

簡單，自然，讓身心煥然一新的美麗祕方

自然美容SPA

Tao's Kitchen Cosmetics



蝴蝶网
hudie.com

小幡有樹子 = 著
蔡青雯 = 譯

【作者簡介】

小幡有樹子

Yukiko Obata

- 1966年生於日本千葉縣。
- 曾於加拿大的英國哥倫比亞大學鑽研語言學。返日後從事英語教學、翻譯等工作。
- 1996年隨夫婿赴美。因為自身嚴重的皮膚乾燥問題，而開始動手製作肥皂與天然化妝品。目前專事開班教授肥皂與天然化妝品的製作。
- 興趣為逛書店、為愛貓拍攝寫真集、瑜伽。泡澡是她最輕鬆愉快的時光。
- 她與擔任吉他手的夫婿、喜歡泡澡的愛貓，在紐約快樂生活。
- 著有《在廚房製作的天然化妝品》、《在廚房製作的天然化妝品——和風作法》、《不刺激肌膚秀髮的「溫和肥皂」手工製造32法》、《幸福泡澡時間！手工製作入浴劑》等書。

小幡有樹子的個人網站

- 「tao's handmade soap」(www.taosoap.com)——在1999年開站之初，即獲得廣大迴響，成為日本手工肥皂的領導人物。

【譯者簡介】

蔡青雯

日本慶應義塾大學美學美術史學系學士。目前從事口譯及筆譯工作。譯有藝術大師世紀畫廊《尤特里羅》、《霍爾班》、《福拉哥納爾》、《藝術與城市——獨立策展人十五年的軌跡》。

