美白 | 抗皱 | 活肤 | 祛痘 | 平衡 | 保湿 | 淡斑

DIY的乐趣不仅仅是动手，
也许最让你得意的是，所有的成分和用量你都清楚。
你可以自主挑选所有让你放心的原材料，然后乐在其中。
任何一个初学者都可以看得懂，
这不是一本精油DIY的圣经，
这只是一本能让你情不自禁
想动起手来制作的小书。

香皂精油DIY

尹庆林 张淑玲◎主编

吉林科学技术出版社

更多图书定制请联系淘宝旺旺：佳静eshop



选题策划：小　英
责任编辑：李　梁　王旭辉
装帧设计：杨　兰

Scented soap | Volatile oil | Fashion

爱美是女人的天性，如何让自己变得更美丽是许多女性的终身事业。而精油更是近年来女性进行美丽事业中的新宠。只需一点点便能让你宛若置身玫瑰花的海洋，或者阳光下的熏衣草田中，我想除却精油没有哪一种香料能让你有这般单纯直接的感受。它还有其他各种让你惊叹的神奇功效，象一座宝藏一样让你忍不住想要细细挖掘，然后在这个过程中一路收获惊喜。



精油除了众所周知的香薰疗法，它还有美白、抗皱、活肤、祛痘、平衡、保湿、淡斑、改善皮肤炎症、治疗晒伤等等你不一定知道的美容功效。





本书就是想要告诉你：自制面霜？没问题！自制唇膏？没问题！自制功能性浴盐、香皂、按摩油、保湿喷雾？通通没问题！

上架建议　美容美体
ISBN 978-7-5384-4515-2
9 787538 445152 >
定价：25.00元
团购优惠热线 0431-85679177

香皂精油



吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

香皂精油DIY / 尹庆林，张淑玲主编. —长春：吉林科学技术出版社，2010.1

ISBN 978-7-5384-4515-2

Ⅰ. 香… Ⅱ. ①尹…②张… Ⅲ. 美容用化妆品－制作Ⅳ. TQ658.5

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第205173号

香皂精油DIY

主　　编　尹庆林　张淑玲
编　　委　王　妍　周　伟　蒋　勇　张政武　秦艳明　李晓晖　陈湘兰
　　杨　兰　周　平　龙小波　吴莹莹　周　敏　关瑞芬
选题策划　小　英
责任编辑　李　梁　王旭辉
装帧设计　杨　兰
封面制作　张　虎
版式制作　长春市创意广告图文制作有限责任公司
出版发行　吉林科学技术出版社
地　　址　长春市人民大街4646号
邮　　编　130021
发行部电话 / 传真　0431-85677817　85635177　85651759
　　85651628　85600611　85670016
邮购部电话　0431-85652585
编辑部电话　0431-85679177
网　　址　www.jlstp.com
印　　刷　长春新华印刷有限公司
开　　本　20
纸张规格　880mm × 1230mm
印　　张　6
字　　数　120千字
版　　次　2010年1月第1版　2010年1月第1次印刷
书　　号　ISBN 978-7-5384-4515-2
定　　价　25.00元

如有印装质量问题，请寄出版社调换
版权所有　翻印必究






前言

旧时的法国女性把花瓣藏在内衣里，让自己的身体芬芳。当今最著名的芳香圣地亦是在法国古格拉斯，这是一个醉心于将香味留住的城市。而中国自古亦有香薰历史，古人很早就已懂得，香薰能够美容、祛痛、消除疲劳、排解抑郁。一般场合下，古人会将香料制成饼块状，放在特制的香炉内焚烧。香不及火，自然舒缓无烟燥气，暗香袭人。到如今，香味早就不再以香料的形式单一存在。它们有另外一个形象名字“精油”。于千万朵花中提取出来小小的一瓶液体，的确算得上是全部精髓所在，无愧于它那简炼的名字。

爱美是女人的天性，如何让自己变得更美丽是许多女性的终身追求。而精油更是近年来女性追求美丽过程中的新宠。只需一点点便能让你宛若置身于花的海洋，或者阳光下的薰衣草田中，也许除了精油没有哪一种香料能让你有这般单纯直接的感受。而且它还有其他各种让你惊叹的神奇功效，像一座宝藏一样让你忍不住想要细细挖掘。然后，在这个过程中，一路收获惊喜。

随着近年来化妆品、护肤品问题的日益突出，在家里制作一些纯天然的保养品便成了一种新的时尚。说不定正在看这本书的你就是一个DIY面膜的狂人，或者是热衷于调配各种自制香水的调香家，又或者你就是一名精油的狂热爱好者。此时此刻，我们已经对上了暗号，这本书肯定有让你感兴趣的东西。

精油除了众所周知的香薰疗法，它还有美白、抗皱、活肤、祛痘、平衡、保湿、淡斑、改善皮肤炎症、治疗晒伤等等你不一定知道的美容功效。本书就是想要告诉你：自制面霜？没问题！自制唇膏？没问题！自制功能性浴盐、香皂、按摩油、保湿喷雾？通通没问题！当你充分了解了精油的功效之后，还可以发挥自己的DIY天分研究符合自身情况的新配方。

DIY的乐趣不仅仅是动手，也许最让你得意的是，所有的成分用量你都清楚。你可以自主挑选所有让你放心的原材料，然后乐在其中。

本书能让任何一个初学者都看得懂，这不是一本精油DIY的圣经，这是一本能让你情不自禁想动起手来制作的小书。

编　者

目 录

CONTENTS

7 基础入门篇

8 认识精油
12 常见精油的种类、功效
25 单方精油的使用注意与禁忌
29 精油DIY必备工具
32 精油DIY注意事项
33 精油调配分量比例的计算公式

35 精神按摩篇

36 使人完全清醒的按摩油
37 高强度运动前使用的按摩霜
38 维纳斯按摩油
39 百里香安眠精油
40 能够恢复情绪的按摩油
41 令世界停止的减压油
42 头部养护按摩油
43 改善老化关节按摩油

45 滋润保湿篇

46 秋冬乳霜舒缓皂
48 晶晶亮的唇膏
49 玫瑰精油保湿喷雾
50 小脚印保湿补水蛋皂
52 神秘檀香精油保湿面膜
54 理想的全效晚间滋润霜
55 男士用月桂面霜
56 多啦A梦宝宝皂
58 适用于一般肤质的面膜
60 有神话般功效的面部滋润油
61 剃须后用爽肤水
62 樱吹雪沁颜皂

65 清洁嫩肤篇

66 温玉清洁磨砂皂
68 绿意提神剃须皂
70 适用于油性皮肤的面膜
72 晚安宝贝蛋糕皂

75 能美化身体的去角质摩擦膏
76 炭染水墨油脂平衡皂
78 心情泡沫浴盐
79 真正令人喜爱的角质层滋养霜
80 早安七彩田园皂

83 美白养颜篇

84 红玫瑰去皱养颜皂
86 快乐海边阳光皂
88 月之影面部晚间滋润霜
89 治疗晒伤的极品精油
90 酪梨牛奶静心皂
92 甜心婚礼皂
94 紫金奢白美颜皂
96 花前月下马赛皂



99 手足护理篇

100 雪精灵家事皂
102 足部护养按摩盐
103 手部晚间治疗滋润霜
104 清凉的薄荷型足部滋润霜
105 随心所欲使用的足部润肤液

107 保健防治篇

108 紫草抑痘消炎皂
110 冰镇石油止痒沐浴皂
112 让你能够狂欢作乐的浴盐
113 “女人们想要的”男士浴盐
114 山茶油去屑亮发皂
116 静脉曲张纹理治疗滋养霜
118 红酒宠物皂
120 有效的妊娠纹治疗滋润霜









基础入门篇

“精油”这两个字许多人并不陌生。但是在看这本书之前你真的全面了解过它吗？精油的历史与起源、它有什么功效和禁忌、该如何保存、如何按照你的自身情况进行搭配从而让它的效果发挥到极致、想动手DIY的你应该准备些什么工具……只要你读完这一章，基本上就能够扫掉这些盲区。



认识精油

精油是从植物的花、叶、茎、根或果实中，通过水蒸气蒸馏法、挤压法、冷浸法或溶剂提取法提炼萃取的植物精华。利用蒸馏法萃取植物体中的精华，其所得的产物称为“精油”。若是用压榨法萃取的油（如柑橘类水果，佛手柑，甜橙等）只能称为“精质”，至于用冷浸法或溶剂萃取法提炼的（如：茉莉，玫瑰等花朵浸泡得到的油）则称之为“原精”。精油的纯度很高，未经稀释最好不要直接使用。精油的挥发性很强，一旦接触空气就会很快蒸发，这也就是精油之所以具有强力且迅速疗效的原因之一。也基于这个原因，精油必须用可密封的瓶子储存，开瓶使用之后，要尽快盖回盖子。

精油提取办法

水蒸馏法

将新鲜的或经干燥处理的芳香植物原料放到蒸馏器中，由下方加热送入蒸气将植物的精油发出来。含有精油的水蒸气经由导管收集冷却后，蒸汽会冷却成液体，再依照水与精油的比重、密度的差异而分离出来，剩下来的水分当中，或多或少都有些精油溶在里面，就是所谓的花水，大部分精油是以此方式提炼出来的。例如：罗勒、胡萝卜籽、黄春菊、肉桂、快乐鼠尾草、芫荽、丝柏、尤加利、天竺葵、杜松、薰衣草、香蜂草、橙花、广藿香、欧薄荷、保加利亚玫瑰、迷迭香、花梨木、檀香、茶树、马鞭草、伊兰-伊兰。

冷压榨法

此种方法多半用在柑橘类植物，因为精油多包含在这些植物的果皮中，萃取方式是在压碎果皮过程中加水，收集汁液后，经离心机将精油分离出来。例如：佛手柑、柠檬、葡萄柚、橘子、红柑。

油脂分离法

以油脂吸收植物香气较佳的部分，再经酒精处理，并以机器搅拌，待酒精蒸发后，留下的便是芳香精油。例如：茉莉、橙花、玫瑰。

溶剂萃取法

利用酒精、醚液态丁烷等溶剂，反复淋在欲萃取的植物上，再将含有香精油的溶剂分离解析，以低温蒸馏即可得到精油。这是最新的萃取方式，可用来取代油脂萃取法。例如：肉桂、鼠尾草、安息香。

浸泡法

将花朵浸泡在热油中，使植物中的精油释放出来，再用过滤法萃取即可。例如：金盏花、胡萝卜、金丝桃等。



精油的历史与起源

大自然是我们生命的源泉，也正因大自然对人类的眷顾，使我们总能享受到其所赠与的种种宝物，植物精油即为其一。而人类使用精油的历史就如人类文明的历史一般悠久，真正确实的起源已难以考证。据史书记载，一位阿拉伯医生曾以蒸馏法来萃取花精，以制成精油；直到古希腊盛世，可见当时的医书记载着许多精油的实际用途，但当时的精油仍属于上层阶级珍贵物品。

古代

古代的许多宗教或民族，无论是在何种仪式或庆典，总是会使用各种从植物当中所提炼出来的香料使仪式增添神圣气息，这点我们从众多的神话故事或圣经故事的记载中都可发现。

13世纪

13世纪，意大利著名的波隆纳医学院发明出一种以各类精油所制成的麻醉剂，广泛地应用在外科手术上，而发明这项处方的Hugo据说也是波隆纳医学院的创始人。



今天

今天，精油被更广泛地使用在各方面，全球精油的主要生产中心是法国蔚蓝海岸附近的古城格拉斯，因此法国除了葡萄酒外，也可算是当今的精油圣地。

15世纪

15世纪，佛米尼斯发明了一种“美妙水”，其后他的侄女又制造出著名的“法那利古龙水”，这种古龙水被证实有消毒功效，而这种古龙水也是使用花朵植物的精油所制成。

16世纪

16世纪的法国，有些人们习惯戴一种含有熏衣草及当地各种药草的香料手套，结果这些戴香料手套的人对于当时一些流行疫疾的抵抗力较一般人为高，使得当时许多商人纷纷改行专门生产香料精油，这类精油也曾帮希腊人抵御了一场流行病。从此之后，以精油为中心的芳香疗法遂引起了许多学者的关注，之后流传到各地，尤其近年来，芳香疗法更是逐渐得到了世人的重视。





精油的存放知识

最敏感的是柠檬油和欧洲刺柏油，这两种油在密封的瓶内约可保存1年，为保证精油质量不变，可将其置于冰箱内冷藏。

薄荷油、茴香油以及从植物木质部和花中提取的精油相当稳定不易变质。部分精油的特性类似于葡萄酒，即储存的年份越长，油的质量越佳。这类油包括檀香木油、玫瑰和茉莉花油。

通常，未开盖的基础油可以保存2年以上。一旦开封，空气进入而产生的氧化作用会使油变质。延缓变质的手段可以在基础油中加入麦胚油或维生素E胶囊。

基础油除了可能有轻微坚果味外，几乎没有什么味道。过期的基础油会产生不好的气味，可以轻易地闻到。 通常可以将不用的基础油放于冰箱内密封储存，这样可以延缓其氧化速度。

精油使用注意事项

1 精油一般不要内服，除非有注明可以口服或获得过芳香治疗师、医生的指示。

2 怀孕初期几个月内最好避免使用精油来按摩或泡澡，因为某些香精油可能会导致月经来潮。

3 柑橘类精油(佛手柑、柠檬)会导致皮肤对紫外线过敏。因此，使用此类精油过后8小时内请勿曝晒肌肤于阳光下。

4 患有高血压、癫痫、神经及肾脏方面疾病之病人请小心使用。某些香精油如丝柏、迷迭香，使用前最好先请教医生或芳香治疗师。

5 精油不能取代药物。因此，使用后如症状未改善，请一定要看病就医。绝不可因使用精油而放弃原先已在使用的药物。

6 请按建议量使用。使用过量会导致负面效果，甚至对身体造成过大负担。尤其是依兰、鼠尾草过量会引起睡意，在酒后或开车时应避免使用。

7 精油必须稀释后才能使用，除非有其他特别的建议。

8 请避免小孩直接碰触，以免误用而发生危险。

9 精油必须储存于密封完好且为深色的玻璃瓶内，并且放置于阴凉的场所避免阳光直射，以延长香精油寿命及确保香精油的疗效。

10 避免放置精油于塑料、易溶解或油彩表面的容器，当稀释香精油时，请使用玻璃、不锈钢或陶瓷器。

11 新生儿(2个星期内)不可使用香精油。2个星期后可用熏衣草1滴于浴盆内。12岁以下儿童所用精油必须被稀释为成人使用量的1/4(大人1，小孩1/4)。12岁以上则为成人用量的1/2。

12 皮肤或体质敏感者，请在使用前先进行敏感测试。

13 请按指示用量，不同品牌应避免混用，以确保效果及避免负面效果。



常见精油的种类、功效

精油对护肤以及身体保养及一些疾病的辅助治疗都是非常有益的，这点大家都知道。但一般人对于各类精油的作用并不是很了解，这里为大家讲解一下常见的40种精油的作用， 消灭对精油认识的盲区，以便针对自身情况更好地进行选用及搭配。

1 佛手柑精油（bergamot）



提取自果皮。改善油性皮肤，对粉刺、湿疹、干癣、痤疮、溃疡、静脉曲张、疱疹等有绝佳疗效；可治消化不良、刺激食欲、调理肠胃，对尿道的感染、性传染病、支气管炎、发炎也有显著效果；可改善膀胱炎、调节子宫机能、驱虫、驱跳蚤；对胆结石症状有消除功能；在精神方面既能安抚，又能提振，因此是焦虑、沮丧、精神紧张时的最佳选择。有光敏作用，使用后避免长时间暴露在日光下。

2 迷迭香精油（rosemary）



提取自花朵和叶子。减轻皮肤充血、浮肿；收敛皮肤、改善头皮屑；疏解经痛、利尿、减肥；对胃肠、心、肺、肝、胆都有裨益；强心、降血压、调理贫血、降低血糖；有助于动脉硬化的治疗，帮助麻痹的四肢恢复活力；提神、醒脑、恢复中枢神经活力；可减少语言、视觉、听力方面的障碍，增强注意力。孕妇及高血压、癫痫症患者禁用。

3 薰衣草精油（lavender）



提取自花朵。适宜任何皮肤，促进细胞再生，治灼伤与晒伤的功效闻名遐迩。平衡皮脂分泌；改善面疱、湿疹和干癣，治脓肿、疖，并能抑制霉菌生长，使肿胀、疤痕、坏疽减至最低的程度；防止秃顶；杀菌驱虫、清肝、健脾、增强肠胃功能、止呕吐、改善生理疼痛、支气管炎、气喘、喉炎等问题；能净化、安抚心灵，减轻愤怒和筋疲力竭的感觉，安定情绪、抗沮丧、降血压、对失眠者有相当好的舒缓抚慰精神的作用。孕妇和低血压者禁用。

4 罗勒精油（basil）



提取自叶、花。能改善阻塞皮肤、控制粉刺、让松弛皮肤变得紧实；对头痛和偏头痛有神奇有功效；有助于感冒、咳嗽，消化异常、肌肉疼痛等的缓解与康复，可刺激雌性激素分泌，对女性的月经方面很管用；在精神上能稳定情绪、抗沮丧、使感觉敏锐、精神集中。对敏感的肌肤有刺激性，所以敏感皮肤应少量使用，孕妇禁用。

5 丁香精油（clove）



提取自花。能抑制细菌及微生物滋生，稀释后对于人体黏膜组织无刺激性，治疗伤口感染、疮及溃疡等；具健胃消胀、促进排气的功效，减轻因胃部发酵产生的恶逆、反胃与口气不佳；缓和因腹泻所引起的腹部疼痛，减轻上呼吸道感染。杀菌效果特佳，冬天使用，将使身体在面对细菌时更具抵抗力，并使人有温暖的感觉。而它催情的效果亦有助于改善性无能与性冷淡。舒缓因情绪郁结而产生的不快或胸闷感，强化记忆、振奋、抗沮丧。孕妇禁用。



6 香茅精油（citronella）

提取自叶子。香茅最重要的特性就是驱虫，最适合在夏天用来喷洒或熏香，也可以帮助猫狗摆脱跳蚤的纠缠；它除臭与激励的特性，可使疲惫又汗湿的双脚清新有活力。与橙花、佛手柑调和之后，可以软化皮肤；温暖平静草本气味也适合协助体弱或病人的身体调养，建议使用于老弱妇孺的卧房；同时它还可以净化心灵，有效减轻头痛、偏头痛及神经痛，平衡心脏及神经系统。



7 甜橙精油（orange）

提取自果皮。甜橙是少数被证明有镇静作用的精油之一，有着甜甜橙香味的甜橙精油，可以驱离紧张情绪和压力、改善焦虑所引起的失眠。由于橙皮中含有大量的维生素C，能预防感冒、对皮肤有保湿效果、能平衡皮肤的酸碱值、帮助胶原形成，对于身体组织的生长与修复有良好的功效。能促进发汗，因而可帮助阻塞的皮肤排出毒素，对油性、暗疮或干燥皮肤者皆有帮助。 甜橙精油会引起光敏感，使用后肌肤勿直接晒太阳。

8 肉桂精油（cinnamon）

提取自叶子。非常强劲的抗菌剂，为身体保温是它的主要特性。借助于它的暖性作用，使体温略微升高，以减轻感冒症状，缓解呼吸困难，在晕眩袭击时帮助人保持清醒，抵抗病毒感染和预防疾病传染的效果良好。能安抚沮丧、增强活力、提振情绪，对全身有紧实、调理的效果。也能舒缓肌肉痉挛和关节风湿痛症状，减轻痛经，调节过少的月经流量，治疗白带。孕妇禁用。

9 茶树精油（tea tree）

提取自叶子。净化皮肤、消除水痘、麻疹、伤口化脓、疣、疮、灼伤、晒伤；最佳面部皮肤治疗剂；改善癣、脚气、头皮屑；最佳抗感冒、抗菌、抗病毒剂；可治疗性病；增强免疫力；抗真菌及生殖器感染、瘙痒；驱虫及跳蚤；头脑清新、恢复活力、抗沮丧。皮肤敏感部位禁用。

