

<<花小钱变嫩白美人>>

图书基本信息

书名：<<花小钱变嫩白美人>>

13位ISBN编号：9787533729226

10位ISBN编号：7533729226

出版时间：2004-3-1

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：简芝妍

页数：159

字数：68000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<花小钱变嫩白美人>>

### 前言

物超所值的天然保养品日常生活中有许多材料都是您垂手可得的美容用品。只要打开厨房的柜子，稍加留意一下所存放的物品，您将发现，许多材料都是能使您变美丽的丰富资源。

何不试试以天然材料自制的外用美容品？

您将发现，厨房不仅是您烹饪的场所，同时，也将是您改头换面的美容空间。

自制的保养品不仅经济便宜，而且效果也十分明显。

在自制的过程中，您可以发现大自然的神奇奥妙，可以找到生活的乐趣。

您也可以与朋友、家人一起来自创保养品，试想世界上还有什么事能比一起创造使人美丽的美容品更让人愉快呢？

这将是拉近彼此距离、创造美好关系的开端。

而您也将从自制保养品的过程中，找到自己喜爱的香气、色彩、材料种类，进而自创属于您个人风格的保养品。

另外，这些自创的保养品也是很棒的礼物，可作为拜访朋友的见面礼，您只要在包装上花些心思，就能够创造一款心思独具的小礼物了！

本书中介绍的外用美容保养品，都是取自天然材料，偶有几种需要辅以半成品原料。

自己制作的美容用品能够依照您的喜爱，自由调整配方，也能够依照您的需求与皮肤状况，调整至您觉得满意、合适为止。

自制美容品能给您市面上现成的保养品所无法提供的成就感与满足感。

本书中提供身体不同部位的保养品做法。

因为我们发现，目前在市面上，除了脸部保养品以外，身体其他部位的护理保养品也很多，但是价格十分昂贵。

如果要上美容院做一次全身美容，也要付出高昂的代价。

这里搜集了与身体保养相关的各种美容保养品的做法，包括材料、操作步骤、使用方法、注意事项以及疗效等。

以下，我们将就脸部保养、眼部保养、唇部保养、手足保养、沐浴保养、美发保养、牙齿保养分别讨论。

也许您会惊讶，自制的保养品竟然也能有这么多样与丰富！

而且，效果是很惊人的！

## <<花小钱变嫩白美人>>

### 内容概要

书中提供不同身体部位保养口的自制方法，介绍与身体保养相关的各种自制天然美容护肤品，包括脸部保养品、眼部保养品、唇部保养品、手足保养品、淋浴保养品、美发保养品、自制香水、牙齿保养品等，详细介绍了各类保养品的材料、制作步骤、作用方法、注意事项以及疗效等。帮您把美容院搬回家，在家即能轻松头美到脚。

<<花小钱变嫩白美人>>

书籍目录

准备您自制的保养品 面粉 粗盐 芦荟叶 蛋清与蛋黄 凡士林 婴儿油 牛奶 燕麦片 蜂蜜 茶叶 杏仁粉 啤酒 柠檬皮与柠檬汁 玫瑰 香精油 橄榄油 醋 酸奶 生姜 丝瓜 冬瓜 黄瓜 西红柿 西瓜 清酒与葡萄酒 薄荷叶 酪梨 薰衣草 橘子皮 砂糖 胡萝卜 香蕉 沙拉酱 木瓜 自制外用保养品的辅助小道具 空瓶 喷雾器 搅拌机 密闭罐 小型药丸盒 保鲜膜 小刷子 棉布袋 滤网 轻石或磨石棒 量杯 计量匙 刀 脸部保养 洗脸 化妆水 保养乳液 面膜 眼睛保养 眼膜 沐浴 身体去角质 泡澡 唇部保养 美发 护手 护足 香水 牙齿 身体护理

## &lt;&lt;花小钱变嫩白美人&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：让我们来看看，在自制外用保养品时，哪些材料是我们经常可以使用的。这样可以方便您在厨房中做有效的整理与归纳，同时，也可以在每周采买时针对缺乏的材料予以一次性购买。