自然美容 SPA

Tao's Kitchen Cosmetics

小幡有樹子◎著

蔡青雯◎譯



蝴蝶网
hudie.com

三言社

寫在前面

我想變得更美、更漂亮。

從前，自己若有這樣的念頭，心中總覺得羞愧不已。

對我來說，「想變得更美、更漂亮」這件事，

是早上長時間霸占浴室，

是天公不作美，突然下起雨來，造成髮型崩塌，自己的心情也隨之惡劣低落，

是老在意街道上玻璃中的自己……

因為這些偏見，

我總是幾乎脂粉未施，頭髮總像剛洗完般亂糟糟的，

身上的衣服，是在二手服飾店中發現的襯衫，以及膝蓋破個大洞的牛仔褲……

這就是我二十歲左右的青春歲月。

三十歲以後，因為肌膚乾燥問題，

開始自己動手製作肥皂與天然化妝品，

我才了解「想變得更美、更漂亮」的真正意義。

那並非是模仿時尚雜誌上的化妝方法或髮型，

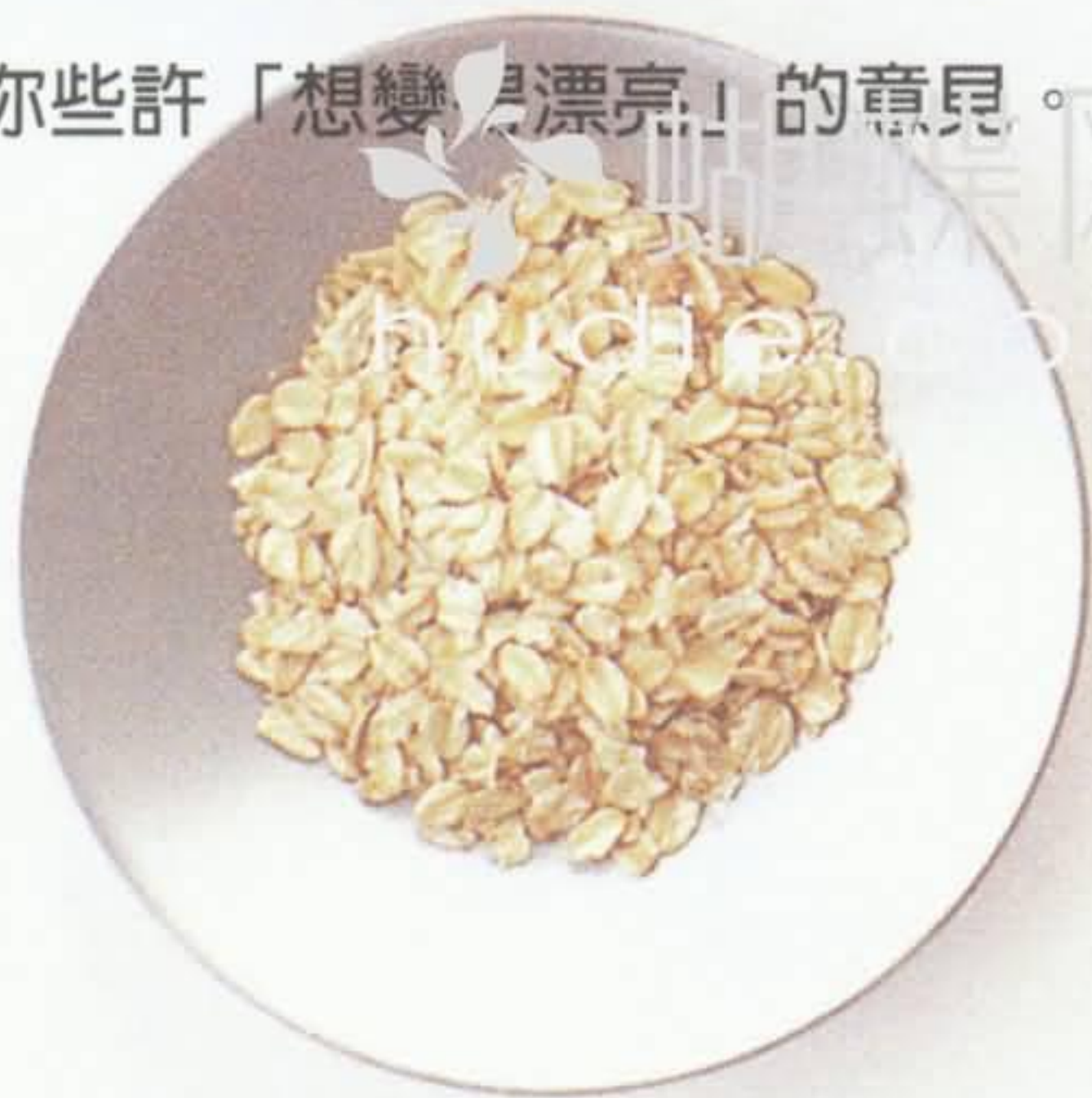
也並非砸大錢打扮裝飾自己。

「想變得更美、更漂亮」，是珍重愛惜自己，

為了自己，從事令自己心情愉快的事。

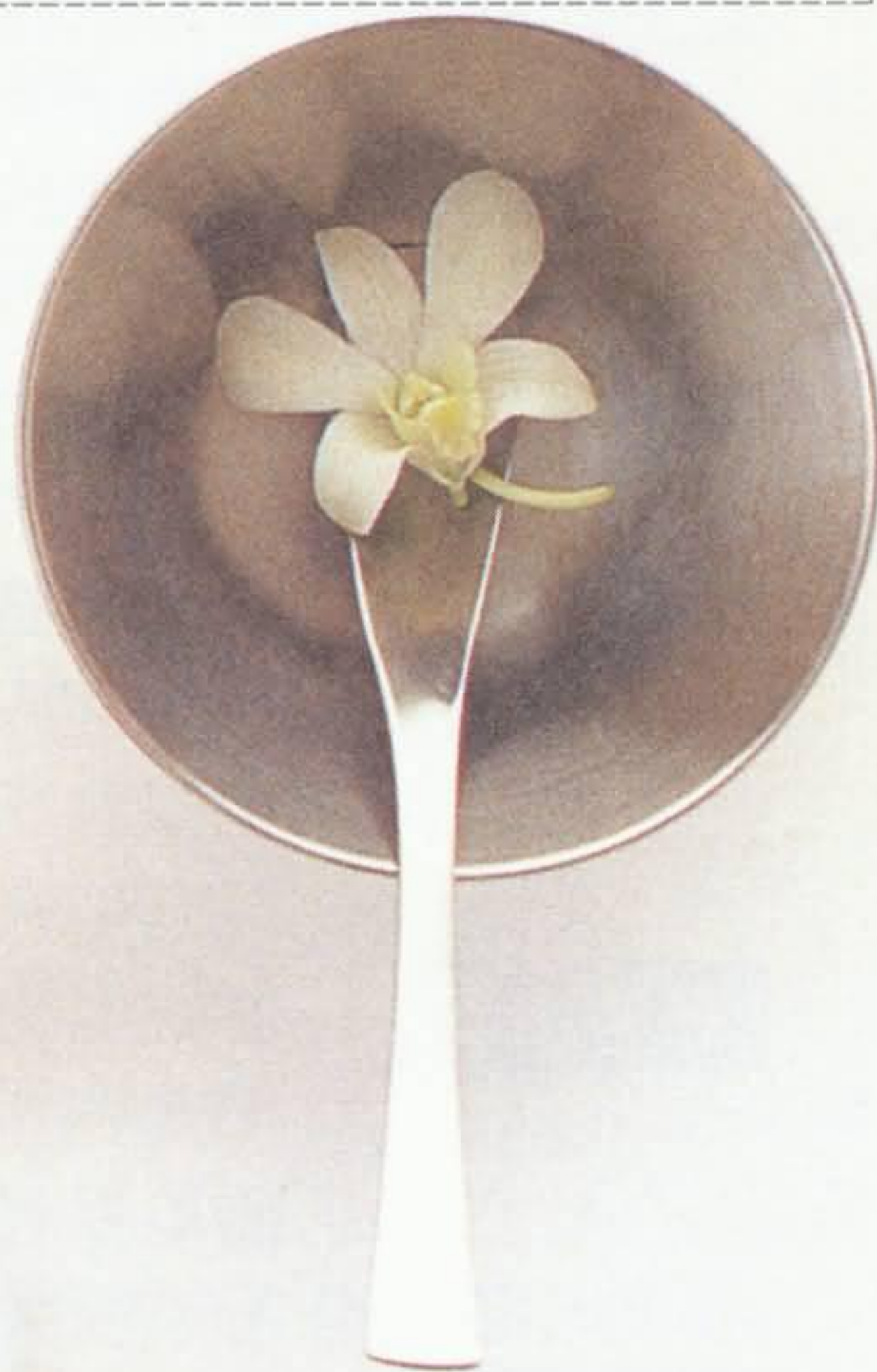
自己的肌膚舒爽愉快，心情也會隨之幸福快樂。

希望本書能提供你些許「想變得更漂亮」的意見。



美容前的小叮嚀：

- 使用前，請將保養品小範圍塗抹於手腕內側，進行肌膚測試。
- 請注意保養品使用期限，當顏色發生變化，或是有異味產生時，請停止使用。
- 請依照書中說明調配，勿隨意更改比例。
- 皮膚若已有傷口，或已發生不適現象，仍請先尋求專業醫療協助。
- 製作過程中如需加熱，請注意自身安全。
- 油脂加熱請採用隔水加熱法，慎防油脂飛濺。
- 加熱產品請於放涼後再行使用。