10 鼠尾草精油（sage）



提取自花朵和叶子。改善头发暗淡无光；止血、愈合伤口、改善毛孔粗大、暗疮印、湿疹、干癣、溃疡；调节月经、更年期问题、改善女性生理卫生；改善便秘、利尿、减肥；帮助淋巴排毒、提高血压；帮助运动后的各种疼痛疏解；增强记忆、镇静神经。 孕妇、癫痫症患者禁用。

11 快乐鼠尾草精油（sage clary）



提取自花朵。有益于子宫方面的问题，是荷尔蒙的平衡剂，能调节过少的月经流量，减轻经前不适。能帮助肌肉舒展，因而可改善下背部的痛性痉挛。抑制过度的出汗现象，对缓解气喘和喉咙痛也很有用。可强化机体防御系统，为病后的虚弱状态提供活力，适合在康复阶段使用。能促进细胞再生，尤其是有利于头皮部位的毛发生长。克服潜在的紧张，改善头痛和偏头痛，同样的安抚作用还可舒缓焦虑的状态。孕妇禁用。

12 尤加利精油（eucalyptus）



提取自叶子。尤加利抗病毒的作用对呼吸道最有帮助，能缓和发炎症状，使黏膜舒适。因感冒和发热所引起的头部沉重感，也可被消除。对各种发烧都有效，可降低体温，使身体清凉。消炎、治溃疡，改善阻塞皮肤；预防细菌滋生及随之而来的蓄脓，促进新组织的生长。割伤、伤口溃疡与发炎症状，在使用尤加利后均反应良好。对肾炎、淋病、糖尿病有帮助；能集中注意力、增加活力、使头脑冷静。 高血压、癫痫患者禁用。

13 葡萄柚精油（grapefruit）



提取自果皮。是淋巴腺的刺激剂，滋养组织细胞，对肥胖症和水分滞留能发挥效果。它利尿的特性也能改善蜂窝性组织炎。减轻头痛经痛；促进血液循环、净化血液；增进消化；帮助排除胆结石、养肝；增加皮肤弹性、美白、保湿、改善肤色；对中枢神经系统有平衡的作用，因此可以稳定沮丧的情绪，能使人感到欢愉，浑身充满活力，精神百倍。有光敏作用，使用后避免长时间暴露在日光下。

14 天竺葵精油（geranium）



提取自花和叶子。天竺葵具有净化黏膜组织的功能，因此能减轻肠胃炎的不适感。利尿、助排毒，因此有烟瘾、酗酒等嗜好的人也可以使用天竺葵帮忙戒除，当然也能改善水肿。此外，能调节荷尔蒙、平衡生殖系统、强化循环系统、泌尿系统等；还能止血，可治疗创伤、帮助伤口愈合。平衡皮脂分泌、改善毛孔阻塞、冻疮，使苍白皮肤红润有活力；敏感皮肤及孕妇禁用。

15 薄荷精油（peppermint）



提取新鲜薄荷草。它具有双重功效，热的时候能清凉、冷时则可温暖身躯，对于干咳、气喘、支气管炎、肺炎、肺结核具一定的疗效。可调理不洁、阻塞的肌肤，能收缩微血管、舒缓发烧、发炎和灼伤，也可柔软肌肤，对于清除黑头粉刺及油性肤质也极具效果。薄荷清凉的属性可安抚愤怒、歇斯底里与恐惧的状态，能使精神提振，给予心灵自由的舒展空间。在居家芳香方面有驱除蚊虫的效果。孕妇禁用。



16 依兰-依兰精油（ylang-ylang）

提取自花朵。平衡皮脂分泌、防老化、防皱；护理头发、使有光泽；平衡荷尔蒙、调理生殖系统；改善性冷淡、性无能，有催情作用；保持胸部坚挺；抗沮丧、降血压、平抚急促心跳与呼吸；放松神经系统、使人欢乐、缓解愤怒、焦虑、震惊、恐慌。 使用过度会反胃和头痛；发炎和湿疹皮肤患者禁用。



17 柠檬精油（lemon）

提取自果皮。柠檬具有很强的抗菌力，咽喉感染、喉咙痛、咳嗽等情况都可以使用。具有温和的美白作用，能帮助消除雀斑，因柠檬有收敛的功效，所以能调理油性肌肤；改善破裂微血管、去老死细胞、除鸡眼、扁平疣；促进血液循环、缓解静脉曲张；降血压、改善贫血；减轻头痛、痛风、关节炎；抗感染、助消化。能给人清爽的感觉，使用柠檬精油能澄清思绪提振精神、充满活力。 有光敏作用，使用后避免长时间暴露在日光下。



18 茉莉精油（jasmine）

提取自花朵。调理生殖系统，促进乳汁分泌；调理干燥及敏感肌肤，淡化妊娠纹与疤痕，增加皮肤弹性。对于女性有加速生产、促进分泌乳汁、减轻经痛、改善不孕的效果，对于男性则能增加男性精子数目，并能改善阳萎、早泄、性冷感的症状，抗沮丧、增强自信、恢复精力。 孕妇禁用。



19 极品茉莉精油（jasmine）

提取自花朵。催情，是绝佳的荷尔蒙平衡剂，具有壮阳作用。调理任何皮肤，特别适合干燥、敏感、老化、疤痕及妊娠纹之皮肤，保持皮肤的水份和弹性。用极品茉莉精油按摩或沐浴可以恢复性能力，增强自信。还可以减轻女性经痛、舒缓子宫痉挛，在生产时，是最佳精油，能强化子宫收缩，加速生产，尤其对平缓生产阵痛，效果显著。此外，能缓解支气管症状、安抚忧人的咳嗽、失声状况、调节并加强呼吸深度。孕妇禁用。



20 玫瑰精油（rose）

提取自花朵。适合所有皮肤，对于成熟、干燥或敏感的肌肤特别有益，防老化、促细胞再生；治疗静脉曲张；玫瑰具有一种温暖的物质，可以平衡躁动不安的情绪，特别是忧郁、沮丧，将其涂抹在胸口或腹部后轻柔按摩，让身体感受玫瑰香气，可化解淤结的情绪，增加自信；更能缓和月经前期所带来的躁动情绪，或是妇女产后忧郁症。子宫补品、对妇科诸症有良好疗效；调节月经、增加精子、改善男女各种性功能障碍，可催情；强化心脏、肠胃之功能； 孕妇禁用。



21 大马士革玫瑰精油（rosedamascus）

提取自花。大马士革玫瑰精油芳香的甜美气息，能够缓和肾上腺皮脂的分泌，平抚情绪，提振精神，舒缓潜在的紧张与压力，释放一种使人快乐的荷尔蒙。同时具有淡化细纹、促进细胞再生、丰胸、消除黑眼圈、美白皮肤、调节内分泌之美容功效。孕妇禁用。



22 保加利亚玫瑰精油（rosebulgarian）

提取自花。适用于所有皮肤，特别有益于成熟、干燥、硬化或敏感的皮肤，促进细胞再生、紧实；调理发炎肌肤；治疗小静脉破裂；优越的子宫补品，促进女性荷尔蒙的分泌。催情。有助于心脏，强化微血管。平衡并强化胃部，净化消化道。治疗偏头痛。改善黄疸。能明显减轻喉咙痛与咳嗽症状。能够平抚情绪，提振心情，增加信心，舒缓紧张与压力，抗烦燥及更年期忧郁。孕妇禁用。



23 埃及黄春菊精油（egypt chamomile）

黄春菊精油提取自花。改善干燥皮肤、增加弹性、消除浮肿、烫伤、发炎、湿疹；可止头痛、神经痛和牙痛、改善肠胃不适，缓和腹泻、胃溃疡、呕吐等症状；据说对肝病也有帮助，改善黄疸及生殖泌尿管道之异常。有通经效果，可减轻经痛、规律经期。安抚效果绝佳，可舒解焦虑、紧张、愤怒与恐惧，使人放松有耐性，感觉祥和。排解忧虑，让心灵平静，对失眠很有帮助。孕妇禁用。



24 德国黄春菊精油（germany chamomile）

提取自花。止痛，抗过敏，抗抽搐，抗忧郁，止吐，抗发炎，止痒，抗风湿，抗菌，抗痉挛，消除肠胃胀气，促进胆汁分泌，促进结疤，利消化，利尿，柔软皮肤，消除浮肿，强化组织，是非常优良的皮肤净化保养品。有通经效果，可减轻经痛、规律经期，常被用来减轻经前症候群和更年期的种种恼人症状。可改善持续的感染，因为黄春菊能刺激白血球的产生，进而抵御细菌，增强免疫系统功能，对抗贫血也颇见效。孕妇禁用。

25 茴香精油（fennel）



提取自种子。茴香精油是精油世界里数一数二能对抗蜂窝组织炎的良药，它拥有非常好的利尿排毒性能，对于水肿、腹胀、橘皮组织、水性肥胖都有很好的理疗效果。茴香精油还有一个美妙的功能，它是极少数能促进乳汁分泌的精油之一，大部分的精油都具有通经的效果，茴香却独排众议，能刺激泌乳激素的分泌，所以还能美胸健胸呢！同时也是良好的减肥精油。

26 檀香精油（sandalwood）



提取自木头。平衡皮脂分泌、改善粉刺、老化缺水皮肤；可淡化疤痕、细纹，滋润肌肤、预防皱纹，具有促进皮肤细胞生长的作用，可帮助伤口或疤痕迅速复原；治疗失眠；帮助淋巴排毒、增加免疫力；改善性冷淡、性无能，有催情效果、促进阴道分泌；对肾脏有帮助，可排毒清血。有放松、镇静的效果，解除精神紧张，带来祥和的气氛，令人增加充实感、放松全身等。避免在沮丧时使用。

27 罗马黄春菊精油（roman chamomile）



提取自花。改善干燥皮肤、增加弹性、帮助改善湿疹、面疱、疱疹、干癣、超敏感皮肤，及一般的过敏现象。消除浮肿、烫伤、发炎、湿疹；可止头痛、神经痛和牙痛、改善肠胃不适，缓解腹泻、胃溃疡、呕吐等症状使胃部舒适；有通经效果，可减轻经痛、规律经期。孕妇禁用。

28 橙花精油（neroli）



提取自新鲜花朵。因有增强细胞活动力的特性，能帮助细胞再生，增加皮肤弹性。美白、保湿、淡斑，适合干性、敏感及成熟型肌肤，对于其他的皮肤问题也都有帮助，特别是螺旋状的静脉曲张、疤痕及妊娠纹。在照X光时，亦可用来保护皮肤。能镇定副交感神经的作用，使它成为治疗失眠的好处方。可治疗心灵创伤，使人精神愉快，减轻长期的焦虑、沮丧和压力，改善神经痛、头痛和眩晕。



29 杜松精油（juniperberry）

提取自果实。杜松有助于排泄体内囤积的废物、帮助排除尿酸，缓解痛风症状、关节炎和风湿痛。另外，杜松精油又能通经、发汗和消除肥胖水肿。杜松精油净化血液、排除废物之后，自然间接地降低血液中的脂肪和胆固醇含量，降低患动脉硬化的可能性，因此，是中老年人或常须应酬的男士们最佳的芳香泡浴油配方。杜松精油的排毒作用同样有净化皮肤的效果，可改善痤疮、毛孔阻塞、皮肤炎、湿疹、干癣、肿胀等症状。适用于油性、不洁以及代谢不良的皮肤。能清血、规律经期、经痛。 孕妇禁用，肾病患者应少量使用。



30 丝柏精油（cypress）

提取自针叶、球果。丝柏具有相当优越的收敛效用，因此可帮助降低浮肿、减轻出血、多汗症状，对于失禁的情况及蜂窝组织炎也能加以改善。可保持体液平衡，控制水分过度流失，所以对成熟型肌肤颇有帮助，对多汗及油性肌肤有调节作用。而且，它还有促进结疤的功能，有利于伤口的愈合。能减缓经前症候群及更年期造成的种种副作用，如脸部潮红、荷尔蒙不平衡、易怒等症状。丝柏精油可舒解紧绷的心情与思绪，达到净化心灵的功效。孕妇禁用。



31 姜精油（ginger）

提取自根部。姜精油有止痛、止呕、抗菌、开胃、暖身、化痰、退烧等功用。可改善感冒、积痰、喉咙痛、胀气、孕吐(吸入法)、恶心、消化不良、关节炎、风湿痛，有助于消散瘀血，治创伤、瘀伤、扭伤、脱臼、催情，治疗性无能，改善月经不顺，适合产后护理。调理油性肤质，苍白肤质使用亦有效果。不适合直接用在脸部皮肤保养上，可调和在洗发露中洗发，可去头风、止头痛。温暖情绪，激励人心，使人感觉敏锐并增强记忆，心情愉快。改善神经衰弱、精神疲惫、晕眩，可活络思绪。敏感性皮肤尽量少用，以免引起过敏。

32 没药精油（myrrh）



提取自树脂。舒筋活血、祛瘀止痛、生肌、防止组织退化、治伤口溃烂、脚气、龟裂皮肤、老化；清肺化痰，治咽喉炎、支气管炎、感冒、痔疮；可以迅速治愈口腔溃疡或牙龈问题，对妇科问题、子宫诸病有极大疗效，具有抗霉菌功能，改善念珠菌引起的阴道炎；增强免疫力；抗沮丧、精神混乱，冷静情绪。孕妇禁用。无法与基础油相溶。

33 乳香精油（frankincense）



提取自树脂。对黏膜方面具有卓越的疗效，尤其是能清肺，对呼吸系统方面也相当优异，可舒缓急促的呼吸，有益于气喘患者。能缓解膀胱炎、肾脏炎和一般性的阴道感染。其收敛的特性能减轻子宫出血及经血过量的症状，被视为子宫的补品。其安抚的作用在分娩时很有用，也能纾解产后忧郁症。乳香精油具有温暖放松和促进宁静的感觉，能消除疲劳、集中注意力、抗忧郁、帮助睡眠、预防皱纹、紧实肌肤、改善阻塞肌肤、保湿、促进细胞再生、消除黑眼圈、帮助淡化肤色，对于黑斑、疤痕、妊娠纹都有淡化的效果，并可预防晒伤，对伤口、疮伤、溃伤及发炎均有效果。

34 马乔莲精油（marjoram）



提取自花、叶。强化心脏功能，可协助治疗高血压、头痛 、偏头痛、鼻窦炎、支气管炎、伤风感冒、气喘、胀气、便秘、肌肉酸痛、风湿痛。可美白，再生除皱，消退瘀血，月经痛，失眠，晕车（船），排毒。治疗粉刺，调理油腻及不洁肌肤、促进皮肤结缔组织的新陈代谢；减轻内心的恐惧，安抚神经系统，抗沮丧，抗忧郁，舒解压力，具温暖情绪的作用。老年人及孕妇最好不要使用。



35 胡萝卜籽精油（carrotseed）

胡萝卜籽精油提取自种子。是极佳的身体净化油，因为它对肝脏有解毒的功效。亦有益黄疸及其他的肝脏疾病，辅助消灭肾结石，治疗肝炎的功效十分显著。能排除毒素堆积、畅顺淋巴液流通、减轻水肿症状、促进细胞再生、增强器官的机能与活力，预防感冒、有助于消除贫血及伴随贫血而来的疲弱感。改善肤色使肌肤更紧实有弹性，淡化老年斑，预防皱纹生成，消除黑眼圈、妊娠纹及疤痕。可净化心灵，舒解压力。



36 桂花精油（osmanthus）

提取自花朵和叶子。对情绪有较好的引导作用，是极佳的情绪振奋剂，对疲劳、头痛、生理痛等都有一定的减缓功效，在房事中亦是不错的情绪提升剂。促进血液循环，改善组织，使皮肤保持活力。用于皮肤按摩，有细肤美颜的功效，具有保湿及滋润的效果，可以加速皮肤血液循环，改善脸色苍白。



37 雪松精油（cedarwood）

提取自树干、树根。收敛、抗菌的特性最有利于油性肤质，也能改善面疱和粉刺皮肤，绝佳的护发剂，可有效对抗头皮的皮脂油、头皮屑和秃发；对生殖泌尿系统有帮助，可调节肾功能、减轻慢性风湿病，对支气管炎、咳嗽、流鼻水、多痰等有绝佳疗效。神经紧张和焦虑状态可以借雪松的安抚效果获得镇定。孕妇禁用。

38 莱姆精油（lime）



提取自果皮。伴随着风寒感冒、喉咙疼痛和流行性感冒的发烧，都可用莱姆精油降低体温。能降低病菌感染的概率，可纾解咳嗽、胸部郁闷、黏膜发炎及鼻窦炎症状；可以刺激消化系统，帮助厌食症患者胃口大开。肌肤方面具有净化、收敛、调理与清新的功能，可净化油腻的肤质，据说还能止住割伤与一般外伤的出血。精神上能使人生气蓬勃，特别在你感觉焦虑和沮丧时，可让疲惫的心灵焕然一新。会引起光敏感，使用后肌肤勿直接晒太阳。

39 肉豆蔻精油（mutmeng）



提取自果肉。能有效预防便秘、改善胀气、反胃、口臭、腹泻等症状，特别有助于分解脂肪类与淀粉类食物，并促进食欲。它是生殖系统的补药，因为它的性质与雌激素十分相似，可调节过少的经血，舒缓经痛。对性方面的障碍，亦很有帮助，因为它有催情的作用。另外，它能强化肌肉收缩的力量，所以对生产极有助益。因具有温暖的效果，与快乐鼠尾草和迷迭香精油调和基础油用来按摩，能治疗风湿痛、肌肉疼痛。非常刺激性的油，可赋予心脏活力，促进血液循环，让心灵产生活力，也能让昏厥的感觉消散，恢复清醒。

40 广霍香精油（patchouli）



提取自叶子。适一般皮肤，帮助减重，促进皮肤再生，有很好的杀菌作用，减轻发炎症状，收敛毛孔，紧肤，促进伤口结巴，有助于过分饮食造成的皮肤松弛，缓解虫咬蛇伤的痛痒感。用于各种头皮症状、青春痘、痤疮、过敏、肌肤干燥龟裂。利于愈合伤口、减轻发炎；减重利尿、除臭。强化中枢神经系统，平衡沮丧，提神，缓解紧张、焦虑情绪，消除疲劳、嗜睡。令人有吸引力、兴奋作用、使人温顺、有责任感。强劲精油，使用量不宜过多。



单方精油使用注意与禁忌

精油可以清热解毒、清洁皮肤、控制油分、祛除眼袋黑眼圈，还有可促进受损组织再生恢复等护肤功能。在使用精油的过程中注意避开它的禁忌，能让你收到更好的效果。

葡萄柚精油

只要一开瓶，使用期限就会缩短；另外擦抹葡萄柚后，不宜直接曝晒于阳光下，以免引起光敏反应。



柠檬精油

柠檬精油有不易保存的特性。白天使用后若受到太阳曝晒，会引起黑色素沉淀。需要低剂量使用，才不会引起过敏。



橙花精油

因为橙花精油可以使人舒解紧张情绪，所以需要专注力的工作或学习时请勿使用。

依兰-依兰精油

应低剂量使用，剂量太高容易引起头昏、反胃；会对极敏感皮肤产生刺激，发炎的皮肤和湿疹最好不要用。

天竺葵精油

可能刺激皮肤，避免使用纯剂在皮肤上。能调节荷尔蒙，怀孕期间勿用。

薰衣草精油

低血压的人用了薰衣草精油后，会发生呆滞的现象。它也是通经药，所以避免在怀孕初期使用。

鼠尾草精油

具有毒性，且危险性较高，用量没掌握得当，易引起酒醉状态、中毒、严重头痛。镇静效果强烈，甚至会使注意力难以集中，最好不要在开车前使用。也不要在饮酒后使用。每次只能使用1%以下。孕妇、低血压、癌症患者避免使用。

