 个

制作方法：

- 1.先将维生素 E 油加入基础油之中。
- 2.将三种植物精油滴入基础油之中，充分摇晃均匀，即可装瓶使用。

使用方法：

参考第 73 页之精露使用说明

保存期限：

请在 6 个月之内用完，产品置于阴凉处，避免阳光直射。

材料购买地：

天然植物油 &、植物精油 &&、维生素 E 胶囊、化妆品级维生素 E 油

制作成本：

每 30ml 茶树杜松果战痘精露约 11 元

注意事项：

建议每次使用后将瓶盖盖紧，避免精露氧化。

(2)硅灵清透防晒隔离乳

SPF15+/PA++ Dimethicone Oil Free UV Sun Cream

硅灵可以说是目前防晒产品的主流，因为它清爽、不黏腻，擦在肌肤上的延展性好，容易涂抹，所以适合油性、干性等各种肌肤使用。二氧化钛又称为钛白粉，是一种细致的白色粉末，能够阻绝阳光中的紫外线及红外线，是相当普遍的物理性防晒剂，许多黏土型的美白面膜也会使用二氧化钛来增加敷面时的白晰感受，当敷脸后将面膜洗去时，会感觉肌肤马上变白了

一些。二氧化钛加上色素也常常使用于女性的粉底及粉饼产品中，所以粉底及粉饼其实也可以说是一种物理性的防晒产品。

这一款防晒产品便是将二氧化钛分散于硅灵制成的乳液中制成的，防晒系数约可达 SPF15 以上。由于粉末无法溶解于硅灵中，所以别忘了使用这一款防晒产品前要摇一摇，让防晒粉末充分地分布于乳液中，会更容易涂抹均匀。

材料：

硅灵（Dimethicone）30ml（6 茶匙）

简易乳化剂（Creagel）1ml（约 1/4 茶匙八分满）

二氧化钛 6g（约 2 茶匙粉末）

纯水 70ml（14 茶匙）

化妆品级抗菌剂 0.2~1 ml

功效：

防晒隔离，防止肌肤晒伤、晒黑

适用肤质：

中油性及敏感性肌肤，6 个月以上的小孩也可以使用

使用器材：

小滴管、计量匙、量杯、搅拌用筷子、面霜罐 1 个、秤（计量防晒剂用）

制作方法：

将硅灵、水、简易乳化剂置入干净面霜罐并搅拌均匀，最后添加抗菌剂及二氧化钛粉末，搅拌均匀即可。

使用方法：

早上清洁脸部后，可先擦上保湿产品，再取适量防晒乳抹于脸及颈部，并可视需要随时补擦。

保存期限：

请在 1 年之内用完，产品置于阴凉处，避免阳光直射。

材料购买地：

硅灵、化妆品级抗菌剂 &、简易乳化剂 、二氧化钛

制作成本：

每 100ml 硅灵清透防晒隔离乳约 8 元

注意事项：

为了做出最细致的防晒乳，我建议将罐子盖上盖子之后用力摇匀；摇晃越久，你会发现防晒乳的质地越细致，擦在脸上的感受也越好。

【小秘诀】

将二氧化钛的比例增加到 9g（约 3 茶匙），产品的防晒系数大约可达到 SPF（防晒伤指数）20 以上、PA（防晒黑指数）+++ 的效果。

(3)绿茶抗氧防晒隔离霜

SPF15+/PA++ Green Tea Anti-Oxidant Day Cream

紫外线对肌肤引起的最大伤害便是产生自由基，以及引起肌肤发炎、晒伤，破坏肌肤细胞 DNA，使细胞容易死亡，并产生癌细胞。紫外线产生的自由基也会破坏肌肤真皮层的胶原蛋白，使肌肤松弛、产生老化皱纹。所以防晒产品若能同时兼顾抗氧化、抗自由基的功效，便能够强化防晒及抗衰老的效果。这一款防晒隔离霜便是针对较为成熟的肌肤所设计，使用具有抗氧化、抗自由基功效的绿茶粉末，以及含有橄榄多酚的特级（Extra Virgin）橄榄油的基础乳霜，加上二氧化钛防晒粉末制成的。

这一款防晒产品防晒伤的效果大约是 SPF15 以上（延长 15 倍晒伤时间），而防晒黑指数大约是 PA++（有效防止晒黑）。别忘了使用在脸上时，将产品仔细涂抹均匀，这样肤色才会显得比较自然。

材料：

橄榄油 15ml（3 茶匙）

简易乳化剂（Creagel）1ml（约 1/4 茶匙八分满）

热水 80ml（16 茶匙）

绿茶粉 1 茶匙

二氧化钛粉末 6g（大约 2 茶匙）

化妆品级抗菌剂 0.2~1ml

功效：

抗氧化、抗自由基，防晒隔离，防止肌肤晒伤、晒黑及老化

适用肤质：

各种肌肤，建议中干性及成熟性肌肤使用

使用器材：

小滴管、计量匙或量杯、搅拌用的筷子、面霜罐 1 个、滤纸、秤

制作方法：

- 1.先将热水中加入绿茶粉，溶解均匀，之后用滤纸滤出清澈的绿茶汁液。
- 2.待绿茶汁凉后，连同橄榄油、简易乳化剂置入一个干净的面霜罐子并搅拌均匀，最后添加抗菌剂及二氧化钛，再充分搅拌均匀即可。