蝴蝶网

huo

寫在前面	2
------------	---

Chapter 1 美化身體

内在美	8
-----------	---

肌膚保養

滋潤乾燥肌膚療程	10
----------------	----

薰衣草潔膚水／紫草面膜／杏仁油滋潤乳／玫瑰籽眼部精華油

清爽油性肌膚療程	14
----------------	----

馬鈴薯潔顏水／檸檬香蜂草與鼠尾草蒸臉浴／摩洛哥亞特拉斯山礦物泥漿面膜／荷蘭芹與金縷梅調理水

美白防曬

防止紫外線療程	18
---------------	----

防曬油／蜜粉／乳油木果油唇膏

日曬後的肌膚保養療程	22
------------------	----

紅茶化妝水／蘆薈薰衣草乳霜

美化暗沈肌膚療程	23
----------------	----

薏仁米糠潔膚泥／蘋果優格面膜

手部滋養

手部保養療程	26
--------------	----

香蕉去角質霜／乳油木果油護手膜

手指與指甲保養療程	27
-----------------	----

天然鹽浸手液／蜂蜜與小麥胚芽油去角質按摩油／美手美甲油

腿部護理

腳跟保養療程	30
--------------	----

蘋果醋浸足液／咖啡豆腳跟磨砂膏／羊毛脂修護霜

體毛保養療程	34
--------------	----

除毛糖漿／蘆薈洋甘菊冷膜／葡萄籽鎮靜油

消腫緊實

足部疲勞與腫脹療程	38
-----------------	----

冷熱足浴／足部按摩油

緊實腿部與臀部療程	39
-----------------	----

美體刷／橘皮組織按摩油

制汗止臭

抑制腳汗與腳臭療程	42
-----------------	----

茶樹足浴／薄荷百里香足部舒爽噴霧劑／除臭鞋塞

Menu

洗髮護髮

滋潤乾燥髮質療程 46

米糠洗髮粉／優格護髮乳／香氛髮油

清爽油性髮質療程 50

檸檬草與薄荷潤髮乳／木賊與鼠尾草頭皮調理水

亮麗秀髮與恢復秀髮彈性療程 51

蘆薈蛋白質髮膜／紅糖整髮劑

口腔保健

口腔保健療程 54

肉桂牙粉／薄荷雙效漱口水

Chpater 2

美化內心

自在悠閒的生活 60

消除疲勞

消除眼部疲勞療程 62

檸檬香蜂草眼膜／綠茶眼罩

治療頸肩疲勞療程 66

蓖麻籽油熱敷巾／小白菊入浴劑／舒緩按摩油

幫助入眠療程 70

月桂葉入浴劑／腹式呼吸／安眠香草好夢枕／夜晚香草茶

舒緩身心

賦予身心活力療程 74

檸檬草與迷迭香身體清爽噴霧水／「魚式」瑜珈／新鮮果汁／
香蕉元氣飲料／香氛水碗

時髦香氛 78

香氛爽身粉／體香劑／精煉香水

材料小教室／油脂小教室／香草植物小教室／
精油小教室 81

廣藿香的香氣 86

經驗分享 88

寫在後面 90

材料購買指南／國內外材料購買地點指南 91

享受手工製天然化妝品 94

Chapter 1

美化身體

身體感覺舒暢，心情也隨之愉悅。

不妨在週末時，使用新鮮蔬果與香草植物，

好好梳理清潔自己，

而房間與浴室，也將隨之化為美容沙龍。

選擇適當的療程，聽著喜歡的音樂，

充分享受悠閒自在的居家美容時光。

療程結束後，望著鏡中的自己，

你將瞧見滿足喜悅的笑容、

潤澤光滑的肌膚，以及亮麗動人的秀髮。

你將發現擁有美麗素顏的另一個自己……



内在美

内在美就是内部的美丽，最近在美国经常耳闻这个名词。内在美无关乎时尚流行的外在美，既非脸部轮廓，也不是流行服饰。内在美是每个人从内心所散发而出的美。

自从我知道内在美这个名词后，下面的想法就不断地出现在我的脑海。

首先，该名词的诞生背景引起我极大的兴趣，此外，该理念还真足以让我信服。

美国是个民族大融炉，我所居住的纽约更有来自世界各地的人种。由于国家及地区的不同，语言、食物、膚色、髮色、脸部轮廓自然也不同，形形色色，各

有特徵，對於「美」的想法當然也各不相同。

相互指出不同點，甚至持有偏見是件易事。人類經常不願意理解不同民族的人種，而只想與自己價值觀相同的人共同創造愉悅的空間。

可是内在美的想法已經超越不同文化的背景與價值觀，對我們而言，唯有全人類共同的美，才可稱為真正的美。我認為，美並非外表所見的表面美，而是從人類內心所散發的光芒，是內心靈魂之美。

讓我們瞧瞧那些贏得「She is a beautiful person」(她好漂亮)稱讚的人，她們都非常珍惜自己

的個性，並擁有相當的自信。接受自己，喜愛自己，周圍的氣氛也會隨之愉悅，表情也更自信美麗。

在內在美的概念中，美的基準不隨著季節流行或年齡而改變。舉例來說，擁有當季最流行的髮型，即代表站在美麗最前端；但是一旦流行退燒之後，又有另一種形態的美取而代之。美的概念隨著流行不斷創造、變化、消逝。外在的美只在轉瞬間散發光芒，旋即立刻消失無蹤。

每個人都擁有永遠不變的美，而且不同於雙眼所見的外在美。這種美確實存在於每個人之中，並自然散發於外，這就是內

在美。我認為，或許這才是真正的美。

想變得更漂亮、更美麗嗎？如果這是你的願望，首先必須注意自己靈魂的存在，並喜歡真正的自己。而或許這才是最重要的。

f a c e &

滋潤乾燥肌膚療程

薰衣草潔膚水

lavender tea cleansing water



紫草面膜

comfrey pack



step1

溫和去除污垢

薰衣草潔膚水

肌膚嚴重乾燥時，請停止使用肥皂洗臉，並改用不會過度洗去油脂，卻能溫和去除污垢的潔膚水。荷荷芭油成分近似肌膚，能夠保護剛洗完臉的細緻臉孔。淡淡的薰衣草香，更能舒緩心情，讓你滿心幸福。