马郁兰精油

在国外，儿童使用马郁兰精油要有医师处方，使用时间过长可能导致精神状态迟缓。避免在怀孕期间使用，气喘者小心使用，低血压者避免使用，不适忧郁症者。

罗勒精油

怀孕期间勿用；勿泡澡时过度使用而刺激皮肤。

玫瑰精油

它也是通经药，所以孕妇避免在怀孕初期使用。

茴香精油

属于强效精油：过度使用会引发毒性，导致皮肤敏感。孕妇、儿童、癫痫患者避免使用。

佛手柑精油

柑桔类精油（佛手柑和柠檬）通常有光敏性，使用后忌晒太阳。虽然它常被拿来当治疗皮肤问题的精油之一，但它的光敏性不容忽视，即便是人造光源也要尽量避免，最好的方法就是晚上使用。尤其佛手柑会持续好几天，所以不要直接加入水中泡澡。如果本身就有一些黑色素沉淀的问题，像是黑色瘤、老年斑、黑斑、皮肤癌等，应低剂量使用。

迷迭香精油

具高刺激性，不适合高血压及癫痫患者，避免在怀孕期间使用。

百里香精油

高血压、孕妇禁用。属于强劲精油，勿长期使用，以免中毒。

乳香精油

孕期是否可用，有争议。

没药精油

孕妇避免使用，一般人也不可以高剂量使用。

薄荷精油

必须稀释，不宜单独泡澡、涂抹全身，会让人全身发冷。晚上勿用，易使睡眠习惯改变。能通经退乳，怀孕与哺乳期间避免使用。

肉桂精油

高剂量时易引起抽搐，肉桂皮精油不建议使用在皮肤上，避免用肉桂精油泡澡，最好以“吸入法”使用。稀释时剂量要非常低（1%），孕妇禁用。

丁香精油

这是一种非常强劲的精油，使用时务必小心。不适合以按摩方式使用，因为它可能会刺激皮肤，1%低剂量使用，孕妇避用，勿泡澡用。丁香精油只有100%的纯精油才有医疗价值。

姜精油

不宜直接涂在皮肤上，或在皮肤上搓揉，也不宜直接加在热水中泡澡，因为它会让皮肤产生不良反应，严重时会起疹并长水泡。高剂量时，可能引起皮肤过敏、轻微的光毒反应。



茶树精油

在皮肤的敏感部位，可能引起刺激反应。

檀香精油

檀香的香气有极强的持续力，常常在衣物清洗过后，仍有香味残留。其催情的效果众所皆知，所以请谨慎使用。避免于沮丧时使用，因为可能会使情绪更低落。

茉莉精油

剂量太高会让人感到沉重，使用剂量必须非常低。如2.5%即足，否则会干扰注意力。过度使用会干扰体液。高敏皮肤避免使用。

黄春菊精油

通经，所以怀孕前4个月勿用。勿高浓度使用。伤口红肿应冷敷使用。勿与艾草类精油弄混（色泽相同）。

尤加利精油

强效精油，在剂量上要小心，怀孕、高血压与癫痫患者避免使用，老人、儿童限制或小心使用，避免内服致毒。

丝柏精油

可调节经期，避免在怀孕期间使用。对静脉曲张颇具功效，应轻轻在周围擦过。



精油DIY必备工具



说到精油的DIY，自然是要准备一些DIY的工具，大家可根据需要选用，因为简单的室内香熏调配与较复杂的DIY精油香皂相比，在操作手法与工具选用上也大相径庭。



果汁机

可将材料进行搅拌，或是将水果、蔬菜等材料打碎榨汁。



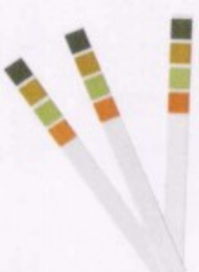
煮水用的小锅

可将一些材料进行煎煮萃取或加热溶解。



水果刀和姜蓉刨

水果刀可处理水果、蔬菜等材料，将其去皮切块。姜蓉刨可将一些蔬菜和水果磨成泥状，方便制成面膜使用。



pH值试纸

可测量溶液的酸碱度。进行测试时，溶液要先搅拌均匀，再用搅拌棒蘸取适量溶液，滴在pH值试纸上，对照标准比色卡即可得知溶液的酸碱度。注意不可将试纸直接浸入溶液中，以免污染溶液。



搅拌棒

可将混合的材料搅拌均匀，一般多使用不锈钢的筷子、汤匙，以及玻璃棒、笔形数字温度计等。但不可以使用玻璃制的温度计，防止其断裂。



过滤工具

咖啡滤纸和滤网：可分离较细小的固体颗粒，如将果菜或药材的残渣过滤出去，留下滤汁。建议购买圆底的滤纸，可方便与漏斗配合使用。也可使用煎煮中药用的不织布包煎袋，直接将袋子套在瓶罐的开口上，就可以起到过滤作用了。

定性滤纸和针筒滤膜：可取得澄清的滤液，以及滤除微生物，使滤液不容易变质。

定性滤纸可在实验器材店买到，规格有5微米～10微米的孔径。针筒滤膜可在医疗器材店买到，0.45微米的滤膜能滤除细菌和芽孢，0.22微米的滤膜能滤除约95%的微生物，建议搭配10～25ml的空针管使用。



盛装工具

各种容器中以玻璃和塑料材质的为多。玻璃容器除了不能盛装强碱性的材料外，其他材料都可以。塑料容器使用的材质有很多种，一般会在容器底部标示，不同材质有不同的特性、使用范围和注意事项，需要谨慎选购和使用。

计量匙

能准确地测量出所需材料的计量。

1大匙=3茶匙=15毫升（ml）

1茶匙=5毫升（ml）

1/2茶匙=2.5毫升（ml）

1/4茶匙=1.25毫升（ml）



塑胶滴管

可以更精确地量取液体，一般用来量取抗菌剂等微量材料。

20滴=1毫升（ml）

1滴=0.05毫升（ml）

例如，需要0.2ml的抗菌剂，用滴管滴入4滴（4X0.05=0.2ml）即可。也可使用最小容量的注射针管。

电子天平

计量为0.1～600g的电子天平，可准确方便地测量出所需材料的重量。

1千克（kg）=1000克（g）

1斤=500克

1钱=3克

量杯量筒

可测量出所需液体材料的剂量。

1升（L）=1000毫升（ml）

1ml=1c.c.

需要注意的是，读取计量时，眼睛要与液面在同一高度上，否则计量将不准确。





精油DIY注意事项

我们应该了解每种单方精油的化学性质与特性，并不是任何的精油都可以复合，有的会产生协同作用，有的则产生抵消作用，我们还应该注意精油与皮肤的搭配。DIY精油的时候要遵循以下一些原则，以便精油能够更好地发挥它的功效，避开一些因为搭配不当可能出现的问题。

1 不同种精油的调配一般应遵循精油内在的机能和外在功效上一致、相近或相类似的原则。

2 根据不同精油的挥发性能、快慢、遵循互补的原则。

3 天然复方精油调配遵循：高速挥发度、低速挥发度精油份量从少，中速挥发度精油从多，一般应不少于三种以上不同精油搭配的较佳原则。

4 在使用中根据要达到的使用效果，如是针对病理的芳香治疗，则根据病因进行选配适用的原则。

5 遵循天然精油不与人工合成香精香料混合调配使用的原则。

6 制作好之后，不要马上使用，首先要做各种测试，比如pH值、过敏测试等等。



精油调配分量比例的计算公式



根据使用的习惯(有人按照精油滴数计算，有人根据毫升数计算，滴数与毫升数的换算公式为：10毫升约等同198～200滴)使用量的大小，可分为一般量稀释、低量稀释、超低量稀释。公式如下：

一般量稀释

单方纯天然精油总量2.5%，基础油97.5%，总和100%。

公式：基础油容量（ml）数÷2=可添加单方精油的总滴数

超低量稀释

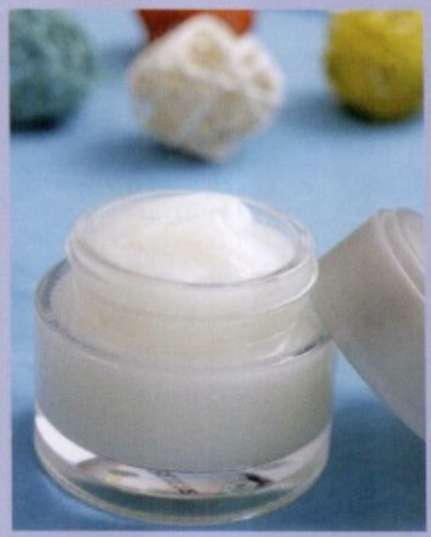
公式：10ml基础油：1滴单方精油

低量稀释

精油总量1%，基础油99%，总和100%。

公式：基础油ml数÷4=可添加精油总滴数









精神按摩篇

用精油进行按摩是芳香疗法的一种，可使身心放松，改良肌肤，雕塑身体曲线，并可活络血液、促进淋巴循环、增强免疫力。这里就为您提供了几款可以自己操作的按摩油配方哦。

使人完全清醒的按摩油



由葡萄柚精油和中国柑橘精油混合而成的充满活力的混合物，会在早上真正地唤醒你，并在你的肌肤上留下奇妙的香味。

熏衣草和中国柑橘对于敏感肤质来说是理想的精油，而且这种美味的精油在夏天和外出旅行时还能够用来驱除蚊虫。

材料 Materials

- 甜杏仁油……(250ml)
- 葡萄柚精油……(5滴)
- 中国柑橘精油……(10滴)
- 熏衣草精油……(2滴)

Tips

如果您有严重的坚果过敏症的话，那么就需要替换甜杏仁精油。柚子油和向日葵花油都是不错的替代品。如果您有可能暴露在太阳下的话，请不要使用柑橘类香精油，因为此类精油会使皮肤对阳光更加敏感。

制作过程 Producing process

1. 将所有的原料都倒入一个黑色或透明的玻璃瓶中，慢慢摇晃使其混合。透明的玻璃瓶应放在避光的地方保存。
2. 清晨用此油在皮肤上按摩，并想象自己正呼吸着由地中海温和的海风所吹送来的熏衣草的香气慢慢醒来，看到的是种满杏树和橘树的果园。



高强度运动前使用的按摩霜

这是一款能让你轻松应对运动的按摩霜，迷迭香精油能提神、醒脑、恢复中枢神经活力，减轻皮肤充血、浮肿。黑胡椒精油能够消炎杀菌、促进血液循环、排除体内多余水分、消除多余脂肪、改善肌肉酸痛和肌肉僵硬问题。甜杏仁精油的本身就是一款非常温和的滋养精油。

材料 Materials

- 椰油……(50g)
- 甜杏仁精油……(30ml)
- 蜜蜡……(15g)
- 可可脂……(15g)
- 矿泉水……(60ml)
- 迷迭香香精油……(7ml)
- 黑胡椒精油……(3ml)

Tips

在高强度运动前使用此种按摩霜，你的身心都会达到最佳状态。

制作过程 Producing process

1. 将椰油和甜杏仁精油放入盛有蜜蜡和可可脂的厚底不锈钢平底锅中，用小火将其慢慢融解。加入矿泉水并用木勺搅拌直到其成为一种滑爽的霜剂。
2. 将锅从火上移开，持续搅拌霜剂冷却至与体温相同，接着加入精油搅拌。
3. 霜剂完全冷却后用勺装入玻璃罐，但应保证精油和水已成为霜剂。



维纳斯按摩油

在伊斯坦布尔有一种古老但十分有效的土耳其浴。在充分清洁身体后，由男人为女人进行全身按摩，技师虽然看起来像是摔跤运动员，但手法却十分温和熟练。这种按摩只能用极其娇柔的维纳斯按摩精油作为补充，这是因为它考虑到了人们在各方面的整体需求：思想、身体以及精神。

材料 Materials

- 甜杏仁精油……(100ml)
- 依兰－依兰精油……(5ml)
- 鼠尾草精油……(5ml)

Tips

按摩是一种将精油引入身体的最有效的方法。皮肤是我们身体最大的器官，当整个身体被按摩时，相当多数量的精油能够在很短的时间内被身体所吸收。

制作过程 Producing process

1. 在玻璃瓶中将甜杏仁精油和其他精油混合在一起，将透明的玻璃瓶置于避光处保存。
2. 请您的同伴用油按摩您的全身。



百里香 安眠精油

百里香是一种神奇的精油，因为它可以用来刺激血液循环、减轻疲劳以及缓和痛风所带来的疼痛。同时对神经系统具有平衡效果，对失眠症有极好的治疗效果。将百里香精油与有镇定性的甜橙精油和能够在夜间排除身体毒素的红松果精油混合使用，能帮助您进入深度睡眠及减轻白天工作所带来的身体酸痛。也许在按摩结束前您早就睡熟了！

材料 Materials

- 甜杏仁精油……(100ml)
- 百里香精油……(3滴)
- 甜橙精油……(8滴)
- 红松果精油……(4滴)

Tips

女性怀孕期间请避免使用红松果精油和百里香精油。在此配方中可用熏衣草精油替代。

如果您对坚果过敏，请以葡萄籽油或向日葵精油来代替甜杏仁精油。

制作过程 Producing process

1. 将所有的精油放入能够拧紧盖的暗色玻璃瓶中搅拌，或放入透明的瓶中避光存放。
2. 就寝前使用此种按摩油，只需在双手和双臂上擦涂少许就能够帮助您入睡。

能够恢复情绪的按摩油



由大量的花如熏衣草、茉莉和老鹤草制作而成的精油，毫无例外地被认为是能够抗抑郁症的良药。在深层的潜意识中，这些精油能够唤起关于温暖的微风、晴朗的日子、夏日的庭院、假期及快乐幸福的记忆。柑橘类精油，尤其是香柠檬精油，在您压抑和不开心时也可被用来提升情绪。

材料 Materials

- 甜杏仁精油……(100ml)
- 熏衣草精油……(4ml)
- 老鹤草精油……(4ml)
- 香柠檬精油……(4ml)
- 柠檬草精油……(2ml)

制作过程 Producing process

1. 用塑料罐子量好甜杏仁精油，加入其他精油并不停搅拌。
2. 将按摩油注入瓶中并拧紧瓶盖。将透明的玻璃瓶避光保存。
3. 用前轻轻摇晃瓶子使其混合均匀。在按摩时请保持轻柔放松。轻柔的按摩更为缓和，如果您并不十分专业的话，过重的力量将会对您的身体造成伤害。

Tips



经过一周漫长而又紧张的工作后，用能恢复情绪的按摩油在脊柱两侧按摩，使自己得到恢复和治疗。让您的心绪飘到远方的和平、宁静中去。按摩，甚至在不用按摩油的情况下也能为肌肤带来放松效果。



最佳使用期限 1星期

令世界停止的减压油

红松果精油是一种奇妙的精油，它所具有的清洁、解毒的特性，对心情和身体同样具有疗效，能够减轻情绪上的负担。香柠檬所具有的讨人喜欢的橘香味和马上能够振奋精神的特性，使它与红松果成为最佳的搭配。这种美妙的混合物，会帮助您平复不安的情绪及缓和一些紧张的气氛。使用这种精油会使您有焕然一新、充满活力的感觉。

材料 Materials

- 甜杏仁精油……(30ml)
- 香柠檬精油……(8滴)
- 红松果精油……(4滴)

Tips

怀孕期间的妇女若想缓解压力，在此配方中加入熏衣草精油替代红松果精油。

香柠檬精油会使皮肤对阳光更加敏感，因此如果您可能会暴露在阳光下，请勿使用。

制作过程 Producing process

1. 将所有的原料都置于玻璃瓶中，充分混合均匀。将装有精油的透明玻璃瓶避光存放。
2. 使用此款精油时，配以适当的按摩，效果将会更为理想，但如果不具备条件，则只需均匀涂抹于双臂、腿、双手、脚或部分身体部位即将可。

头部养护按摩油

人们都了解头部按摩的益处——能使大面积的头皮、额头（这里会产生大量的紧张感）以及后脑勺（压迫感的源头）得到放松。同时也能使身心都得到松弛，迷迭香精油和柠檬草精油能够使您的秀发恢复活力，而熏衣草精油和老鹤草精油则能够治疗脱发。

良好的血液循环对头发的健康来说是最为重要的。因此为您的头部进行一次真正的治疗，或者请朋友或用手指轻轻给您按摩！如果可以的话，让发油在头上保留一夜，并带上缠头用的毛巾帽以免弄脏枕头。之后用温和的洗发水洗净并像平常一样吹干。



材料 Materials

- 甜杏仁精油……(100ml)
  或少量橄榄油
- 老鹤草精油 ……(3ml)
- 熏衣草精油……(3ml)
- 柠檬草精油……(3ml)
- 迷迭香精油……(3ml)

制作过程 Producing process

1. 将所有的精油装入玻璃瓶中并摇晃均匀。将透明的玻璃瓶置于暗处保存。
2. 就寝前使用。摇晃瓶子，在手掌中倒入约1汤匙左右的精油，充分按摩头皮至完全吸收。将精油在头发上保留一晚，到早上再用洗发霜清洗干净。
3. 每周进行1次，能够使你的头发和头皮都保持良好的状态。



改善老化关节的按摩油

疼痛的关节会爱上用这种精油抚摸的感觉。熏衣草精油和迷迭香精油可以减轻疼痛，红松果精油以其促进血液循环和解毒的功能而闻名。请记住，怀孕期间的妇女应避免使用红松果精油——通常可用您喜爱的另一种精油来代替。

材料 Materials

- 甜杏仁精油……(50ml)
- 熏衣草精油……(6滴)
- 红松果精油……(4滴)
- 迷迭香精油……(2滴)

Tips

保暖是缓解关节炎的最好方式，因此在洗过热水澡后将此油按摩患处至充分吸收，能够达到最佳效果，接着穿上些宽松的衣服如睡衣等，并充分放松身体。

制作过程 Producing process

1. 将所有的原料放入能够拧紧瓶盖的玻璃瓶中混合。
2. 将透明的玻璃瓶避光保存。









滋润保湿篇

肌肤会因年龄的因素而产生不同形式的老化现象。产生的问题有：皱纹、斑点、干燥。充足的氧气对皮肤的真皮层十分重要，对肌肤的健康与外观也有极大的影响。由于皮肤时刻都与外界环境直接接触，如不加以保护，就会出现缺水现象。

要保持肌肤健康，除了确保正常的健康饮食（如蛋白质、维生素的补充）以外，尽量避免外界不良因素的影响（如污染、日晒等），使用合适的保湿化妆品十分重要。

保湿是护肤环节中最重要的一环，给皮肤充足的水分，同时去除在表皮上蜕化的老化细胞，才能拥有健康及明亮的肌肤，使新生的细胞得以顺利成长。虽然，肌肤的再生能力会因为年龄而减缓，但是促进皮肤细胞再生的精油可以改善这个问题。



秋冬乳霜舒缓皂

黄春菊精油可以修复敏感肤质，保湿，安抚焦虑，平静心灵。小麦胚芽油能供给肌肤所需的养分，促进肌肤再生，能改善湿疹、干癣、老化肌肤，对黑斑、妊娠纹及疤痕有滋养效果，这款精油皂特别添加了10%的乳霜，成皂质地更加滋润温和，补水保湿效果出众，适合秋冬使用，也很适合婴儿、干燥及敏感肤质。成皂呈现优雅不经意的紫色纹理，可以对眼睛和神经系统起安抚作用，还有让人回忆春天或是年青时往事的感觉，遐想无穷。

材料 Materials

- 可可脂……(56ml)
- 洋甘菊精油……(43滴)
- 水……(90ml)
- NaOH……(38.2g)
- 小麦胚芽油……(5ml)
- 蓝色素……(1g)
- 蜜蜡……(11ml)
- 椰子油……(54ml)
- 乳霜……(30mg)