使用方法：

早上清洁脸部后，可先擦上保湿产品，再取适量防晒霜抹于脸及颈部，并可视需要随时补擦。

保存期限：

天然绿茶比较容易发霉，建议尽量控制在 3 个月内用完，如果产品有发霉现象，应立即丢弃。

材料购买地：

橄榄油 & &、化妆品级抗菌剂 & 、简易乳化剂、绿茶粉、二氧化钛

制作成本：

每 100ml 绿茶抗氧防晒隔离霜约 8 元

注意事项：

为了做出最细致的防晒霜，我建议将罐子盖上盖子之后用力摇匀；摇晃越久，你会发现防晒霜的质地越细致，擦在脸上的感觉也越好。

(4)芦荟保湿凝胶

Aloe Hydrating Gel

因为觉得基础油太过油腻，许多芳疗一族都喜欢用芦荟凝胶当作基底，来调制纯植物精油。然而市面上的芦荟凝胶其实大都经过“稀释”，再加上水、凝胶形成剂及色素所制成，而且通常这类产品还会染成漂亮的鲜绿色，真正芦荟的含量却可能少得可怜。因为芦荟胶本身会逐渐氧化，所以天然的芦荟胶颜色会越变越深，由原来的浅黄绿色变成浅褐色，最后变成深咖啡色，不可能会像市面上的产品那样呈漂亮的鲜绿色或是完全透明。所以虽然自制的芦荟凝胶颜色不够漂亮，却可以确保是使用 100% 的芦荟萃取制作。通常情况下，如果自制的芦荟胶已经变成像咖啡一样很深的色泽时，产品本身已不具功效，我建议你直接丢掉再做新的。

除了调制精油之外，其实芦荟保湿凝胶本身就是一款很清爽舒适的保湿产品，由于它完全不含油脂，非常适合油性肌肤日常使用或其他类型肌肤夏天使用。此外，这一款产品也可以舒缓男士刮胡后的肌肤不适、女士除毛后的护理，以及作为晒伤肌肤的修护凝胶来使用。

材料：

芦荟萃取液 90ml（18 茶匙）（请参考 100 页芦荟处理方式）

凝胶形成剂（速成透明胶）2 茶匙

化妆品级抗菌剂 0.2~1ml

功效：

清爽保湿、维持肌肤水分，镇静、安抚肌肤

适用肤质：

各种肌肤，推荐缺水及敏感性肌肤使用

使用器材：

滴管、量杯或计量匙、搅拌用的筷子或金属汤匙、干净的空瓶 1 只

制作方法：

将芦荟、凝胶形成剂、抗菌剂一起倒入瓶中，用力摇晃数分钟，待均匀融合成凝胶状之后，即可使用。

使用方法：

清洁脸部或拍上化妆水后，取适量均匀抹于脸部及颈部肌肤，眼部肌肤不需避开，建议早晚使用。

保存期限：

最好 6 个月之内用完，产品置于阴凉处，避免阳光直射。

材料购买地：

芦荟、凝胶形成剂（速成透明胶）、化妆品级抗菌剂 &

制作成本：

每 100ml 芦荟保湿凝胶约 3 元

【小秘诀】

这一款产品可以当作保湿面膜使用。只要涂抹厚厚的一层于脸部、颈部肌肤，眼部肌肤也可以抹上，10 分钟之后再用面纸将多余的芦荟胶拭去，你会发现肌肤变得水水嫩嫩。

Part 4

这三种材料调和在一起，静置一段时间，就能制作出这一款清凉好用的眼部保湿凝露，还能防止眼部浮肿，并消除眼部肌肤的疲惫。

(1)接骨木橘子子亮眼凝露

Elder Flower & Mandarin Seed Eye Complex

干燥的接骨木花含有丰富的类黄酮素以及前花青素，具有很好的收敛、抗浮肿功能；接骨木花拿来泡茶喝，也能够消除身体浮肿，具有利尿的功效。而秋冬季节到处可以买到的橘子，吃的时候可不要輕易丢弃橘子子，收集起来可以做成很棒的保养品材料，因为橘子子富含保湿的植物果胶，能够结合水分形成凝胶状物。而伏特加或琴酒的酒精（可用其他高度酒代替，如二锅头），则可溶解接骨木及橘子子中的有效成分，并发挥清凉收敛肌肤的效果。这三种材料调和在一起，静置一段时间，就能制作出这一款清凉好用的眼部保湿凝露，还能防止眼部浮肿，并消除眼部肌肤的疲惫。