step2

給予肌膚營養

紫草面膜

紫草擁有保護肌膚、治療傷痕龜裂的效果。紫草在日本尚未為衆人所知，但是在美國，紫草是肌膚保養不可或缺的藥用香草。我衷心向各位推薦紫草。將紫草加上保溼成分豐富營養的芝麻，再調合牛奶，甚至紫草根也能一併加入，就成了十分滋養的面膜。

body



杏仁油滋潤乳

almond oil moisturizer



玫瑰籽眼部精華油

rose hip seed eye oil

step3

補充油分

杏仁油滋潤乳

這款乳霜必須乳化大豆卵磷脂，目的是補充乾燥肌膚不足的油分。而刺激性小、肌膚容易吸收的甜杏仁油，能讓肌膚更加滋潤柔嫩。請將滋潤乳充分塗在頸部，甚至肩部也可以使用。我本身偏愛無香味的乳霜，如果你希望有點香味，不妨考慮加入較無刺激性的精油。

step4

眼部與唇部周圍的集中保養

玫瑰籽眼部精華油

加入玫瑰籽的保溼油，長期以來一直是我的最愛之一。這款眼部精華油使用的是甜杏仁油，再加入保溼力強的玫瑰籽油與小麥胚芽油，能給予容易乾燥的眼、唇四周最有效的保養，絕對是剷除細紋與潤澤肌膚的強效幫手。

滋潤乾燥肌膚療程

step 1

溫和去除污垢

薰衣草潔膚水

材料（1次份）：

水 1杯

薰衣草 1大匙 

溫水 1ℓ

甘油 2大匙   

荷荷芭油 $\frac{1}{4}$ 小匙  

作法：

1. 水1杯加熱沸騰後，熄火。將鍋子移離瓦斯爐，加入薰衣草。
2. 蓋上鍋蓋，悶約5分鐘。
3. 在洗臉盆中倒入溫水，加入2、甘油、荷荷芭油。

●用法

以潔膚水洗完臉後，再以冷水沖洗。

step 2

給予肌膚營養

紫草面膜

材料（1次份）：

紫草葉 2大匙 

芝麻 2大匙（黑白芝麻皆可） 

牛奶 2大匙 

作法：

1. 將紫草葉與芝麻倒入研鉢內，磨碎待用。
2. 牛奶加入1中，攪拌混合成泥狀。

●用法

將面膜均勻塗在臉上，約10～15分後，再以溫水沖洗。

●小祕訣

如果紫草葉不易取得，亦可使用乾燥木賊代替。木賊面膜同樣能使肌膚潤澤光滑。

材料備忘錄

甘油：具有保溼作用的糖漿狀液體。

紫草葉：香草植物，能溫和地滋潤乾燥的肌膚。

step3

補充油分 杏仁油滋潤乳

材料：

- 蒸餾水 20g  
M.P. 0.1g 
大豆卵磷脂（顆粒） 1g   
甜杏仁油 30g   

作法：

1. 將蒸餾水倒入耐熱容器，加入 M.P. 與大豆卵磷脂。
2. 隔水加熱 1 至大豆卵磷脂呈透明狀。但若殘留少許大豆卵磷脂顆粒也無妨。
3. 將甜杏仁油加入瓶中。
4. 將 2 加入 3。記得充分搖勻，使其乳化。

●用法

直接塗在乾燥部位。滋潤乳經過一段時間後會呈現分離狀態，使用前請先搖勻。

●保存

冷藏保存。盡量於 2 週內使用完畢。

*注意

若使用的是膠囊狀的液態大豆卵磷脂，請記得先剝開膠囊再使用。

step4

眼部與唇部周圍的集中保養 玫瑰籽眼部精華油

材料：

- 甜杏仁油 1 大匙   
玫瑰籽油 1 小匙  
小麥胚芽油 2 小匙  

作法：

1. 混合所有材料。

●用法

直接塗於眼部或唇部周圍。

●保存

冷藏保存以防止氧化。請在數月之內使用完畢。

材料備忘錄

- M.P.：methyl paraben，水溶性抗菌劑。
甜杏仁油：肌膚極易吸收的油脂。
玫瑰籽油：充分潤澤乾燥肌膚的油脂。
小麥胚芽油：在防止肌膚老化方面效果顯著的油脂。英文名稱是 wheat germ oil。