制作过程 Producing process



1 可可脂、蜜蜡混合，隔水加热至固体油脂熔化。再加入椰子油混合，保持温度45℃~50℃。



2 待碱水、油脂温度均为45℃，将碱水缓缓倒入油脂中，并不断快速搅拌。



3 搅拌至皂液浓稠，加入小麦胚芽油、乳霜、洋甘菊精油，搅拌均匀。



4 取出1/4的皂液倒入另一个容器，加入蓝色素，搅拌均匀。搅拌全程约25分钟。



5 将蓝色皂液倒回原皂液，用刮刀略微搅拌几下。



6 入模，封口，静置2天脱模。

Tips

加好色素的皂液倒回原皂液后，不要过度搅拌，否则难以呈现色彩线条鲜明的纹理。也可尝试用其他工具搅拌。

根据自己需求选择合适的乳霜，一般秋冬多用滋润保湿效果好的。

一般边长在为4cm~6cm、厚度为2cm~3cm的方形皂容易握在手中、撮出泡沫，做皂、切皂时候要事先计算好。



水润晶亮的润唇膏

干燥、开裂的嘴唇犹如一场恶梦，特别是在冬季，它会破坏您的所有好情绪。无论何时，只要随身携带此款唇膏，就可毫不犹豫地撅起嘴吧！

材料 Materials

- 蜜蜡……(30g)
- 甜杏仁精油……(30ml)
- 金盏花精油……(30ml)
- 熏衣草精油……(3 滴)

制作过程 Producing process

1. 将甜杏仁精油、金盏花精油和蜜蜡一同放入不锈钢锅内用小火熔化，并不断搅拌。
2. 当蜜蜡完全熔化时将锅离火，并持续搅拌混合物直到冷却至与体温相同的温度。
3. 加入熏衣草精油并充分搅拌。如果愿意的话，您可以加入其他的精油为补充。
4. 将混合物倒入一个带盖儿的小玻璃瓶中，放到一旁直至其冷却。

Tips



甜杏仁油极为温和，具有良好的亲肤性，连最娇嫩的婴儿都可以使用。中性、舒缓、清爽不腻，质地相当轻柔、润滑，是最不油腻的基础油，与任何植物油皆可互相调和，还具有隔离紫外线的作用。



玫瑰精油保湿喷雾

向来以滋润皮肤而闻名的玫瑰，适合所有的皮肤使用，能够减缓皮肤老化，促进细胞再生，用玫瑰精油自制一款保湿喷雾，让你的肌肤随时随地水润细腻，光彩照人。

材料 Materials

- 甜杏仁精油……(10ml)
- 玫瑰精油……(3滴)
- 蒸馏水……(100ml)

Tips

这款简单又好用的玫瑰精油保湿喷雾特别适合一天到晚对着电脑的办公室女性，还可以平衡你皮肤的pH值，但要注意在制作的过程中不要用矿泉水或纯净水去代替蒸馏水哦。



制作过程 Producing process

1. 将玫瑰精油与甜杏仁精油混合，再用蒸馏水进行稀释。
2. 完成之后装在保湿喷雾瓶子里备用，放在冰箱里保存，可适当延长使用期限。



小脚印保湿补水蛋皂

这款精油皂特别添加了富含卵磷脂的蛋黄、卓越保湿滋润的荷荷芭油和维生素E油、以及营养丰富的小麦胚芽油。泡沫细腻丰富，滋润柔滑，超级保湿补水，使用时感觉非常独特，深受手工皂爱好者们的推崇和喜爱。橙花精油美白保湿、改善敏感，使人心情愉快，是宝宝精油中的常见油，所以此款蛋皂也适合宝贝幼嫩的肌肤，做一款送给有小孩子的家庭，真是一件特别的爱心礼物，相信所有人都会爱上这样一款有着可爱小脚丫造型的超级蛋皂！

材料 Materials

- 小麦胚芽油……(2ml)
- 棕榈油……(24ml)
- NaOH……(21.1g)
- 蓝色皂球……(45g)
- 可可脂……(34ml)
- 水……(50ml)
- 蛋黄……(半个)
- 酪梨油……(34ml)
- 荷荷芭油……(2ml)
- 橙花精油……(27滴)
- 蜜蜡……(6g)



制作过程 Producing process







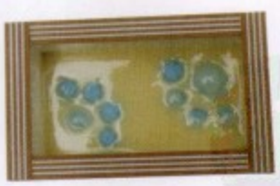
1 取白色皂基切成小块，隔水加热至融化，加入蓝色素搅拌均匀，稍微冷却凝固后，团成直径约2.5cm～3cm的皂球2个、直径约1cm的皂球8～10个。蛋黄去膜，取半个。

2 棕榈油、可可脂、蜜蜡混合，隔水加热至固体油脂熔化。加入其他油脂混合，保持温度45℃～50℃。

3 把烧碱（NaOH）分次加入水中，并不断搅拌至融化。







4 待碱水、油脂温度均为45℃，将碱水缓缓倒入油脂中，并不断快速搅拌。皂液温度降到40℃左右时，慢慢加入蛋黄，边加边搅拌。

5 搅拌至皂液浓稠，加入荷荷芭油、小麦胚芽油、精油，搅拌均匀。搅拌全程约45分钟。

6 将一半皂液倒入模具中，插入皂球，列成小脚印形状，再将剩余皂液倒入。封口，静置。2天脱模。横向一刀，纵向一刀，切成4块，使皂中间小脚印清晰呈现。晾干。

Tips

皂基也可用其他手工皂代替以使得成皂更加滋润。用其他手工皂加工时可保留原皂颜色，也可添加喜爱的颜色。具体制作方法可参考84页红玫瑰去皱养颜皂步骤4、76页炭染水墨油脂平衡皂步骤4。

加入蛋黄时皂液温度应在35℃～45℃之间，温度过高蛋黄会凝固。

搅拌时间仅做为参考，据温度、搅拌速度等因素的不同，每次搅拌时间都不尽相同。

受模具大小限制，一只“小脚丫”可能只能插入4个小“脚趾”皂球，不过没关系，一般4～5个都可以。

这款蛋皂脱模切割后呈现丝丝绿色，在成熟期间可能会有不好闻的味道，皂成熟后颜色会变成粉棕色，异味也没有了。



神秘檀香精油保湿面膜

东方神秘学里，檀香是一个很重要的角色哦，而提取自木头的檀香精油更是具有独特的保湿功效，它能平衡皮脂分泌、改善面疱、粉刺、老化缺水等症状，使你的皮肤水嫩嫩地充满弹性。

材料 Materials

- 鲜奶……(35mg)
- 蛋黄……(1只)
- 檀香精油……(1滴)



制作过程 Producing process



1 将所需材料准备好。



2 将鲜奶倒进玻璃杯。



3 鸡蛋敲开一个小孔滤掉蛋清，将蛋黄放入鲜奶杯里。



4 将蛋黄与鲜奶混合。



5 滴入檀香精油 1 滴，三者打至起泡备用，放在冰箱中保存可适当延长使用期限。

Tips

若长时间待在冷气房中，或在冬季和干燥的气候下，皮肤易流失水分而干燥，则小细纹会渐渐向你报到，工作一天后，回家自制一款保湿面膜，既可放松又可以美容。

众所周知蛋清可以美容，其实蛋黄也是美容的圣品。蛋黄富含抗氧化剂，能使皮肤得到滋润，避免皮肤因干燥而脱皮。蛋黄具有优质的润泽性，可以单独作为面膜使用，也可以依不同的特殊需要与其他材料混合搭配，制成不同疗效的蛋黄面膜。蛋黄制成的面膜特别适合干性肌肤使用，能够提供水分，敷脸后可以感觉皮肤光滑柔嫩。同时，蛋黄具有良好的紧实性，敷面后能够有效地使肌肤产生紧致感，是肌肤松弛并有浮肿现象的爱美人士应该常用的美容材料。



理想的全效晚间滋润霜

用这种梦幻般奶油状的润肤霜按摩全身，能够使身体和精神同时得到养护。您的身体将会从这种润肤霜的水养疗效和两种有极度放松效果精油的混合物中得到不间断的滋养。

材料 Materials

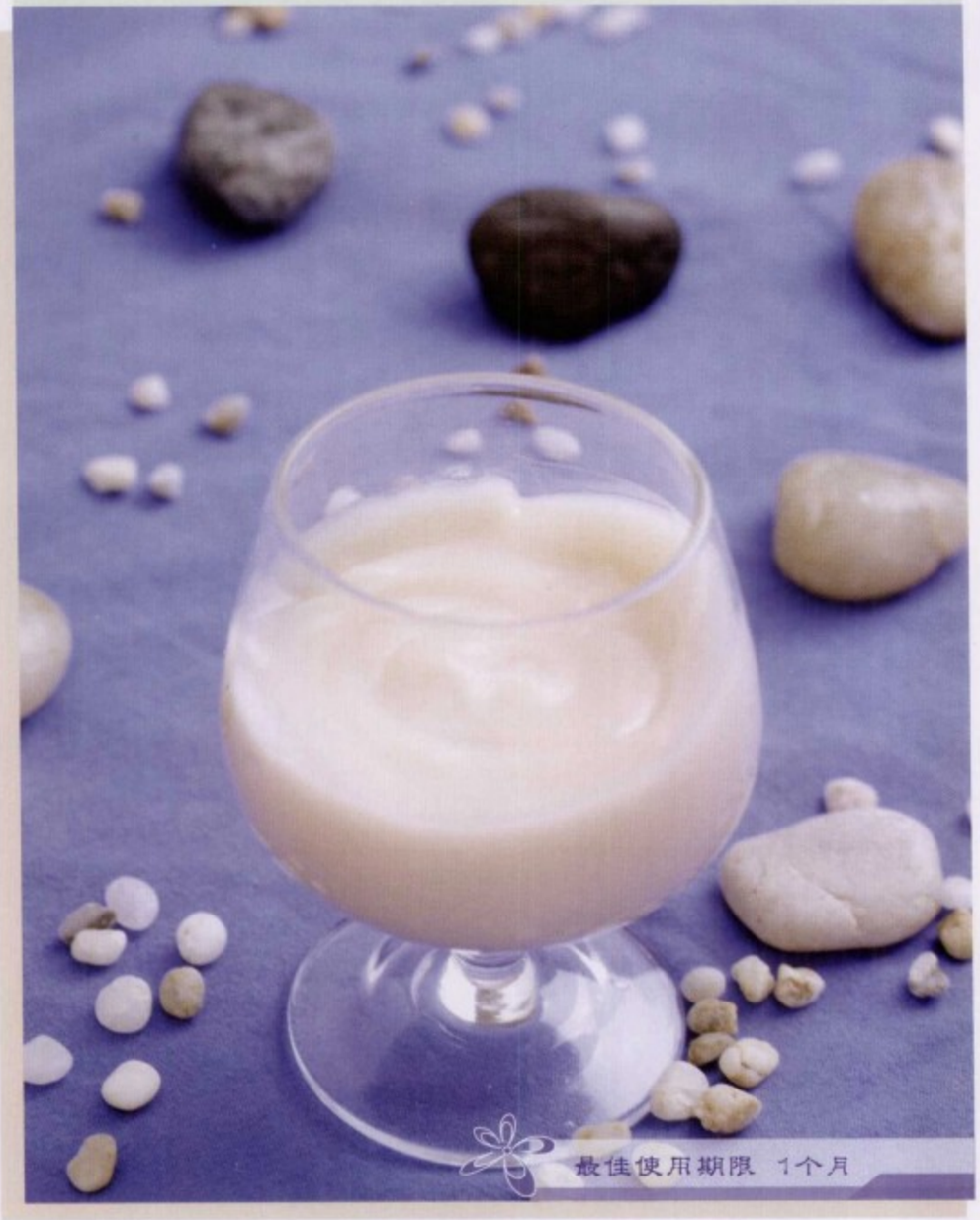
- 蜜蜡……(15g)
- 可可脂……(15g)
- 椰油……(50g)
- 甜杏仁精油……(30ml)
- 矿泉水……(60ml)
- 熏衣草精油……(6ml)
- 依兰－依兰精油 ……(5ml)

Tips

晚上10点至隔天凌晨2点是细胞新陈代谢最活跃的时段，也就是说，这个时段是保养成分发挥作用的最佳时机。

制作过程 Producing process

1. 将蜜蜡、可可脂、椰油和甜杏仁精油放入一只大的厚底不锈钢平底锅中，用小火慢慢熔化。加入矿泉水并用木勺用力搅打。
2. 将锅从火上移开并继续搅拌，直至滋润霜冷却至与体温相同。加入精油并充分搅拌。注入密封的瓶中，摇晃至完全冷却，以避免在其仍温热时油水分离。将透明的瓶子避光存放。
3. 用滋润霜按摩全身至完全吸收，养成每晚睡前按摩的习惯，并期待着每晚都有好梦。



男士用
月桂面霜

越来越多的男士已经开始克服对使用滋润霜所产生的恐惧。这种滋润霜混合了月桂精油、雪松精油以及鼠尾草精油，是专门为男士设计的一种古典润肤霜，能在皮肤上留下一种绵延不断但又不会过分强烈的香味。月桂具有极好的治疗及消毒功效，能够缓和剃须后的皮肤发炎，而其所具有芬芳、阳刚的香气对于男性化妆品来说则更是理想。这种滋润霜中还包含一种可根据不同类型肤质进行调整的香料浸泡液：春黄菊对于红肿发炎的皮肤疗效很好；金盏花适用于混合型的肤质；接骨木花适用于灰黄的皮肤；柠檬香叶或酸橙花则适用于所有类型的肤质。

材料 Materials

- 干花（如春黄菊、金盏花或接骨木花）……（1把）
- 蜜蜡……(20g)
- 野蔷薇精油……(20ml)
- 甜杏仁精油……(40ml)
- 鼠尾草精油……(10滴)
- 雪松精油……(4滴)
- 月桂精油……(2滴)

制作过程 Producing process

1. 用干花和开水制作香料浸泡液，过滤后放在一旁冷却。
2. 把蜜蜡放入一支厚底不锈钢平底锅中熔化，然后加入野蔷薇精油和甜杏仁精油并用木勺不断搅拌。慢慢地倒入香料浸泡液。
3. 将锅从火上移开，持续搅拌霜剂冷却至与体温相同，接着加入精油搅拌。
4. 将滋润霜装到玻璃罐中并拧紧瓶盖。轻轻摇晃至溶剂完全冷却，这一步骤能够防止滋润霜仍然温热时油水分离。将透明玻璃罐置于避光处存放。



多啦A梦宝宝皂

这款精油皂有着活泼绚丽的外表、香甜的气息，是特别为宝贝们定制的。想要滋润的皂、想要宝宝及敏感肤质也能用的皂，那么乳木果油必不可少。米糠油富含维生素E、蛋白质、维生素等物质，分子较小容易渗透到皮肤中，能供给肌肤水分及营养，还有美白、抑制肌肤细胞老化的功能，是适合所有肤质的最温和油种之一，作为妆前的滋润保养品是非常完美的。天然石泥的加入，不但为这款精油皂渲染出柔和的色彩，更可以清洁柔化肌肤，淡化细纹，改善敏感和缺水状况，是不可遗漏的一件好宝贝。

材料 Materials

- 乳木果油…… (23ml)
- 米糠油…… (15ml)
- 可可脂…… (23ml)
- NaOH…… (20.7g)
- 水…… (49ml)
- 酪梨油……(3ml)
- 粉红石泥……(2g)
- 彩色透明皂块……(20g)
- 去皱养颜皂球……(3个)
- 甜橙精油……(26滴)



制作过程 Producing process



1 乳木果油、可可脂混合，隔水加热至固体油脂融化。加入其他油脂混合，保持温度45℃~55℃。



2 把烧碱（NaOH）分次加入水中，并不断搅拌至融化。



3 搅拌至皂液浓稠，加入酪梨油、精油，搅拌均匀。倒出1/4皂液于另一个容器，加入粉红石泥，搅拌均匀。搅拌全程约10分钟。



4 加入彩色透明小皂块，将粉红皂液倒回原皂液，略微搅拌几下。



5 把部分皂液倒入模具中，插入皂球。全部皂液入模，封口，静置。2天脱模，切割，晾干。

Tips

精油的香味会随时间很快淡去，追求纯天然的颜色，石泥粉是一种不错的选择，它的颜色不像工业色粉那样鲜艳，而且天然环保，也是手工皂的追求和魔力所在。它还有非常好的护肤功效，可以清洁收敛肌肤，提供肌肤所需微量元素，激活细胞，当然不同颜色的石泥还有其各自的护肤特色。

插入皂球时要注意根据切皂厚度计算好插入位置，以确保每块皂切面上都能切出皂球。



适用于一般肤质的面膜

这种面膜几乎可以食用，麦芽油富含丰富维生素E，能抗衰老，促进新陈代谢，具有滋养和治疗效果。

橘汁能让你有效抵抗自由基侵害。

材料 Materials

- 番茄……(1个)
- 麦芽油……(1茶匙)
- 绿薄荷叶……(1把)
- 橘汁……(5ml)



制作过程 Producing process



1 将所需材料准备好。



2 将番茄和绿薄荷叶榨成汁装在同一个小碗内。



3 加入去皮榨好的橘汁。



4 加入麦芽油。



5 将各混合物搅拌均匀，尽量放置在冰箱内保存，可适当延长使用期限。

Tips

将混合物均匀涂在脸上。为了拥有更完整的夏日感受，将两片薄薄的去皮后的黄瓜盖在眼皮上，接着放松享受20~30分钟。最后用温水或酸橙树叶浸泡将面膜冲洗掉。

番茄含胡萝卜素和维生素A、C，有祛斑、美容、抗衰老、护肤等功效，治真菌、感染性皮肤病。番茄中的尼克酸能维持胃液的正常分泌，促进红血球的形成，有利于保持血管壁弹性和保护皮肤。

神话般功效的面部滋润油

这是一款适用于所有皮肤类型的面部平衡精油。野蔷薇油对于敏感的皮肤来说是最好的底油，而且易于吸收，没有油腻的感觉。老鹤草精油能平衡皮脂代谢，并能够滋养干燥型或混合型肤质的皮肤。依兰－依兰精油是所有精油中最女性化、最感性的一种，能像老鹤草精油一样具有平衡皮肤的效果，适用于干燥型和混合型肤质的皮肤。



材料 Materials

- 野蔷薇油……(100ml)
- 依兰－依兰精油……(10滴)
- 老鹤草精油……(4滴)

Tips



野蔷薇油是一种天然的防腐剂，还能缓解红肿和炎症。野蔷薇还有其他用处——在发现维生素C之前，野蔷薇常常用来对付普通的感冒。

制作过程 Producing process

1. 将所有的原料放入能够拧紧瓶盖的玻璃瓶中混合。如使用的是透明的玻璃瓶，请避光保存。
2. 在睡前使用这种滋润油，使皮肤充分吸收其营养成分，并在您睡觉时起到极好的调整效果。记住早上用温水彻底洗净皮肤。



让你充满魅力的须后水

市场上有多种牌子的剃须后用品，但是如果您想要真正地照料皮肤，那就最好准确地了解产品的成分，更好的则是自己动手制作。这种剃须后爽肤水所选用的精油都有各自的治疗功效，还有既持久又不特别强烈的香味。您可以按照我们所推荐的使用，或在推荐的数量内按个人喜好混合调配。

材料 Materials

- 伏特加……(25ml)
- 金缕梅精油……(250ml)
- 月桂精油……(3滴)
- 酸橙精油……(3滴)
- 香柠檬精油……(3滴)
- 雪松精油……(3滴)

Tips

如果您有可能长时间暴露在阳光下时请不要使用。

制作过程 Producing process

1. 将所有的原料倒入带盖的暗色或透明的玻璃瓶中混合。如果使用的是透明玻璃瓶，则要记得将瓶子放到避光的地方存放，以便使精油能够很好地保存。
2. 使用前摇晃瓶子，在掌心中撒入少量即可。



樱吹雪沁颜皂

这是一款不但散发着迷人女人味的优雅香皂，更是一款经得住时间考验的护肤好皂。其中的榛果油成分具轻微收敛作用，保湿力优异持久，只要一点就有很好的效果，是植物油中的佼佼者，非常适合做秋冬天的用皂，适合各类肤质。天竺葵精油可以平衡油脂分泌，收缩毛孔，治疗暗疮，还可以平抚焦虑沮丧情绪。淡淡薰衣草精油香更能消除疲劳，舒缓压力，倍添无限浪漫的遐想。

材料 Materials

- 椰子油……(29ml)
- 棕榈油……(24ml)
- 橄榄油……(89ml)
- 榛果油……(19ml)
- NaOH……(22.9g)
- 水……(54ml)
- 荷荷芭油……(2ml)
- 粉红皂块屑……(10g)
- 天竺葵精油……(12滴)
- 薰衣草精油……(12滴)