材料：

干燥接骨木花 1 茶匙

橘子子约 150 颗~200 颗

伏特加酒或琴酒（可用其他高度酒代替，如二锅头）25ml（5 茶匙）

水 25ml（5 茶匙）

功效：

消除眼部疲劳，防止眼部肿胀，保湿

适用肤质：

各种肌肤

使用器材：

干净的玻璃或塑料有盖空瓶、纱布、计量匙、滴管、按压式空瓶 1 只

制作方法：

将橘子子、干燥的接骨木花、抗菌剂及酒一并加入空瓶中，加盖密封约 2~3 星期后会结成凝胶状，再用纱布将残渣清除，将制作好的眼胶置入干净空瓶中即可。

使用方法：

取适量涂抹于眼部周围肌肤，建议早晚或随时使用。

保存期限：

最好 6 个月之内用完，产品置于阴凉处，避免阳光直射。

材料购买地：

接骨木、橘子、伏特加酒或琴酒（可用其他高度酒代替，如二锅头）、化妆品级抗菌剂 &

制作成本：

每 50ml 接骨木橘子子亮眼凝露约 4 元

【小秘诀】

买不到接骨木时，直接用橘子子浸泡伏特加酒并加一倍的水密封 3 周后，就可以制成简单的眼胶。

(2)金盏花舒缓保湿眼胶

Calendula Soothing Eye Gel

金盏花是一种金黄色类似菊花的花朵，干燥的金盏花煎煮过的萃取汁液具有很好的消炎、止血、舒缓、抗敏、消除皮肤浮肿的功能，而且金盏花萃取液非常的温和，很适合拿来当作脆弱敏感的眼部肌肤的保养成分。

这一款眼胶便是使用煎煮过的金盏花汁液，加上凝胶形成剂（速成透明胶）以及保湿的甘油调和而成。由于金盏花汁液很容易腐坏，别忘了添加少许的抗菌剂，才能让这款产品保存较

长时间。

材料：

干燥金盏花 2 茶匙

凝胶形成剂（速成透明胶）1 茶匙

纯水 100ml（20 茶匙）

甘油 5ml（1 茶匙）

化妆品级抗菌剂 0.1~0.5ml

功效：

消除眼部疲劳，防止眼部浮肿及眼袋形成，保湿

适用肤质：

各种肌肤

使用器材：

煮水用的锅或茶壶、搅拌用的筷子或金属汤匙、计量匙、碗 1 个、空瓶子 1 只、滤网

制作方法：

将金盏花加入水中，用小火煎煮 2~3 分钟至水剩下一半，待凉后过滤，再将 45ml 的金盏花汁倒入一空瓶中，加入凝胶形成剂、甘油及抗菌剂，盖上盖子用力摇晃数分钟使其均匀，充分融合成凝胶状即可。

使用方法：

取适量涂抹于眼部周围肌肤，建议早晚或随时使用，亦可厚厚一层敷于眼部肌肤，10 分钟之后再用面纸擦掉多余的凝胶。

保存期限：

最好 6 个月之内用完，产品置于阴凉处，避免阳光直射。

材料购买地：

干燥金盏花 、凝胶形成剂（速成透明胶）、甘油 &、化妆品级抗菌剂 &

制作成本：

每 50ml 金盏花舒缓保湿眼胶约 2 元

【小秘诀】

洋甘菊花的效果类似金盏花，你也可以用干燥甘菊花代替金盏花来制作这一款保湿眼胶。

(3)薄荷精油护唇膏

Peppermint Lip Balm

凡士林是一种矿物蜡，由石油提炼而成，纯度极高，呈半固体状，擦在皮肤上能形成保护膜，降低水分流失，而且在一般的药店和超市都可以买到，价钱也非常的便宜。对于唇部而言，凡士林是一种相当好的滋润成分，又能为唇部带来明亮的光泽度，甚至滑雪时为了防止肌肤冻伤，也可以将凡士林擦在肌肤上，可以给肌肤特别的保护。

薄荷及尤加利精油都属于凉性的植物精油，许多润喉糖都运用这两种成分让喉咙清凉舒适；而对唇部来说，它们也有很好的清凉止痛作用，并且能促进皸裂的唇部肌肤愈合。将这两种成分调和凡士林之后，就能成为一种相当省钱又好用的护唇膏了。

材料：

凡士林 15ml（3 茶匙）

薄荷精油 2～5 滴

尤加利精油 2～5 滴

功效：

滋润唇部、防止唇部干裂疼痛

适用肤质：

干燥的唇部肌肤

使用器材：

微波炉或煮水的锅、碗 1 个、搅拌用的筷子或金属汤匙、计量匙、小面霜罐 1 个

制作方法：

将凡士林加热溶解（隔水加热或用微波炉加热约 1 分钟），再加上植物精油均匀搅拌，倒入小面霜罐中，待凉后凝固即可使用。

使用方法：

将护唇膏随时涂抹于唇部肌肤。

保存期限：

约 2 年，产品置于阴凉处，避免阳光直射。

材料购买地：

植物精油 & 、凡士林 &

制作成本：

每 15ml 薄荷精油护唇膏约 2 元

【小秘诀】

直接用凡士林当护唇膏，也有很好的滋润效果。