購買地點：

-  食材店、大型超市、量販店
 藥局  酒行、菸酒專賣店
 香草及植物精油專賣店
 健康食品店  化工行

f a c e &

清爽油性肌膚療程

檸檬香蜂草與鼠尾草蒸臉浴

lemon balm & sage steam



馬鈴薯潔顏水

potato cleansing water

step 1

徹底清除污垢

馬鈴薯潔顏水

我在天然化妝品書籍或植物辭典當中，驚訝地發現，有些平常料理所使用的蔬菜，不但可作為民俗療法與美容的材料，而且還具有非常良好的效果。新鮮馬鈴薯就是其中之一。潔顏水中加入了少許蘋果醋，對於面皰等發炎症狀的肌膚不會造成任何負擔，因此能溫和地洗淨肌膚。

step 2

舒張毛孔

檸檬香蜂草與鼠尾草蒸臉浴

如果你十分在意毛孔污垢，油性肌膚的你可以試試以下這款保養品——檸檬香蜂草與鼠尾草蒸臉浴。水蒸氣中所蘊含的香草植物成分，能夠舒張毛孔，去除多餘油脂。不妨一邊聽著自己喜歡的音樂，一邊享受香草芳香。這才是蒸臉浴的最高樂趣。

body

荷蘭芹與金縷梅調理水

parsley & witch hazel toner

摩洛哥亞特拉斯山礦物泥漿面膜

rhassoul clay pack



step3

去除毛孔汙垢

摩洛哥亞特拉斯山礦物泥漿面膜

以蒸臉浴蒸開毛孔後，敷上泥漿面膜，去除肌膚的老化部分。摩洛哥亞特拉斯山礦物泥漿原產於摩洛哥，含有豐富礦物質。沖洗乾淨後，肌膚將更為清爽光滑，潤澤亮麗。最後，再以冷水沖臉，以使毛孔確實收縮。

step4

緊實肌膚

荷蘭芹與金縷梅調理水

對於因油性肌膚而困擾的人來說，荷蘭芹是貼心且清爽的香草植物。搭配擁有收斂作用的金縷梅，更能收斂毛孔，保持肌膚清潔。冰在冰箱中的調理水冰冰涼涼，充分拍打在肌膚上，能幫助肌膚恢復元氣。

清爽油性肌膚療程

step1

徹底清除污垢

馬鈴薯潔顏水

材料（1次份）：

生馬鈴薯 50g 

溫水 10

蘋果醋 1大匙 

作法：

1. 將馬鈴薯（可以不削皮）磨成泥。
2. 溫水倒入洗臉盆備用，加入蘋果醋與1。

●用法

直接使用本產品洗臉，或先以洗面皂洗臉之後再使用。

●小祕訣

丟棄溫水時，記得以濾茶器等器具撈起馬鈴薯泥冷藏備用，可作為面膜使用。蘋果醋可以其他種類的醋代替。

step2

舒張毛孔

檸檬香蜂草與鼠尾草蒸臉浴

材料（1次份）：

水 10

鼠尾草 1大匙 

檸檬香蜂草 1大匙 

作法：

1. 水加熱沸騰後，將鍋子移離瓦斯爐，加入鼠尾草與檸檬香蜂草。
2. 蓋上鍋蓋，悶約5分鐘。

●用法

打開鍋蓋，臉部距離鍋子約20cm，讓蒸氣蒸臉。將毛巾像帳棚一樣蓋在頭上，以避免蒸氣逸出。如果蒸氣溫度過高，請先暫置一旁，待稍微冷卻後再使用。以蒸氣蒸臉約10分鐘，再以冷水沖洗臉部。