制作过程 Producing process



1 取白色皂基切成小块，隔水加热至熔化，加入红色素搅拌均匀，倒入模具，冷却后取出，切成边长约0.4cm的小块和碎屑。



2 把烧碱（NaOH）分次加入水中，并不断搅拌至熔化。



3 全部油脂和薄荷冰混合，隔水加热到45℃~50℃。待碱水、油脂温度均为45℃，将碱水缓缓倒入油脂中，并不断快速搅拌。



4 搅拌至皂液浓稠，加入小麦胚芽油、粉红皂屑、精油，搅拌均匀。搅拌全程约45分钟。



5 入模。在皂液表面撒上小皂块，轻压进皂液，封口。



6 静置2天后脱模，切割，晾干。

Tips

色素加入遵循量少分次的原则，少量加入搅拌均匀，若觉得颜色淡了，还可以再加，不要一次加多后颜色不便减淡。

而在色素的选用上，建议用一些天然植物提取的色素，这样会使你做出来的皂更健康。

购买电子称时，如果能购买到精确度为0.1g的最好，可以大大减少称量误差，确保成皂品质，非常适合每次少量制皂的手工皂爱好者。









清洁嫩肤篇

彻底的清洁是肌肤美丽的第一步，绝对不是随便洗洗这么简单，因为附着于我们脸上的污垢，除了每天自身排出的分泌物、生化代谢物外，还有空气中的悬浮粒子或是外界的化学物质，若长期得不到有效的清理，肌肤问题就会越来越严重。如何做好清洁嫩肤的工作？我们要为您提供的，当然是天然无害的办法。一起来看看如何用精油制作安全有效的清洁嫩肤用品。



温玉清洁磨砂皂

这款精油皂能够深层清洁肌肤，温和磨砂去角质，适合天天使用。薰衣草精油能平衡油脂分泌，净化皮肤，促进细胞再生；消炎、止痛，改善晒伤、灼伤的肌肤状况；玉米油含丰富的维生素E，能舒缓各种肤质，增进新陈代谢，具抗氧化作用。薄荷冰止痒、消炎、止痛的功能可让沐浴感受更沁凉。

材料 Materials

- 蜜蜡……(15g)
- 可可脂……(15g)
- 玉米油……(50g)
- 熏衣草精油……(6ml)
- 依兰－依兰精油…(5ml)
- 薄荷冰精油……(30ml)
- 矿泉水……(60ml)
- NaOH……(20.2g)



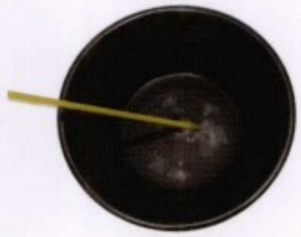
制作过程 Producing process



1 蜜蜡、可可脂打磨成粉。



2 玉米油、薄荷冰精油、熏衣草精油、依兰－依兰精油、可可脂、蜜蜡、矿泉水混合，隔水加热至固体油脂熔化。加入其他油脂混合，保持温度45℃~50℃。



3 把烧碱（NaOH）分次加入水中，并不断搅拌至融化。



4 待碱水、油脂温度均为45℃，将碱水缓缓倒入油脂中，并不断快速搅拌。



5 搅拌至皂液浓稠，加入蜜蜡和可可脂粉、精油，搅拌均匀。搅拌全程约20分钟。



6 入模，封口，静置。2天后脱模，切割，晾干。

Tips

入模前的浓稠态（Trace）：随着油脂和碱水的混合搅拌，皂液会逐渐变浓稠。当搅拌棒在皂液表面划过可以留下明显痕迹，几秒钟内不会自然消失，皂液还可以流动的时候，即达到了浓稠态，英文叫做Trace，可以入模了。

添加物大多在皂液搅拌后期添加（固体需要加热溶解的例外，如薄荷冰），注意不要加得过晚，以免过度搅拌后皂液过于浓稠，难以入模，影响成皂的美观。

精油的香味会随时间很快淡去，但是精油成分及功效还可以保留。

因为碱有较强腐蚀性，融碱时候会大量放热快速升温，所以盛放碱、碱水、皂液的容器要有所选择，不锈钢、陶瓷、玻璃的杯子、碗都可以。

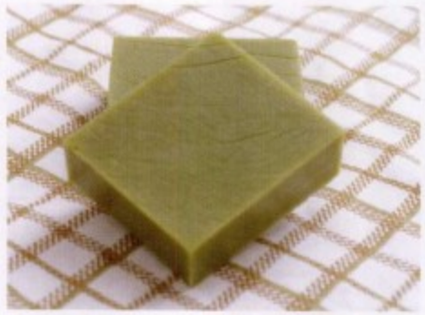


绿意提神
剃须皂

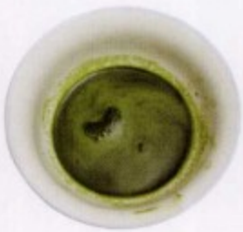
它有着细腻持久的泡沫，温和对皮肤无刺激，也可作为洗发皂、沐浴皂等。甜杏仁油是一种质地非常温和清爽、易于渗透吸收、又能很好滋润软化肌肤的油脂，还能改善皮肤搔痒、红肿、面疱、粉刺，促进细胞更新，婴儿、敏感性及各种肤质都适用。杜松精油适用油性、粉刺、干癣皮肤，能够振奋精神。肉桂精油可以紧实皮肤，抗菌，舒缓压力，增加自信，是男性护肤品中常见精油。菠菜汁入皂，营造出凉凉绿意，配合精油的淡淡天然香气，令你剃须时神清气爽。

材料 Materials

- 椰子油……(34ml)
- 蓖麻油……(14ml)
- 橄榄油……(64ml)
- 甜杏仁油……(17ml)
- 蜜蜡……(6g)
- NaOH……(19.2g)
- 菠菜汁……(45ml)
- 薄荷冰……(1g)
- 小麦胚芽油……(2ml)
- 杜松精油……(10滴)
- 肉桂精油……(10滴)



制作过程 Producing process



1 菠菜打成泥。过滤出汁，取45ml放入冰箱冷冻成冰。



2 椰子油、蓖麻油、蜜蜡、薄荷冰混合，隔水加热至固体油脂熔化。加入其他油脂混合，保持温度45℃~50℃。



3 把烧碱（NaOH）分次加入水中，并不断搅拌至熔化。



4 待碱水、油脂温度均为45℃，将碱水缓缓倒入油脂中，并不断快速搅拌。搅拌至皂液浓稠，加入小麦胚芽油、精油，搅拌均匀。搅拌全程约15分钟。



5 入模，封口，静置。2天后脱模，切割，晾干。

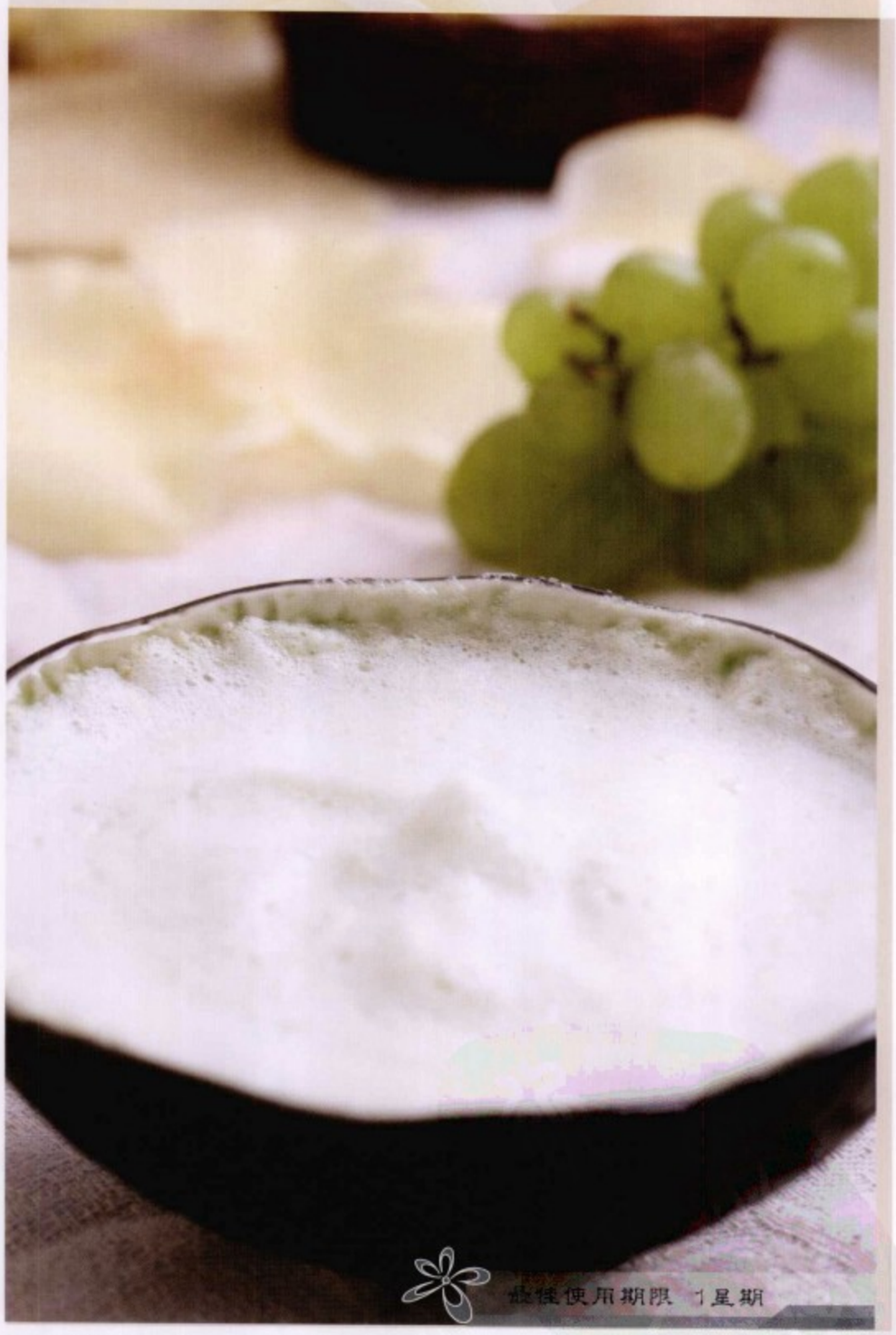
Tips

皂刚做出来呈现鲜艳的绿色，以后会很快变淡。

拿到一个模具，如果不清楚应该调配总重量为多少的皂液，可以盛相同体积的水，量出水的重量，配的皂液总重不要超过水的这个重量即可。

每次做皂应勤做笔记、保存资料数据，可以快速掌握，少走弯路。

皂液的搅拌器分手动打蛋器和电动打蛋器，电动打蛋器可以大大缩短搅拌皂液的时间。但是新手在学习初期最好用手动的，可以清楚看见皂液渐变浓稠的过程，也不至于因为用电动打蛋器皂液变浓稠速度太快来不及放添加物、入模。另外，碱溶于水时及皂液搅拌初期也应该用手动打蛋器，以使碱水和皂液能均匀混合。



适用于油性皮肤的面膜

这种具有柠檬的调节、收敛特点，以及葡萄、梨和蛋白具有的保湿、滋养功能的面膜，能够紧致皮肤，这也是我们最喜欢的面膜之一。您也可以在混合类型皮肤的特定部位使用。

材料 Materials

- 蛋白……(1只)
- 矿泉水……(500ml)
- 半个柠檬的柠檬汁
- 无核白葡萄……(1把)
- 金缕梅精油……(10滴)
- 麸皮……(1茶匙)
- 熟透的大梨……(1个)



制作过程 Producing process



1 将所需材料准备好。



2 将蛋白打成白色的软浆。



3 将葡萄或梨捣碎并挤干所有果汁。



4 将柠檬汁挤进葡萄汁中。



5 将蛋白与柠檬汁、麸皮和水果混合起来。



6 混合物应该是透亮蓬松的，尽量放置在冰箱内保存，可适当延长使用期限。

Tips

用面膜轻轻按摩皮肤，特别要注意鼻子、下巴和额头周围，要避开敏感的眼部。敷大约15分钟，将矿泉水和金缕梅精油混合后冲洗面部。

榨葡萄汁的时候要保留皮跟籽一起榨，因为葡萄籽是天然的强抗氧化剂，有资料显示它的抗氧化效果比维生素E强50倍，比维生素C强20倍，超强的抗氧化效果具有清除自由基，让肌肤有弹性更紧实。

蛋清敷脸能收缩毛孔，让肌肤更干净紧致，但是干性肌肤和敏感肌肤慎用，如果你是油性皮肤早晚敷会比较好。


最佳使用期限 1个月

晚安宝贝
蛋糕皂

单单看到这样一款精美的精油蛋糕皂，闻着它甜美的香气，会不会就已经垂涎欲滴？据说一个小女孩见到妈妈做的漂亮蛋糕皂忍不住偷吃了一块，事后竟然没有任何不适反应，足以说明它是多么的天然环保了。这款精油皂不但造型特别，功能上也非常温和滋润，一般肤质都可以用。薰衣草是很受欢迎的一种“万用”精油，在净化安抚心灵、减轻愤怒和劳累感、改善睡眠方面有不错的效果。黄春菊精油适合敏感肤质，可以安抚焦虑、使心灵平静。临睡前用这款精油皂洁面、沐浴，结束一天的生活，是多么惬意美好的享受呀！

材料 Materials

	蛋糕皂底层	蛋糕皂中层	蛋糕皂上层
● 椰子油	22ml	22ml	
● 棕榈油	17 ml	17ml	
● 橄榄油	36ml	36ml	
● 葡萄子油	11ml	11ml	
● 甜杏仁油	11ml	11ml	
● 可可脂	16 g	16 g	
● 蜜蜡	5 g	5g	
● NaOH	16.5g	16.5g	
● 水	39ml	39ml	
● 薰衣草香精	0.3ml	0.3ml	
● 小麦胚芽油	2ml	2ml	
● 可可粉		4g	
● 黄春菊精油		10滴	
● 薰衣草精油	20滴		
● 甜心婚礼皂液			120ml
● 彩色透明皂块			30g

制作过程 Producing process



1 参照底层配方，椰子油、棕榈油、可可脂、蜜蜡混合，隔水加热至固体油脂熔化。加入其他油脂混合，保持温度45℃～50℃。



2 把烧碱（NaOH）分次加入水中，并不断搅拌至熔化。



3 待碱水、油脂温度均为45℃，将碱水缓缓倒入油脂中，并不断快速搅拌。搅拌至皂液浓稠，加入香精、小麦胚芽油、薰衣草精油，搅拌均匀。搅拌全程约20分钟。



4 入模。



5 参照中层配方，重复1、2步。



6 搅拌至皂液浓稠，加入香精、小麦胚芽油、可可粉、黄春菊精油，搅拌均匀。搅拌全程约15分钟。



7 缓慢均匀倒在白色皂液上，封口，静置2天脱模，切割。



8 做甜心婚礼皂多备120ml皂液，浇在蛋糕皂块上。点缀上彩色透明皂块，轻压进皂液。静置，晾干。



Tips

如果想要分层结合面平直，不同颜色皂液倒入最好相隔30～60分钟。相隔时间过短，结合面会不平；过长，成皂容易分离。若不追求平直的分层效果，可以一次性混合搅拌好所有皂液，分成若干份加入不同颜色，先后倒入。

相比传统的方形手工皂，圆形、三角形等异形皂不便于手握撮出泡沫，如果喜欢实用且握感好的皂，不妨还是做成方形的。

做好的皂要放到儿童不能拿到的地方，以免误食。

因为添加可可粉皂液会变浓稠，所以搅拌时间要比正常略短。



美化身体的去角质摩擦膏

没有任何产品能像去角质摩擦膏那样能使您的肌肤丝质柔滑。这种去角质摩擦膏是完美的精油混合物，具有调整和柔滑功效以及消除异味等特点，而甜杏仁精油和野蔷薇油能被迅速吸收并滋养肌肤。敏感类型的皮肤可以用马尔顿盐片来代替死海盐，制作一种更为温和的摩擦膏。

材料 Materials

- 死海盐……(250g)
- 甜杏仁精油……(125ml)
- 野蔷薇油……(5ml)
- 酸橙精油……(3滴)
- 甜橙精油……(3滴)
- 乳香精油……(2滴)
- 鼠尾草精油……(1滴)
- 山楂花精油……(1滴)
- 老鹤草精油……(1滴)

Tips

如果您想得到真正的全面滋养，在混合的时候加入大约1茶匙的金盏花精油。金盏花以其所具有的肌肤润滑性著名，而且它还是一种最好的全方位肌肤护理剂。

制作过程 Producing process

1. 将所有原料在碗中混合后用勺装入罐中。将透明的玻璃罐置于避光处保存。
2. 取一把按摩盐温和地涂于全身，然后用温水冲掉，但不要使用肥皂。用一条柔软的毛巾将身体擦干，不需再使用任何油脂，就能令您的肌肤从此产品中得到全部益处，而且还会使您的肌肤保有精油优雅的香味。



炭染水墨油脂平衡皂

以平衡油脂为主功能的精油手工皂，自然有出众的清洁抑脂功效。迷迭香精油能收紧皮肤，预防皱纹，平衡油脂，收缩毛孔；消除疲劳，增强记忆。炭粉渲染出水墨画般的纹理，令你在洗洁的同时陶醉在如诗的意境中，同时其超强吸附功能，能扫除油光污垢及预防青春痘。葡萄籽油清爽不黏腻，可预防黑色素沉淀，增进肌肤弹性，预防肌肤下垂与皱纹产生，降低紫外线伤害，具有抗氧化及高保湿的效果。此款香皂泡沫持久且如奶油般细致，无论是图案还是功效，都深受男性朋友的喜爱。

材料 Materials

- 椰子油……(35ml)
- 棕榈油……(35ml)
- 蓖麻油……(11ml)
- 橄榄油……(53ml)
- 薄荷冰……(1.5g)
- 荷荷芭油……(2 ml)
- 备长炭粉……(3g)
- 迷迭香精油……(25滴)
- 葡萄子油……(18ml)
- 白油……(18ml)
- NaOH……(24.6 g)
- 水……(58 ml)



制作过程 Producing process



1 椰子油、棕榈油、白油、薄荷冰混合，隔水加热至固体油脂熔化。加入其他油脂混合，保持温度45℃~50℃。



2 把烧碱（NaOH）分次加入水中，并不断搅拌至熔化。



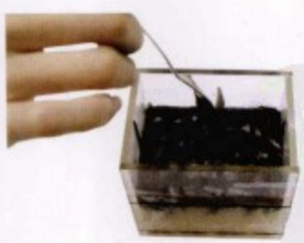
3 待碱水、油脂温度均至45℃，将碱水缓缓倒入油脂中，并不断快速搅拌。搅拌至皂液浓稠，加入荷荷芭油、精油，搅拌均匀。



4 取出1/3倒入另一个容器，加入炭粉，搅拌均匀。搅拌全程约45分钟。



5 白色皂液倒入模具。剩余皂液倒入其他模具中。倒2/3黑色皂液覆盖在白色皂液上层，用叉子轻微搅拌数次。将剩余黑色皂液全部倒入，再用叉子轻微搅拌数次。



6 封口，静置。2~3天脱模，切割，晾干。

Tips

全部油脂混合后，温度可能低于45℃，可以隔水加热保温，温度尽量不要超过60℃，以减少油脂中有益成分的损失。若油脂或碱液温度高于45℃，可以将容器浸泡在凉水中快速降温。

叉子的搅拌很有技巧：叉子笔直从上插入，插入过程中移动后提出，以求在皂液内部勾画出纹理，插入深度不易超过皂液高度的3/4。若想做出喜爱的纹理，还需多次尝试摸索。也可尝试其他搅拌工具。等精油皂脱模切开后，就可以看到变换无穷且充满惊喜的画面了！