本书中所建议使用的美容材料，多是垂手可得的原料，且您可以在自家厨房中取得，只有少部分原料需要在药房、超市、精油店铺、食物材料商行中另行购得。

在购买与搜寻材料的过程中，您也许积累了不少自制保养品的经验，由此，您就可以自行创造与发现合适的保养品自制材料了！

这也许只是一种随兴式的发现，而自行组合设计成您喜爱的保养品的构想也许就油然而生了！

这就是自制保养品最富有乐趣之处！

面粉面粉是厨房里常备的材料，容易取得。

面粉有美白、洁净、去皱、紧实皮肤的疗效。

面粉通常用于制作面膜、身体清洁乳、身体去角质霜或身体滋养乳等。

粗盐粗盐也是自制保养品中常用的材料。

粗盐在烹饪中用来腌渍食物，会有意想不到的美味，且能够软化食物。

作为保养品来说，粗盐能够有效软化肌肤，具有去角质的作用，通常用于肌肤的深层清洁与按摩。

同时，粗盐也是泡澡时常使用的良好材料。

芦荟叶芦荟中含有丰富的水分，在自制美容用品过程中，芦荟能够发挥的功效很大。

一般用来补充脸部与身体的水分。

因其具有镇定的作用，因此也可以用来修护被太阳晒伤或已发红的肌肤。

由于芦荟也有消炎作用，也能作为消除面疱、深层清洁脸部肌肤的一大佳品。

芦荟叶通常可以在草药店中买到，您可以养一株在阳台上，需要时，切一小片放入冰箱中备用即可。

蛋清与蛋黄蛋清与蛋黄在自制保养品中都有重要的疗效，因此也是常被使用的明星用品。

蛋清能够使肌肤白皙紧致，还有抗皱的作用。

而蛋黄则能够滋养肌肤，有效地润肤。

蛋黄也是头发营养素的供应者，在养发护发的保养品中，蛋黄也扮演了重要角色。

凡士林凡士林具有良好的滋养作用，对于自制保养品来说也很有帮助。

在自制保养品中，有些项目运用原本已有的基底材料，加以半成品(像凡士林)就能够成为很好的基础油脂，在制作乳液、乳霜或滋养油时，凡士林都能够发挥良好的效用。

婴儿油婴儿油在自制保养品中是基础配方的基底材料，在许多自制的保养品中，需要以油品的形态呈现，基底油的作用就非常重要了。

由于不可能自行去创造油品，因此，若能够有一瓶婴儿油在身边，作为常备性的基底油，这样在调制各种油与乳液时，就能够非常便利地操作，节省许多时间与力气。

牛奶牛奶在美容中的好处我们多已知晓，在制作外用保养品时，牛奶依然是不可或缺的材料。

在制作面膜、乳液、泡澡液、身体磨砂膏与滋养霜时，牛奶都是重要的角色。

牛奶对于肌肤有美白、软化、润滑及使肌肤细致、柔嫩的功效。

燕麦片早餐吃的燕麦片是良好的自制保养品材料。

燕麦片具有丰富的维生素与蛋白质，对于肌肤有良好的滋养与调理作用，能够滋润肌肤，缓解干燥与皴裂的现象。

通常在自制保养品中，燕麦片被用来作为磨砂材料，具有优越的去角质作用，也可作为滋养品，使肌肤润泽；也能够运用在泡澡配方中，使肌肤柔软舒缓。

蜂蜜蜂蜜含有多种维生素，具有润泽性，在自制保养品中，蜂蜜经常被用来调制面膜、制作滋养乳液，以提供身体养分，使肌肤润泽有弹性。

对于身体各部位包括嘴唇、头发的滋养护理，蜂蜜全部都派得上用场。

茶叶茶叶具有良好的美容效果。

茶汁与茶叶分别都有妙用。

## <<花小钱变嫩白美人>>

茶叶的优点在于，当您在制作保养品时，不需使用全新的茶叶来取茶汁，您只需将饮用剩下的茶叶冰镇过后，再次冲泡即可。

茶叶可用来清除口臭，作为除臭剂。

茶汁则被运用来泡澡，清洗肌肤，或是用来修复因晒伤而红肿的肌肤。

杏仁粉杏仁粉是中药中的良好养生食材，家中经常使用的杏仁粉不仅具有养颜美白的功效，作为外用保养品，它也是良好的材料。

杏仁粉用于制作美白面膜、身体磨砂膏可增强疗效，能够有效去角质，使肌肤润白。

杏仁粉在一般超市或中药行都可以买到。

啤酒也许您会惊讶，啤酒也能够做保养吗？

答案是肯定的，在护发保养品中，啤酒能发挥良好的生发作用。

家中的冰箱里经常有啤酒存放，可以将喝剩的啤酒留下存放于冰箱中以备用。

啤酒中的蛋白质成分能够使头发更为浓密。

同时，啤酒也是泡澡的优质添加材料。

柠檬皮与柠檬汁许多水果都可以作为自制保养品的材料，不过，柠檬的重要性值得特别提出说明。

柠檬汁主要可以使肌肤洁净、美白，并具有去面疱的作用。

柠檬皮中含有天然的精油，自然地散发香气，使人心情愉悦。

将柠檬皮切碎用来做成的面膜具有磨砂去角质的作用，对于脸部与身体都有清除老废细胞的效果。

柠檬皮与柠檬汁两者都是泡澡中的明星材料，能够创造舒适愉悦的沐浴气氛。

<<花小钱变嫩白美人>>

编辑推荐

《花小钱变嫩白美人(修订版)》由安徽科学技术出版社出版。

<<花小钱变嫩白美人>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>