好心情泡沫浴盐

我们将接骨木花与两种最为芬芳的按摩油、富含矿物成分的死海盐和野蔷薇精油混合来滋养皮肤。调配好此配方只需几分钟时间，不妨试试看吧！



材料 Materials

- 野蔷薇精油……(5ml)
- 酸橙精油……(6滴)
- 老鹤草精油……(3滴)
- 死海盐……(100g)
- 接骨木干花……(1朵)

制作过程 Producing process

1 将野蔷薇精油和其他精油混合在一起，加入死海盐和接骨木花搅拌。用勺盛入带盖的玻璃瓶中，将透明的玻璃瓶置于避光处。

2 在浴盆中加入一茶匙心情泡沫浴盐。这些盐在刚做好时使用效果更佳，因此为达到最佳效果，每次调配的量控制在一个月内可以使用完毕为好。

Tips

接骨木花是乡下的美景之一，它那清新、优雅的香味和雅致的花瓣形状，预示着春天的到来。这种花具有奇妙的提神效果，在脱水后能够用来制作成一种提神茶。接骨木在很早前就被用在滋润霜和软膏中。接骨木花可以加在适合双手和全身使用的滋润霜中，或用一些新鲜的花与酸乳酪混合，来制作一种极好的面膜，用来清洁肌肤及预防皱纹。



令人喜爱的角质层滋养霜

与皮肤、眼睛、头发一样，指甲可以清楚地显示出人的健康状态。因此每周用一次这种润肤霜，就可以隐藏起您的双手可能透露出的秘密。

柠檬精油对于治疗指甲易碎十分有效，而且还有能使皮肤光亮的作用。没药树精油有助于任何类型的真菌感染，并能够有效地治疗干裂、粗糙的皮肤。没药精油拥有强烈的消毒和治疗效果，用它来清除老化角质毫无问题。

材料 Materials

- 矿泉水……(60ml)
- 嫩荨麻尖儿……(2把)
- 可可脂……(90g)
- 甘油……(20g)
- 柠檬精油……(6ml)
- 没药精油……(2ml)

Tips

怀孕期间请勿使用没药精油。在此配方中可用熏衣草精油代替。

制作过程 Producing process

1. 将荨麻尖儿浸入烧开的矿泉水中10分钟，过滤及冷却。
2. 在不锈钢平底锅中用小火熔化可可脂，用木勺搅打入甘油，慢慢加入荨麻浸泡液并不断搅拌。
3. 令滋润霜冷却至与体温相同的温度，加入各种精油后用勺舀入密封的罐子，摇晃至润肤霜完全冷却，注意当其仍温热时使油水完全融合。将透明的玻璃罐避光存放，以确保更好地保存精油。
4. 每周1次，将您的双手浸入温暖的熏衣草和春黄菊浸泡液中。取一支一端是脱脂棉的指甲签轻轻地推搓角质层，轻轻按摩指甲。



早安七彩田园皂

这款精油皂色彩缤纷、充满创意，给人耳目一新的感受，受到很多朋友的赞扬和喜爱。成分中的葡萄籽油和米糠油都是非常清爽的油，还有美白、仰制肌肤细胞老化、补水保湿的效果；红桔精油可以净化收缩毛孔，美白淡斑、补水去皱，使人恢复生气，心情愉悦。总之，非常适合早晨油脂分泌不是过旺的肌肤使用。

材料 Materials

- 可可脂……(22 ml)
- NaOH……(15.5g)
- 水……(37ml)
- 榛果油……(3ml)
- 红玫瑰去皱养颜皂绿色、棕色皂球……(各3个)
- 椰子油……(21ml)
- 棕榈油……(13ml)
- 橄榄油……(31ml)
- 葡萄子油……(11ml)
- 米糠油……(11ml)
- 彩色透明皂块……(20g)
- 维生素E油……(1ml)
- 酪梨油……(1ml)
- 透明皂基……(50g)
- 红桔精油……(25滴)

制作过程 Producing process



1 椰子油、棕榈油、可可脂混合，隔水加热至固体油脂熔化。加入其他油脂混合，保持温度45℃~55℃。



2 把烧碱（NaOH）分次加入水中，并不断搅拌至熔化。



3 搅拌至皂液浓稠，加入榛果油、红桔精油，搅拌均匀。搅拌全程约20分钟。将部分皂液倒入模具中，在合适的位置插入皂球。全部皂液入模，在皂液表面撒满彩色小皂块，轻压进皂液。



4 取透明皂基50g切成小块，隔水加热至熔化，加入维生素E油、酪梨油，搅拌均匀，均匀倒在彩色小皂块上面。封口，静置2天脱模，切割，晾干。



Tips

买来的皂基大多不如自己混合油脂、碱水制作出的手工皂滋润保湿，如果需要超过油脂总重20%的皂基入皂，可以添加少量维生素E油及其他滋润油脂来提升它的品质。

透明皂基很容易冷却凝固，加入时要加热到80℃以上，模具就放在附近，倒入时动作要迅速，争取一次倒完，倒完10分钟内尽量不要挪动模具。

做皂时可以多备一些皂液倒入备用小模具，加入不同颜色的小圆球、切割成块或者碎屑，以后做皂时添加到皂里做装饰。









美白养颜篇

俗话说“一白遮百丑”，白皙无瑕的皮肤是东方女性一直以来的追求。所以美白养颜当然是护肤工作中的重头戏，用天然的植物精油制作美白养颜用品，绝对有你意想不到的效果。



红玫瑰去皱养颜皂

女人如花花似梦，哪个女人不希望自己能拥有鲜花一样美好的容貌、鲜花一样灿烂绽放的情怀呢？就让这样一款造型优雅、价格不菲的花朵皂陪伴在身边，满足那一点点女人的虚荣心吧。这款精油皂对肌肤有着很好的滋养效果，保湿去皱，其中，珍珠粉外用可以深层清洁皮肤，去黑头、去角质，控油、去痘，美白、淡斑，使皮肤细嫩光滑；玫瑰果油能促进胶原蛋白形成，加强肌肤保水度，柔软美白肌肤，防皱，改善疤痕；檀香精油能够滋养改善皮肤老化和缺水，增强弹性，美白淡斑，放松安抚焦虑心境，促进睡眠。

材料 Materials

- 椰子油……(29ml)
- 甜杏仁油……(13ml)
- 玫瑰果油……(1ml)
- 棕榈油……(20ml)
- NaOH……(21.6g)
- 珍珠粉……(3g)
- 蓖麻油……(11ml)
- 水……(51ml)
- 植物胭脂红色素……(0.5g)
- 橄榄油……(57ml)
- 小麦胚芽油……(2ml)
- 檀香精油……(23滴)
- 酪梨油……(22ml)



制作过程 Producing process



1 把烧碱（NaOH）分次加入水中，并不断搅拌至熔化。



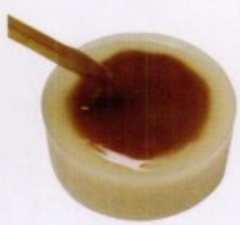
2 全部油脂混合，隔水加热保持温度45℃～50℃。



3 待碱水、油脂温度均为45℃，将碱水缓缓倒入油脂中，并不断快速搅拌。搅拌至皂液浓稠，加入小麦胚芽油、玫瑰果油、珍珠粉、檀香精油，搅拌均匀。



4 取出少量皂液倒入另一个容器，加入红色素，搅拌均匀。搅拌全程约40分钟。



5 将白色皂液根据需要量倒入模具中。把红色皂液倒在白色皂液上面，用细棒勾勒出玫瑰花瓣状纹理。封口，静置。5天后脱模，晾干。

Tips

色素遇碱往往会变色，有的即使成皂后也不会恢复正常颜色，而有的可以。比如作者用的这款红色素，加进去搅拌过程中会变成灰褐色，但是几天后就会恢复正常的红色。

这款皂用到的模具是龟苓膏盒子和棉签盒子。可根据需要和喜好收集选择你自己的模具。

因为有些色素如果在皂液搅拌后期加入，会变色，成皂后也不能恢复正常颜色，所以可以选用第4步方式，比较容易控制成皂的颜色。

勾勒玫瑰花瓣用的细棒可以用温度计、棉签棒、牙签……越小的“花”用越细的棒。

这款精油皂不需切割，所以不着急脱模，不妨多放几天，待皂更加硬固时再脱模取出，以降低皂“受伤”的概率。放入冰箱冷冻1小时后脱模，会更容易。



快乐海边 阳光皂

看到它，会不会有如看见海边明媚的阳光，为渐冷的秋冬季节增添几许温暖？来自红棕榈油的天然橙黄色，搭配可以令心情愉悦的甜橙精油，及烦燥时可澄清思绪的柠檬精油，定能让你心情大好，神采奕奕。红棕榈油和乳木果油是手工皂中的常见搭配，红棕榈油的洗洁力较强，乳木果油滋润保湿一流，可以让肌肤在畅快呼吸的同时又不会觉得干涩。蜂蜜对皮肤有很好的滋养、收敛和细肤功效，营养成分很容易被皮肤吸收，还原皮肤细腻光滑和弹性，是很好的手工皂添加素材。

材料 Materials

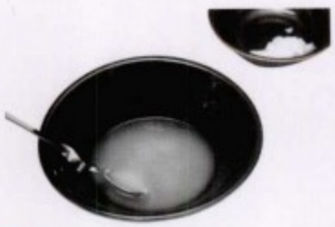
- 椰子油……(47ml)
- 橄榄油……(94ml)
- 乳木果油……(23ml)
- 可可脂……(31ml)
- 红棕榈油……(39ml)
- NaOH……(30.7g)
- 水……(73ml)
- 甜橙香精……(14滴)
- 榛果油……(3ml)
- 蜂蜜……(3ml)
- 柠檬精油……(18滴)
- 甜橙精油……(18滴)
- 炭染水墨油脂平衡皂白色皂球……(2个)



制作过程 Producing process



1 椰子油、乳木果油、可可脂混合，隔水加热至固体油脂熔化。加入可可脂混合，保持温度45℃～50℃。



2 把烧碱（NaOH）分次加入水中，并不断搅拌至熔化。



3 待碱水、油脂温度均为45℃，将碱水缓缓倒入油脂中，并不断快速搅拌。



4 搅拌至皂液浓稠，加入香精、榛果油、蜂蜜、柠檬精油和甜橙精油，搅拌均匀。搅拌全程约25分钟。



5 倒入圆形棉签盒，倒入一半时，把白色圆皂球插进去。



6 全部皂液倒入圆形棉签盒，封口，静置。2天脱模。圆形皂块从中间切开。晾干。

Tips

蜂蜜入皂会加深皂的颜色，介意者慎用。

红棕榈油入皂只需10%～20%就可以表现出鲜艳天然的橙黄色，当然颜色也会逐渐减淡，一般搭配乳木果油使用。不过市面上红棕榈油很少见，网上倒有少数卖家。

手工皂一般放在阴晾干燥通风处保存，保质期6～24个月不等，一般建议6～12个月内用完较妥。如果天气潮湿，皂中的甘油会吸收空气中的水分在表面凝结成小水珠，只要擦干放在通风处即可。天气过热，比较滋润的皂容易在表面出现黄色的小油斑，逐渐发黄变质，如果油斑小而不多，可以用刀挖掉后尽快使用。已经成熟而不急用的皂，可以用保鲜膜包起放入冰箱冷藏保存，可以延长几个月的保质期。

月之影面部晚间滋润霜



乳香对于老化的皮肤特别有益。它能够帮助面部肌肤恢复健康以及延缓皱纹出现，甚至可以淡化已经形成的皱纹。柠檬汁能清洁皮肤，加在面霜中使用还有助于消除皱纹。柠檬精油具有提亮暗沉的肤色和淡化黄褐斑的效果，有助于血液循环的同时还具有温和的美白效果。金盏花浸泡液能够增加此款面霜的镇定效果，对治疗干燥和脱皮也十分有效。

材料 Materials

- 甜杏仁精油……(40ml)
- 柠檬汁……(10ml)
- 乳香精油……(3ml)
- 柠檬精油……(1ml)
- 金盏花的干花……(1把)
- 蜜蜡……(20g)
- 金盏花精油……(20ml)
- 矿泉水……(50ml)

Tips

睡前将脸洗净后，在下颚、颧骨、眼睛周围及额头部位都均匀涂抹上晚霜。从下巴下端开始，将晚霜也均匀涂在脖子上。

制作过程 Producing process

1. 用金盏花和煮过的矿泉水制作金盏花浸泡液。过滤并放在一旁冷却。
2. 将蜜蜡用一只大的厚底不锈钢平底锅熔化，加入乳香精油并用木勺不断搅打，慢慢滴入金盏花浸泡液以及柠檬汁。
3. 将锅从火上移开，继续搅拌至滋润霜冷却至与体温相同的温度。加入甜杏仁精油、柠檬精油、金盏花精油，将滋润霜移入玻璃瓶中并摇晃至完全冷却。如果您使用的是透明的玻璃瓶，请将它们置于暗处，避免阳光直射以保护精油。



治疗晒伤的极品精油

有时我们会因为接触到过多的阳光而感到皮肤发红和疼痛。当这种情况发生时，用这种精油来使您的身体和您的皮肤都得到镇定。熏衣草精油具有强力的愈合效果，而且被证明对于严重烧伤也有很好的治疗效果，它还具有消毒功能，能够使红肿的皮肤得到镇定以及缓解被太阳灼伤所带来的疼痛。春黄菊精油也能够缓解皮肤红肿而且对身体还有镇定效果，并能帮助放松和调理睡眠。

材料 Materials

- 甜杏仁精油……(3ml)
- 熏衣草精油……(6滴)
- 罗马春黄菊精油……(2滴)

Tips

如果您手边没有此配方中所需的原料，可将2茶匙的马铃薯汁和4汤匙的酪乳混合起来并涂在患处。保持30分钟左右，清洗干净。

制作过程 Producing process

1. 将所有的原料放入能够拧紧瓶盖的玻璃瓶中摇匀。将透明的玻璃瓶避光保存。
2. 如果您无法忍受将精油直接涂在皮肤上，在温热的洗澡水中加入几滴精油也可起到很好的安抚效果。用柔软的毛巾将身体擦干并穿上柔软、宽松的衣服，避免擦碰到皮肤。



酪梨牛奶静心皂

酪梨油是制作手工皂的高级素材，营养极高又非常易于皮肤吸收，能促进新陈代谢，淡化黑斑，预防皱纹产生，最适用于干燥缺水、日照受损或成熟肌肤，对湿疹、牛皮癣也有很好的效果。新鲜的酪梨含有丰富的维生素，用它做出的精油皂在滋养、色泽、味道方面都更为出色。乳香精油可以增强细胞活力、消除皱纹、抗衰老、平衡油脂，还有镇静情绪的作用。总的来说，这款精油皂不愧为一款深层清洁效果佳且对皮肤非常温和滋润的香皂，淡淡乳香令心情恬然宁静，也适用于宝宝及敏感肤质。

材料 Materials

- 椰子油……(36ml)
- 橄榄油……(36ml)
- 牛奶……(40ml)
- 酪梨汁……(10ml)
- 酪梨油……(48ml)
- NaOH……(17.7g)
- 椰奶香精……(10滴)
- 酪梨泥……(5ml)
- 小麦胚芽油……(2ml)
- 乳香精油……(19滴)



制作过程 Producing process



1 酪梨打成泥，过滤出汁。牛奶取40ml放入冰箱冷冻成冰。



2 把烧碱（NaOH）分次加入牛奶中，并不断搅拌至熔化，并加入10ml酪梨汁。



3 全部油脂混合，隔水加热保持温度45℃~50℃。



4 待碱水、油脂温度均为45℃，将碱水缓缓倒入油脂中，并不断快速搅拌。



5 搅拌至皂液浓稠，加入香精、酪梨泥、小麦胚芽油、精油，搅拌均匀。搅拌全程约45分钟。



6 入模，封口，静置。4天脱模，切割，晾干。

Tips

酪梨成熟在夏秋之间，市面上并不多见。不同品种的酪梨做出的皂颜色也不尽相同，若实在购买不到酪梨，也可选用其他品种的梨。

酪梨核较柔软，经常出现在市面上的去角质产品中。因此我们也可以将其磨碎入皂，成为一块有去角质功能的好皂。

牛奶事先冰冻，取出后溶碱，温度不会上升太高，牛奶不易变色，最大限度保留了其营养成分。也可用羊奶、母乳替代。

皂中水的添加量一般为烧碱（NaOH）量的2.3~3倍，水加得越多，搅拌时间越长，入模后需要的凝固时间也略长，成皂略软。

因为碱有一定腐蚀性，所以做完皂后不必马上清洗容器工具，可以水中泡置一两天后，待碱性大大降低了再清洗。届时，大部分皂化反应已经完成，也非常容易清洗干净了。



幸福甜心婚礼皂

有朋友结婚新禧，不妨特制一块甜心婚礼皂送给她，搭配一款绿意提神剃须皂或者炭染水墨油脂平衡皂送给他，加以DIY包装，体面又别致，以表甜蜜祝福。芥花油是一款清爽的油脂，其饱和脂肪酸含量在植物油中最低，制作出来的手工皂泡沫稳定而且很滋润。马油在日本可是风靡流行的护肤圣品，它具有强大的渗透力，绝佳亲肤性，能有效促进肌肤新陈代谢，有防止二次氧化的作用，抑制发炎症状，并去除患热。玫瑰精油能够美白淡斑，补水去皱，促进细胞再生，平抚沮丧、哀伤、妒忌的负面情绪，使人恢复自信，深得女性朋友的厚爱。就让玫瑰的馨香点缀她的婚礼，让爱伴随她一生幸福。

材料 Materials

- 椰子油……(42ml)
- 棕榈油……(42ml)
- 橄榄油……(62ml)
- 芥花油……(36 ml)
- 马油……(24ml)
- 白油……(26 ml)
- NaOH……(33.3g)
- 水……(79ml)
- 玫瑰香精……(16滴)
- 珍珠粉……(4g)
- 维生素E油……(1ml)
- 甜杏仁油……(4ml)
- 红心皂块……(2个)
- 玫瑰精油……(30滴)
- 红色素……(1.5g)



制作过程 Producing process



1 取白色皂基切成小块，隔水加热至熔化，加入红色素、维生素E油搅拌均匀，倒入心形小果冻盒，冷却后取出。



2 椰子油、棕榈油、白油混合，隔水加热至固体油脂熔化。加入橄榄油、芥花油、马油、维生素E油混合，保持温度45℃～50℃。



3 把烧碱（NaOH）分次加入水中，并不断搅拌至熔化。



4 待碱水、油脂温度均为45℃，将碱水缓缓倒入油脂中，并不断快速搅拌。搅拌至皂液浓稠，加入珍珠粉、甜杏仁油，搅拌均匀加入香精、精油，搅拌均匀。搅拌全程约50分钟。



5 把一半皂液倒入模具，插入红心皂块。



6 全部皂液入模，封口，静置。3天脱模，横向从中间切开，晾干。

Tips

精油的价格一般比较高，精油入皂，势必大大增加手工皂的成本。贵的精油和便宜的精油最大的区别就是产地和精纯度，如果是用于涂抹在脸上、身体上，可以用好的贵的精油，如果是入皂，用一般的精油即可。

有了精心制作的手工皂，怎能不给它打点上精美的包装？最简单实用的做法是：当皂过了1个月的成熟期后，修整磨平；用保鲜膜像包装礼物盒那样包裹起来，用透明胶带封口；打印或手写出皂名、成分、功效、保质期等，剪成皂块大小，贴在保鲜膜上。



紫金奢白美颜皂

这是一款成分奢侈的精油皂，除去椰子油、棕榈油，入皂的所有油脂及添加都是天然的美白抗衰老护肤圣品，绿茶紫草浸泡油的加入，令成皂呈现出大气惊艳的紫色，无论在洗感还是视觉享受上都是一流的，是一件不可多得的珍品。绿茶是优越的天然抗氧化剂，能够防止暗沉，美白肌肤，杀菌消炎，改善肤质；米糠油能供给肌肤水分及营养，美白，抑制细胞老化；左旋维C能够还原黑色素，促进胶原蛋白增生，紧实除皱，是一种全方位的美白抗老保养成分；玫瑰精油美白淡斑，补水去皱，促进细胞再生，香气优雅迷人。

材料 Materials

- 椰子油……(49ml)
- 棕榈油……(35ml)
- 芦荟油……(25ml)
- 可可脂……(35ml)
- 米糠油……(25ml)
- NaOH……(38.6g)
- 水……(91ml)
- 玫瑰果油……(3ml)
- 珍珠粉……(4 ml)
- 左旋维C……(3 ml)
- 红色透明皂块……(25g)
- 玫瑰精油……(43滴)
- 绿茶/紫草浸泡橄榄油……(62 ml＋40ml)



制作过程 Producing process



1 取橄榄油45ml浸泡5ml绿茶2~3周。取橄榄油65ml浸泡6ml紫草2~3周。



2 取红色透明小皂块备用。



3 椰子油、棕榈油、可可脂混合，隔水加热至固体油脂熔化。加入芦荟油、米糠油混合，保持温度45℃~50℃。



4 把烧碱（NaOH）分次加入水中，并不断搅拌至熔化。



5 待碱水、油脂温度均为45℃，将碱水缓缓倒入油脂中，并不断快速搅拌。搅拌至皂液浓稠，加入玫瑰果油、珍珠粉、左旋维C、精油，搅拌均匀搅拌全程约15分钟。



6 将3/4皂液倒入模具中，把小皂块撒在上面。然后将剩余皂液入模，封口，静置2~3天脱模，切割，晾干。

Tips

花草浸泡于油脂时，可以考虑好近一个月内的需求量，一次多浸泡些。也不易过多，最好在一个月内用完，否则油脂也会逐渐变质。

绿茶、紫草浸泡橄榄油混和加入，可以让成皂呈现比单用紫草浸泡橄榄油更深的紫色，并且色泽持久不易褪色。

加入的珍珠粉和左旋维C并不能溶解在皂液中，而是以小白点状态分部在紫色皂块里。如果不喜欢这样视觉效果的，慎用。

红色透明皂块撒布在已倒入皂液表层后，再倒入剩余皂液，透明皂块会在后来倒入皂液的冲力下向两边散开，呈现出一个漂亮的弧度。



花前月下
马赛皂

一看到名字就能想象出这是一款充满诗情画意的精油皂，黄色月光下花叶纷飞的浪漫画面定能捕获女孩子的芳心。马赛皂是手工皂中的经典皂方，以细腻棉柔的泡沫、适中的清洁力、滋润的洗感而闻名，是爱好手工皂的你最不能错过的一个皂方。这里，搭配了佛手柑精油，它能平衡油脂分泌，收敛毛孔，增加食欲，舒缓消除忧郁紧张情绪——从内到外的贴心呵护，是我们不得不爱上精油手工皂的原因所在。

材料 Materials

- 椰子油……(26ml)
- 棕榈油……(15ml)
- 橄榄油……(104ml)
- NaOH……(21g)
- 水……(49ml)
- 珍珠粉……(3g)
- 酪梨油……(3ml)
- 黄色素……(1.2g)
- 黄色圆皂块……(2个)
- 红绿皂屑……(5g)
- 佛手柑精油……(26滴)



制作过程 Producing process



1 取红绿皂屑5ml（做法见提示）。



2 取白色皂基切成小块，隔水加热至熔化，加入黄色素1.2g、几滴维生素E油，搅拌均匀，倒入2个小圆瓶。冷却变硬后脱模取出黄色圆皂块。



3 把烧碱（NaOH）分次加入水中，并不断搅拌至熔化。



4 全部油脂混合，隔水加热保持温度45℃～50℃。



5 待碱水、油脂温度均为45℃，将碱水缓缓倒入油脂中，并不断快速搅拌。搅拌至皂液浓稠，加入珍珠粉、酪梨油、红绿皂屑、精油，搅拌均匀。搅拌全程约30分钟。



6 把2个黄色圆皂块分别靠近模具一角插入皂液，轻压使黄色圆皂块完全没进皂液，使之估计在皂液的中央位置。封口，静置。2天脱模。横向一刀，纵向一刀，切成4块，使皂中黄色“月亮”清晰呈现。晾干。

Tips

马赛皂配方用油一般是橄榄油72%＋棕榈油10%＋椰子油18%，也有用72%的榛果油等油脂替代橄榄油的。

红绿皂屑的制作：取白色、透明皂基各半，切成小块，隔水加热至熔化，加入粉红色素搅拌均匀，倒入模具，冷却后取出（1个小时后），取一点切成皂屑。重复上述步骤，添加绿色素，取一点切成皂屑，备用。

制作黄色圆皂块的模具可选用直径在2cm左右的盛装护肤品的小塑料瓶，做出的皂块高度可在2cm～4cm之间。计算所有皂液总重量时要考虑到全部入模后皂液的总厚度应在4cm～5cm之间。









手足护理篇

一个人对自己的呵护周不周到，从他的手脚这些貌似不怎么重要的部位就可以看出来，一张漂亮的脸配着一双刹风景的手，自然没什么美感，而在夏天穿凉鞋的时候被人看见你的脚后跟在“开口笑”，也不是什么愉快的体验。所以手足的护理是必不可少的一项工作。



雪精灵家事皂

当我们在意着肌肤是否享受到纯天然的宠爱时，可曾想到贴身衣物上残留的清洁剂可能影响着肌肤健康呢？这款家事皂添加了香茅精油，能有效杀灭各种细菌，更添馨香，闻起来倍觉清爽，非常适合用来清洗贴身衣物。以安全的动植物油脂为原料制作家事皂，有着丰富细密雪白的泡沫，不仅清洗感觉独特、强力去污，更能呵护你的双手，爱家人、爱自己，不如准备一块！

材料 Materials

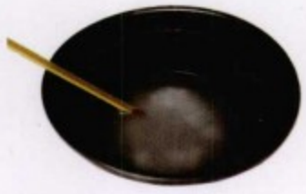
- 椰子油……(70ml)
- NaOH……(18g)
- 香茅精油……(20滴)
- 棕榈油……(25ml)
- 水……(60ml)
- 山茶籽油……(10ml)
- 彩色透明皂块……(20g)



制作过程 Producing process



1 取彩色透明小皂块20g。



2 把烧碱（NaOH）分次加入水中，并不断搅拌至熔化。



3 全部油脂混合，隔水加热保持温度45℃～50℃。



4 待碱水、油脂温度均为45℃，将碱水缓缓倒入油脂中，并不断快速搅拌。



5 搅拌至皂液浓稠，加入3/4小皂块、精油，搅拌均匀。搅拌全程约5分钟。



6 入模。把剩余小皂块撒在上面，轻压进皂液。封口，静置10小时脱模，切割，晾干。

Tips

彩色透明皂块的制作：取透明皂基切成小块，隔水加热至熔化，加入红色素搅拌均匀，倒入模具，冷却后取出（1个小时后），切成边长约0.5cm的小块。重复上述步骤，分别添加蓝、黄、绿或其他颜色色素，切成小块，备用。

制作椰子油比例高的家事皂，需要比一般皂加更多的水，可以加到碱（NaOH）重量的3～3.3倍，否则皂液凝固坚硬过程中会在中间表面鼓起、破裂。

家事皂液凝固坚硬的过程很快，10个小时左右就可以脱模了，20小时以上就比较难切割了。

家事皂对碱性要求不高，不需要像洁面皂、沐浴皂那般温和，所以需要等待的成熟时间很短，做好3天后就可以使用了。

足部护养
按摩盐



夏天，当脚露在外面的时候，如果您脚部皮肤粗糙、脚跟开裂、指甲变色……还需要再说下去吗？这些问题可能会困扰着您。经过对许多双不仅外表丑陋且味道也十分恐怖的脚进行测试后，证明这种足部按摩盐能改善所有这些症状。

材料 Materials

- 甜杏仁精油……(100ml)
- 柠檬精油……(8滴)
- 茶树精油……(4滴)
- 没药树精油……(2滴)
- 死海盐……(200g)

Tips

怀孕期间的妇女请不要使用没药树精油。对于这个处方，只要简单地删掉没药树精油即可。

制作过程 Producing process

1. 将甜杏仁精油和其他精油混合起来，加入盐并搅拌均匀。直接放入暗色的罐中保存，或将按摩盐放入透明的玻璃罐中避光保存，以确保香味不会流失。
2. 使用之前请将脚洗净，并在温水中泡5分钟用来软化皮肤。擦干脚并把脚放在盆中以免把地板弄脏，抓一把按摩盐按摩整只脚，特别是比较粗糙的地方。用温水将盐冲洗掉，然后用软毛巾轻轻拍打。您的脚将会体验从未有过的好感觉。穿上一双棉袜子，以便让油可以渗入发挥功效，而且还可以避免在地板上留下油腻腻的脚印。



手部晚间治疗滋润霜

我们每天都用双手做太多的事：繁重的工作、寒冷的天气及粗劣的洗洁剂，这些都会让我们的双手变得粗糙。切伤、发炎、易折断开叉的指甲以及干燥开裂的皮肤，都是来自于双手的最普通的控诉。而您可以从这款滋养霜中得到帮助：柠檬精油具有非常重要的消毒和抗衰老功能，同时还具有一种温和的美白效果，对治疗肤色不均、雀斑和黄褐斑也都十分有效。熏衣草精油对红肿发炎的皮肤具有镇定作用，还能够帮助切伤、烫伤和刺伤等伤口的愈合。

材料 Materials

- 蜜蜡……(15g)
- 可可脂……(15g)
- 椰油……(50g)
- 柠檬精油……(4ml)
- 熏衣草精油……(6ml)
- 维生素E油或麦芽油 ……(30ml)
- 矿泉水……(60ml)

Tips

用这种丰富、滋养的晚霜按摩双手、指甲及角质层，保持整晚带着棉手套，以帮助吸收。

制作过程 Producing process

1. 将蜜蜡、可可脂、椰油和维生素E油或麦芽油放入一只大的厚底不锈钢平底锅中，用小火熔化。慢慢滴入矿泉水，并用木勺充分搅拌。
2. 将锅从火上移开继续搅拌，直至滋润霜冷却到与体温相同的温度。加入精油，混合均匀。
3. 将滋润霜移入密封瓶中，摇晃至其完全冷却，避免润肤霜温热时油水分离。将透明的玻璃罐置于避光处保存。

清凉薄荷型足部滋润霜



如果说有一种精油能够给您带来春天般的感觉，那一定是薄荷油。薄荷油以其凉爽、能够令人身心舒爽以及增加活力的特性，能给您的身心带来兴奋感觉，让您打起精神并作好应对工作和生活的准备。加入少许的百里香精油作为消毒剂，能够有助于对抗疲劳。绝对不要在睡前使用这种按摩霜。

材料 Materials

- 椰油……(50g)
- 金盏花精油……(30ml)
- 蜜蜡……(15g)
- 可可脂……(15g)
- 矿泉水……(60ml)
- 薄荷精油……(8ml)
- 百里香香精油……(2ml)

Tips



清晨用此种滋润霜按摩双脚，或是在准备外出跳舞的晚上。如果您喜欢这种香味的话，那这种滋润霜实际上也可以全身使用，它将令您的肌肤感觉到凉爽并且焕然一新。

制作过程 Producing process

1. 将椰油和金盏花精油放入盛有蜜蜡和可可脂的厚底不锈钢平底锅中用小火将其慢慢融解。加入矿泉水并用木勺搅拌。
2. 将锅从火上移开，持续搅拌霜剂冷却至与体温相同，接着加入精油搅拌直到其成为一种滑爽的霜剂。
3. 霜剂完全冷却后用勺舀入玻璃罐，但应保证在仍保温时精油和水已成为霜剂。透明玻璃罐应置于避光处保存。



随心所欲使用的润足霜

足部虽不是我们身体中最具魅力的部位，但却也是不可或缺的，因此以下建议值得您留意：花些时间让您的双脚得到放松，用这种香气迷人、由柠檬草精油、洋苏叶精油和迷迭香精油混合而成的极其滋润的按摩油按摩双脚。洋苏叶茎会解决与汗水相关的所有问题，而迷迭香精油能够使肌肤再生，这两种精油额外还有缓解疼痛的功效。柠檬草精油有一种非常清新的香味，还可以促进血液循环，同时不失为有效的消毒剂和抗菌剂。

材料 Materials

- 甜杏仁精油……(30ml)
- 矿泉水……(60ml)
- 柠檬草精油……(6ml)
- 蜜蜡……(15g)
- 可可脂……(15g)
- 椰油……(50g)
- 洋苏叶精油……(2ml)
- 迷迭香精油……(2ml)
- 月桂树叶……(1把)

制作过程 Producing process

1. 将蜜蜡、可可脂、椰油和甜杏仁精油放入厚底平底锅中用小火熔化，加入清水并搅拌至其成为滑爽的混合物。
2. 关火并继续搅拌直到霜剂冷却到常温，加入精油并充分混合。
3. 将霜剂移装到密封的玻璃罐中，摇晃至完全冷却，避免润肤霜温热时油水分离。将透明玻璃罐置于避光处保存。









保健防治篇

通常的美容用品很少会有保健的功能，但用精油制作出来的就有哦！这里介绍的几个配方都是实用至上，快对照一下自己，哪一项是你身上有的情况，然后动起手来，为自己或家人朋友制作一款吧。

紫草抑痘消炎皂



这款精油皂的主打功能是消炎抑痘，在温和清洁的同时，呵护调理脆弱的肌肤。使用这样一款纯天然且不会增加皮肤负担的精油手工皂，可以享受到其他化学合成洗剂无法带给你的清新自然享受。

紫草有着“百草之王”的美誉，性质温和，含有丰富的紫草素及衍生物，对于促进肌肤再生、愈合伤口、杀菌消炎解毒、治疗湿疹、淡化色斑均有显著的效果。

芦荟油的渗透能力强，能帮助营养素渗透入肌肤；清洁力强，平衡、抑制皮脂分泌，适合油性皮肤；有抗菌、消炎、消肿、止痒、止痛，滋润保湿、美白祛斑、抗衰老、防过敏等直接效果。

荷荷芭油的渗透力也很好，是很好的滋润及保湿用油，能维护肌肤水分，预防皱纹，软化肌肤，改善湿疹、干癣、面疱。适合发炎、油性敏感肌肤使用。

茶树精油能消炎杀菌，改善化脓面疱皮肤，收毛孔，平衡油脂分泌，增强免疫系统抵抗力，提神醒脑，恢复活力。

材料 Materials

- 椰子油……(32ml)
- 芦荟油……(21ml)
- 水……(55ml)
- 棕榈油……(15ml)
- 可可脂……(30ml)
- 紫草浸泡橄榄油……(48ml)
- 蓖麻油……(14ml)
- 蜜蜡……(6g)
- 温玉清洁磨砂皂块……(25g)
- 荷荷芭油……(3ml)
- NaOH……(23.4ml)
- 茶树精油……(27滴)



制作过程 Producing process



1 取橄榄油50g浸泡5g紫草2～3周。温玉清洁磨砂皂切割成边长约1cm的小皂块，取25g。



2 椰子油、棕榈油、可可脂、蜜蜡混合，隔水加热至固体油脂熔化。加入蓖麻油、芦荟油混合，保持温度45℃～50℃。



3 把烧碱（NaOH）分次加入水中，并不断搅拌至熔化。



4 待碱水、油脂温度均为45℃，将碱水缓缓倒入油脂中，并不断快速搅拌。



5 搅拌至皂液浓稠，加入荷荷芭油、精油，搅拌均匀。搅拌全程约25分钟。



6 将部分皂液倒入模具中，把小皂块撒在上面，轻压进皂液，再将剩余皂液倒入。封口，静置。2～3天脱模，切割，晾干。

Tips

橄榄油浸泡紫草可以用矿泉水瓶；称取油量比实际用量略多，因为会有损耗；取用时若油量不足，取未浸泡的橄榄油补足。取倒时可以用纱布包裹住瓶口过滤紫草。

小皂块的加入位置完全凭自己的喜好，可以铺撒一层，也可只铺一边角，甚至可以在入模前加入皂液搅拌均匀后随皂液一起入模。

成皂呈现优雅的紫色，自然是紫草的功劳，不过颜色会因紫草用量、浸泡时间长短、碱量、温度等因素而呈现深浅不同的蓝紫色，成皂每次都会有所不同，这也是做皂的乐趣所在。一般天然的颜色会随着时间逐渐减淡，紫草皂也不例外。

做皂最好准备3只温度计，一只量油脂温度，一只量碱水温度，一只备用。



冰镇石油止痒沐浴皂

这款精油皂色彩简单，颜色分明，泡沫非常丰富，最适合沐浴使用。

月见草油所含有的羊毛脂肪段成分使它具有宝贵的护肤功能，改善干癣和湿疹，防止肌肤老化，尤其适合老化及干燥肌肤，只需要使用一点就有相当的效果。

维生素E油可以深度紧致、滋润肌肤，防止肌肤老化、皱纹产生，使肌肤柔软细致。

檀香精油能够滋养改善皮肤老化和缺水，增强弹性，美白淡斑，治疗敏感皮肤的发痒和油性皮肤的面疱；促进睡眠，放松、安抚焦虑，令人心境平和。

茶树精油是有着强效杀菌功效的神奇精油，国际知名芳疗专家Valerie Ann Worwood在其“芳香疗法配方宝典”中将茶树列入“十种用途最多，最有用的精油”，另一位芳疗大师Daniele Ryman也认为茶树是“所知最佳的急救工具”，这是由于它不但能帮助人体免疫系统抵抗细菌，还能缩短感染时间。

材料 Materials

- 白色皂基……(80g)
- 维生素E油……(1ml)
- 茶树精油……(3滴)
- 备长炭粉……(2g)
- 薄荷冰……(0.3ml)
- 月见草油……(1ml)
- 檀香精油……(3滴)



制作过程 Producing process



1 取白色皂基25g切成小块，隔水加热至熔化。



2 加入备长炭粉、月见草油、檀香精油，搅拌均匀。



3 倒入小圆瓶。



4 1小时后冷却变硬，脱模取出黑色小圆皂。



5 取棉签盒，把黑色小圆皂放在其中间，使底面紧贴。



6 取白色皂基55g切成小块，隔水加热至熔化。



7 加入维生素E油、薄荷冰、茶树精油，搅拌均匀。



8 把白色皂液倒入棉签盒，使其刚刚没过黑色小圆皂。封口，静置1小时后可以脱模，即可使用。

Tips

进行第5步时，黑色小圆皂必须是干燥的，特别是从冰箱里取出脱模的。若表面潮湿，当白色皂液倒入时，炭粉会融入白色皂液，影响成皂美观。

若成皂脱模困难，可放入冰箱冷冻1小时后就容易取出了。不同类型模具有不同的脱模技巧，需要摸索总结。

做成的皂表面会有凸起，不是很美观，有条件的可以购买专门的修皂器，修平表面令其美观。

什么是皂基：工厂里采用椰子油、棕榈油、白油等植物原料加工而成，分为透明皂基和白色皂基，纯净透明，起泡丰富，洗洁方便，能有效分解毛细孔油脂，排出肌肤残留物，使毛细孔扩张，不过中干性皮肤用后会觉得干涩，可以添加保湿油类增加其滋润度。60℃低温熔化，可反复熔化凝固，安全性高，容易DIY。

让你能够狂欢作乐的浴盐

这种令人惊叹的浴盐有一种美妙的娇柔香味，但又不仅仅是女性专用的产品，男人们为什么不来一起分享沐浴的美妙感觉呢！依兰－依兰精油有极好的放松效果，据说还有催情功能（当然，在闻过了它带来的那种妩媚、具有异国情调的香味后，很难感觉不到性感）。香柠檬精油是最能与依兰－依兰匹配的精油，因为它具有的强烈的柑橘香味能够抵消所有的疲倦感觉，而其刺激性则会给您带来实现性感意图的活力。不用多说了！



材料 Materials

- 甜杏仁精油……(5ml)
- 香柠檬精油……(6滴)
- 依兰－依兰精油……(3滴)
- 死海盐……(100g)

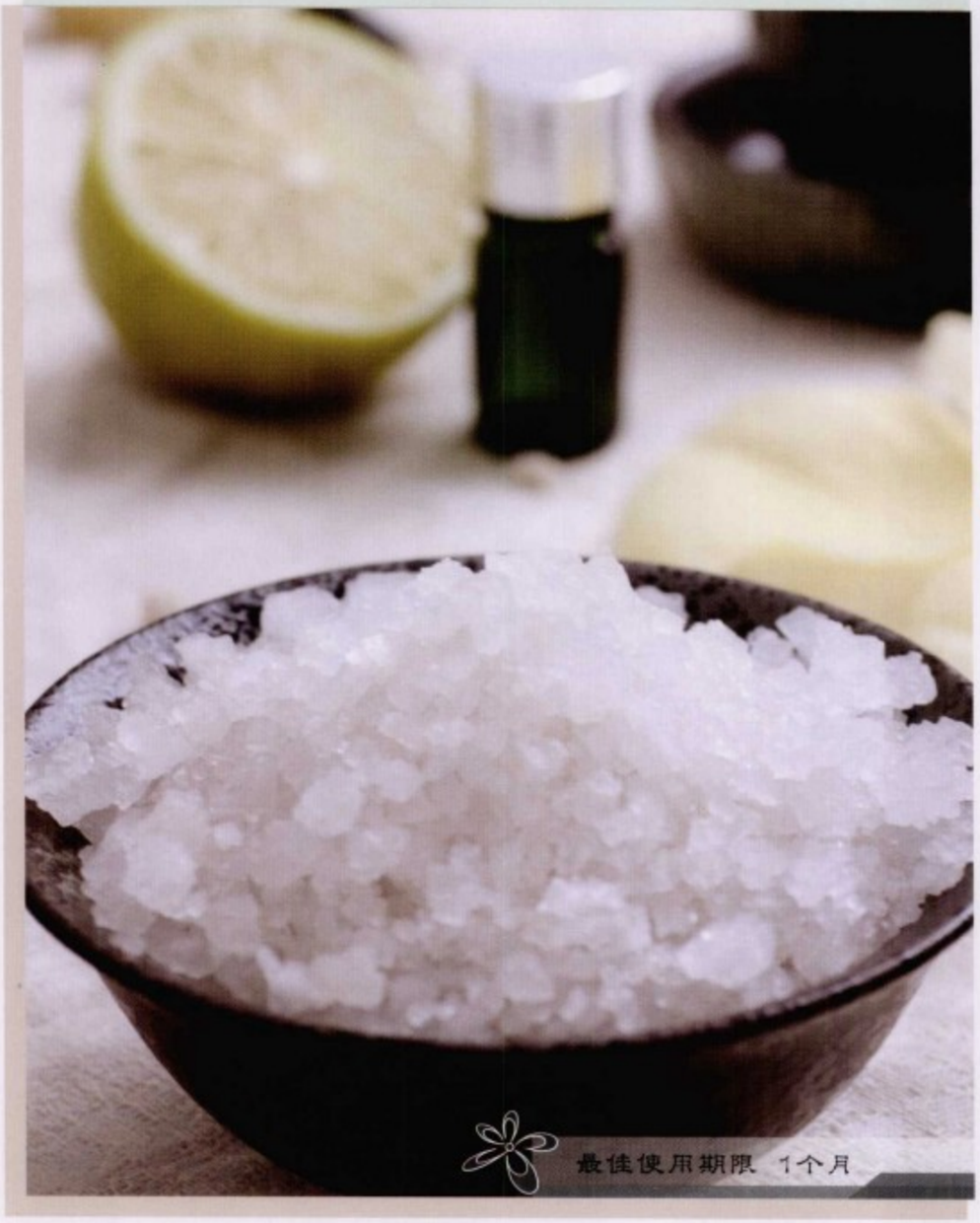
Tips



您可以制作一种按摩油伴侣，用于沐浴后温和地进行按摩，能带来真正舒适的感觉。将等量的精油混合入100ml的甜杏仁精油中，装入暗色的带盖玻璃罐或透明玻璃罐中，置于避光处保存。

制作过程 Producing process

1. 将甜杏仁精油和其他各种精油混合在一起，拌入死海盐。装入暗色的带盖玻璃罐中或装入透明玻璃罐，置于避光处保存。
2. 在浴缸中加入满满一勺浴盐后，尽情享受吧！



“女人们想要的”男士浴盐

据说西非的妇女把姜拴在他们丈夫的腰带上，以此来令他们恢复性欲，“女人们想要的”这个名字就是由此而来。我们不能保证这一定有效，但是这款浴盐中的姜，肯定能让任何一个下班回家后瘫在电视机前沙发里的男人恢复精力。

柠檬草精油可以在瞬间振奋精神，而且还能洗去难闻的汗液。除此之外，柠檬草精油还能缓解头痛，并使整个身体都兴奋起来，这正是在一天的劳累工作后最应该做的事。这些浴盐制作起来很快，而且最好每次只制作少量为好，以保持其新鲜程度。

材料 Materials

- 姜精油……(3滴)
- 甜杏仁精油……(5ml)
- 死海盐……(100g)
- 柠檬草精油……(6滴)

制作过程 Producing process

1. 将甜杏仁精油和其他各种精油混合在一起，拌入死海盐。装入暗色的带盖玻璃罐中或装入透明玻璃罐，置于避光处保存。
2. 用这些能够带来活力的盐洗个恢复精力的热水澡，看看您能觉得有多棒，在您的浴缸中加入满满一茶匙盐，就能够带来这种魔术般的效果。这些浴盐最好在2~3个星期内用完，但相信这么好的东西早就会被用完啦！



山茶油去屑亮发皂

这款精油洗发皂中含有近20%的山茶籽油，它可以促进头皮的血液循环，防止脱发，使头发不干燥、有光泽；荷荷芭油渗透力佳，能维护肌肤水分，软化肌肤，也是一种很好的护发素；鼠尾草精油可以保养头发，令其光滑乌黑，对顶上头发稀少和白发者尤为有用；迷迭香精油可以平衡油脂，去头皮屑，增加头发弹性。推荐有头屑、脱发烦恼的朋友不妨尝试一下，坚持2个星期，你就可以体会到焕然一新的神奇感受。

材料 Materials

- 椰子油……(27ml)
- 棕榈油……(19ml)
- 蓖麻油……(17ml)
- 橄榄油……(13ml)
- 山茶籽油……(19ml)
- NaOH……(14g)
- 水……(33ml)
- 荷荷芭油……(2ml)
- 蓝色绿色皂块……(数颗)
- 迷迭香精油……(7滴)
- 鼠尾草精油……(7滴)



制作过程 Producing process



1 把烧碱（NaOH）分次加入水中，并不断搅拌至熔化。



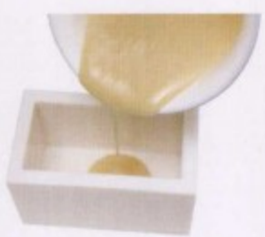
2 全部油脂混合，隔水加热保持温度45℃～50℃。



3 待碱水、油脂温度均为45℃，将碱水缓缓倒入油脂中，并不断快速搅拌。



4 搅拌至皂液浓稠，加入荷荷芭油、精油，搅拌均匀。搅拌全程约20分钟。



5 入模，用镊子加小皂块摆放成喜爱的图案，轻压进皂液。



6 封口，静置2天脱模，切割，晾干。

Tips

第4、5步骤操作时间不易过长，以免皂液过于浓稠不便入模。

脱模时间不易过早或者过晚，一般2天左右为好。过早，皂体还软，不易脱模还容易受损；过晚，皂体过硬，就不易切割了。

专业切皂一般用“琴弦刀”，用可更换的钢丝切割。如果只是少量制作家用皂，可以用薄而长的菜刀。



静脉曲张纹理治疗滋养霜

静脉曲张所产生的纹理是困扰着大多数人的常见问题。他们十分欢迎任何一种能够帮助减轻常常出现的疼痛。这种温和的滋润霜包含金盏花精油，这种对于多种类型的皮肤纹理有神奇疗效的精油，在皮肤愈合和治疗静脉曲张所产生的纹理上有着无可比拟的疗效。春黄菊精油有极好的解毒效果，能减轻皮肤分泌物过多，这两种功效能够很好的治疗静脉曲张的纹理及血液循环不畅。这种滋润霜还可有效地维护肌肤的健康。

以其在镇定、消炎方面的卓越功效，春黄菊精油适用于解决多种皮肤问题，尤其是对于皮肤敏感、干燥和发炎的地方。而其镇定、缓解压力的特性，也有助于治疗如湿疹和风疹等问题。我们还在这种润肤霜中加入了能够杀灭真菌。因此，如果您做了过多的园艺活或家务活，又使用了强效的去污剂或是被荨麻刺伤的话，请试试这款有止痛和镇定成分的香脂吧！

材料 Materials

- 可可脂……(200g)
- 椰油……(30g)
- 金盏花精油……(20ml)
- 黄春菊精油……(15滴)
- 柠檬精油……(15滴)
- 金盏花植物(花、叶或茎)……(2把)



制作过程 Producing process



1 将可可脂、椰油、金盏花精油放入一只大的厚底平底锅中，用小火熔化。



2 在热精油混合物中加入金盏花植物，用木勺充分搅拌，这时会出现许多泡沫。将锅从火上移开，盖上盖子并放置一晚。



3 第2天将滋润霜重新加热至熔化，用棉布将金盏花植物过滤掉。混入黄春菊精油，将滋润霜注入玻璃瓶中并令其完全冷却。透明的玻璃瓶避光保存。

多知道点儿

静脉曲张(俗称“浮脚筋”)是静脉系统最常见的疾病，形成的主要原因是因长时间维持相同姿势很少改变，血液蓄积下肢，在日积月累的情况下破坏静脉瓣膜而产生静脉压过高，造成静脉曲张。静脉曲张多发生在下肢，腿部皮肤冒出红色或蓝色、像是蜘蛛网、蚯蚓的扭曲血管，或者像树瘤般的硬块结节，静脉发生异常的扩大肿胀和曲张。

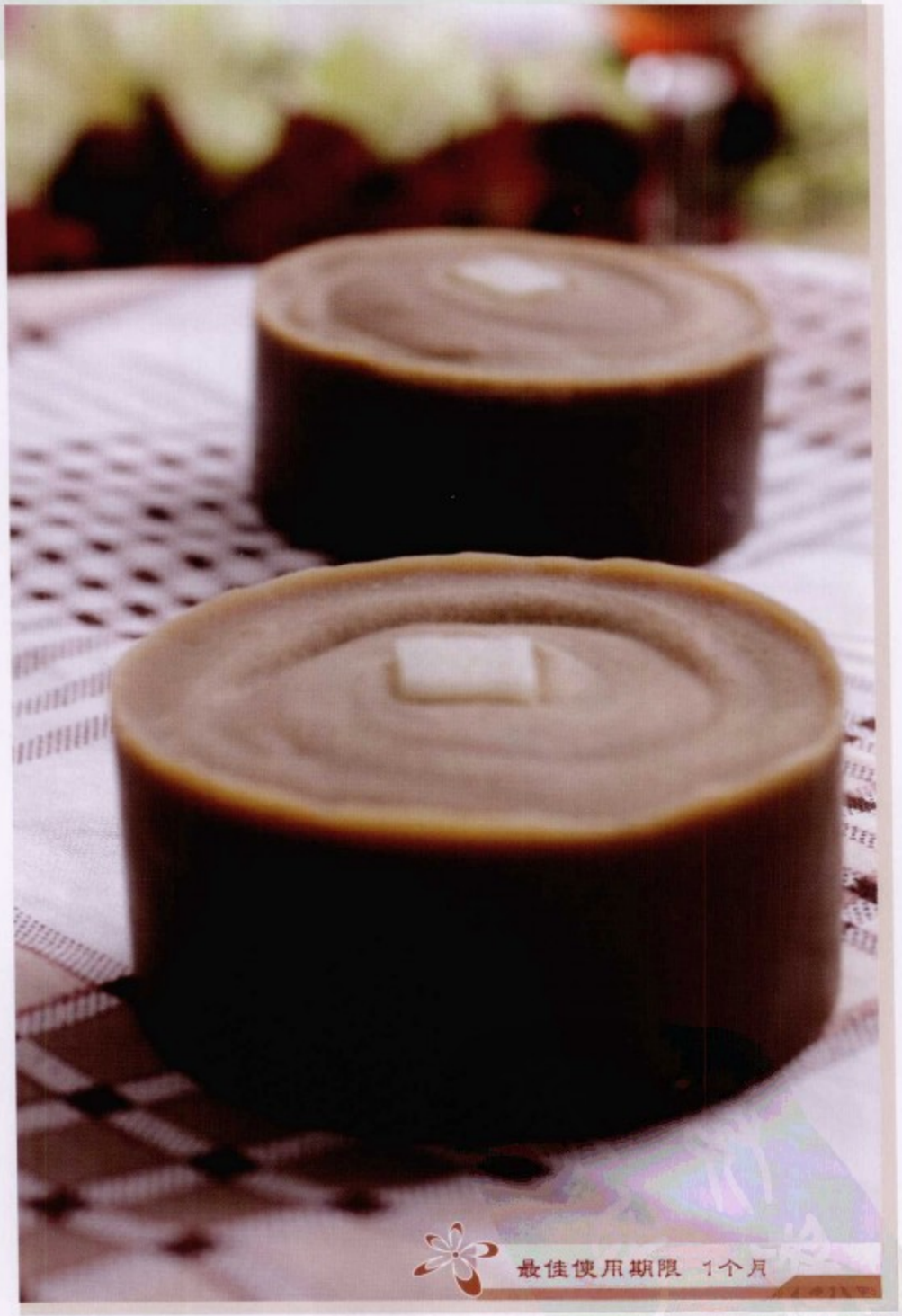
教师、外科医生、护士、发型师、餐厅服务员等需长时间站立的职业人士皆是此症状的高发人群。因人体没有自我修复办膜的机制，所以静脉曲张为一种不可逆的现象，但是我们仍可通过保守治疗(如使用弹性袜、运动、饮食及生活作息的改变)来预防静脉曲张的范围扩大及减轻其症状。走路、游泳、脚踏车等较缓和的运动，除能改善循环外，还能降低新的静脉曲张发生的速率。在饮食方面，应多吃高纤、低脂饮食及加强维生素C、E的补充。在日常生活方面，则应控制体重，避免服用避孕药、避免穿着过紧的衣物及高跟鞋、跷二郎腿及避免久坐或久站。每天睡前将腿抬高一段时间，擦一些滋养霜辅助，睡觉时可侧睡左边以降低骨盆腔静脉的压力。

Tips

避免出现因静脉曲线所产生的纹理，最好建议就是无论何时，只要有机会就要把双脚举高抬至心脏部位以上，放松休息、定期锻炼以及避免长时间站立。不要盘腿或坐在脚上，因为这样会阻碍血液循环。在按摩静脉曲线的纹理时，请注意不要直接按压，要轻轻地拍打。通常是从下到上、直到心脏部位。如果还有疑问，请咨询专家。

您也可以试试金盏花浸泡液。将一小把金盏花的花瓣浸泡在50ml的伏特加酒中。盖上盖放置在温暖的地方14天左右，并每天进行摇晃。过滤后加入100ml金缕梅皮止痛水。冷却后，拍打在感染部位即可。

怀孕期间请勿使用红松果精油。在此配方中可用熏衣草精油替代。

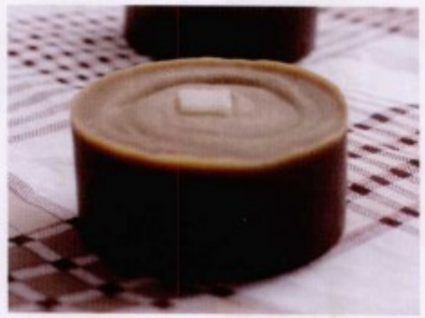


红酒宠物皂

这款精油宠物皂使用的都是比较常见的基础油，材料易于取得。香茅精油与尤加利精油一样，都有着很好的抗菌消炎、驱虫止痒、除臭净化空气之功效。红酒对皮肤的复原和养护效果也极高，活跃皮肤细胞的作用十分明显。爱宠物的主人，不如现在就自己动手，制做一块红酒护肤精油皂吧！

材料 Materials

- 椰子油……(26ml)
- 棕榈油……(17ml)
- 蓖麻油……(17ml)
- 橄榄油……(26ml)
- NaOH……(12.7g)
- 红葡萄酒……(80ml)
- 薄荷冰……(1g)
- 香茅精油……(6滴)
- 尤加利精油……(6滴)
- 温玉清洁磨砂小皂块…(2颗)



制作过程 Producing process



1 取红葡萄酒80ml，中火加热至沸腾使酒精挥发，5分钟后离火冷却。取30ml，若量不足，加水补足。



2 把烧碱（NaOH）分次加入红酒中，并不断搅拌至熔化。



3 全部油脂和薄荷冰混合，隔水加热到45℃～50℃。



4 待碱水、油脂温度均为45℃，将碱水缓缓倒入油脂中，并不断快速搅拌。



5 搅拌至皂液浓稠，加入精油，搅拌均匀。搅拌全程约15分钟。



6 入模。把温玉清洁磨砂小皂块插在上面，轻压进皂液。封口，静置3天后脱模，切割，晾干。

Tips

取红葡萄酒要比实际需要量多50g以上，以免加热挥发过多不够用。加热时候要随时注意红酒状态，稍加搅拌，小心温度过热烧焦干锅。

红酒皂凝固坚硬后呈现棕红色，表面颜色略浅，为棕黄色。

油脂有的呈液态，有的成固态，因为有的熔点低，有的高。棕榈油作为常用基础油比较特殊，它的熔点为24℃，低于24℃就呈固态，取用时只能用勺子挖取，所以在气温降低接近24℃时，可以改用广口瓶盛装。

[General Information]
书名=香皂精油
作者=尹庆林，张淑玲主编
页数=119
出版社=吉林科学技术出版社
出版日期=2010.01
SS号=12485456
DX号=000006850779
URL=http://book.szdnet.org.cn/bookDetail.jsp?dxNumber=000006850779&d=494F4B46CA48995E8A2F6AF30B2EC77D

封面
基础入门篇
认识精油
常见精油的种类、功效
单方精油的使用注意与禁忌
精油ＤＩＹ必备工具
精油ＤＩＹ注意事项
精油调配分量比例的计算公式
精神按摩篇
使人完全清醒的按摩油
高强度运动前使用的按摩霜
维纳斯按摩油
百里香安眠精油
能够恢复情绪的按摩油
令世界停止的减压油
头部养护按摩油
改善老化关节按摩油
滋润保湿篇
秋冬乳霜舒缓皂
晶晶亮的唇膏
玫瑰精油保湿喷雾
小脚印保湿补水蛋皂
神秘檀香精油保湿面膜
理想的全效晚间滋润霜
男士用月桂面霜
多啦Ａ梦宝宝皂
适用于一般肤质的面膜
有神话般功效的面部滋润油
剃须后用爽肤水
樱吹雪沁颜皂
清洁嫩肤篇
温玉清洁磨砂皂
绿意提神剃须皂
适用于油性皮肤的面膜
晚安宝贝蛋糕皂
能美化身体的去角质摩擦膏
炭染水墨油脂平衡皂
心情泡沫浴盐
真正令人喜爱的角质层滋养霜
早安七彩田园皂
美白养颜篇

红玫瑰去皱养颜皂
快乐海边阳光皂
月之影面部晚间滋润霜
治疗晒伤的极品精油
酪梨牛奶静心皂
甜心婚礼皂
紫金奢白美颜皂
花前月下马赛皂
手足护理篇
雪精灵家事皂
足部护养按摩盐
手部晚间治疗滋润霜
清凉的薄荷型足部滋润霜
随心所欲使用的足部润肤液
保健防治篇
紫草抑痘消炎皂
冰镇石油止痒沐浴皂
让你能够狂欢作乐的浴盐
“女人们想要的”男士浴盐
山茶油去屑亮发皂
静脉曲张纹理治疗滋养霜
红酒宠物皂
有效的妊娠纹治疗滋润霜