●小祕訣

蒸臉溫水也能當作入浴劑使用。

step3

去除毛孔汙垢

摩洛哥亞特拉斯山礦物 泥漿面膜

材料（1次份）：

摩洛哥亞特拉斯山礦物泥漿 $\frac{1}{2}$ 小匙
（約3g）

抹茶 1小匙

檸檬香蜂草與鼠尾草蒸臉浴的殘留溫
水（普通水亦可） 3～4小匙

作法：

1. 混合摩洛哥亞特拉斯山礦物泥漿與
抹茶，加入剩餘的蒸臉水，調合成
泥狀。

●用法

將泥漿直接塗在肌膚上，經過數分鐘
後，以冷水仔細沖洗乾淨。

●小祕訣

如果不易取得摩洛哥亞特拉斯山礦物
泥漿，可以高嶺土等黏土代用。

材料備忘錄

金縷梅：從金縷梅的樹皮與樹葉中萃取而
出的精華。

step4

緊實肌膚

荷蘭芹與金縷梅調理水

材料：

乾燥荷蘭芹 1小匙

蒸餾水 100ml

金縷梅 100ml

檸檬汁 1小匙

作法：

1. 蒸餾水加熱沸騰。將鍋子移離瓦斯
爐後，加入乾燥荷蘭芹。
2. 蓋上鍋蓋，悶約5分鐘。
3. 挑除乾燥荷蘭芹，等稍微冷卻之
後，加入金縷梅與檸檬汁，充分攪
拌混合。

●用法

冷藏於冰箱，需要時直接塗在臉上。
也可裝入噴霧瓶中，使用更為方便。

●保存

冷藏保存。盡量在數週內使用完畢。

購買地點：

- 食材店、大型超市、量販店
- 藥局
- 酒行、菸酒專賣店
- 香草及植物精油專賣店
- 健康食品店
- 化工行

f a c e &

防止紫外線療程



step 1

防止日曬

防曬油

每當我遇見肌膚漂亮的女性，詢問她們的保養祕訣，得到的答案幾乎都是：「絕對不讓肌膚曝曬於陽光下。」雖然適度的陽光有益於健康，但是，「曝曬於陽光下」似乎對美容不太有益。這款防曬油使用能夠鎖住紫外線的二氧化鈦，以確實保護肌膚。防曬油中還加入了小麥胚芽。小麥胚芽擁有防止肌膚老化的豐富維他命E。

body



step2

抑制油光

蜜粉

這款蜜粉能夠抑制臉部的油光。將質地細緻、不傷肌膚的上新粉，混合能防止肌膚受到紫外線傷害的二氧化鈦，另外加入能調整膚色的紅泥。請記得充分攪拌均勻，防止結塊。在紫外線強烈的初夏，汗流不止的季節，這是一款外出攜帶便利的蜜粉。

step3

保護唇部

乳油木果油唇膏

唇部容易因強烈的陽光照射而乾燥龜裂。這款唇膏保溼能力良好，能夠保護唇部，恢復水亮溼潤。材料之中包含了大量能防日曬的芝麻油及乳油木果油，以方便外出前或外出時使用。就寢前，我會大量塗抹於唇部。在休憩安眠之間，它能修復乾燥龜裂的唇部，效果絕對令你大為讚嘆。

防止紫外線療程

step 1

防止日曬 防曬油

材料：

二氧化鈦 1小匙  

小麥胚芽油 1小匙  

荷荷芭油 4小匙  

紅泥 適量  

作法：

1. 將二氧化鈦與小麥胚芽油放入小盤子中，充分攪拌均勻
2. 將荷荷芭油加入 1 中，再次充分攪拌均勻。
3. 配合自己的膚色，適量加入紅泥。
紅泥必須少量慢慢加入，從約米粒大小的分量開始加入，逐漸調整以配合自己的膚色。

●用法

滴數滴在手中，薄薄地塗在臉上。若為乾燥膚質者，則可以用橄欖油或酪梨油代替荷荷芭油。可裝入附有滴管的遮光瓶中，以方便使用。

●保存

置於陰暗處。於半年內使用完畢。

●小祕訣

二氧化鈦分量越多，越能阻隔紫外線，但是上妝後的膚色容易顯得過白。請自行調整二氧化鈦的用量。

step2

抑制油光 蜜粉

材料：

上新粉（也可使用玉米澱粉，即
cornstarch） 5 $\frac{1}{2}$ 小匙 

二氧化鈦 $\frac{1}{2}$ 小匙  

紅泥 適量  

作法：

1. 使用乳鉢等研鉢工具，放入上新粉與二氧化鈦，充分研磨混合。整體必須充分混合，切勿形成結塊。
2. 配合自己的膚色，適量加入紅泥。紅泥必須少量慢慢加入，從約米粒大小的分量開始加入，逐漸調整以配合自己的膚色。
3. 以濾網過篩，篩除結塊部分。

●保存

置於陰暗處。於1年內使用完畢。

●小祕訣

二氧化鈦分量越多，越能阻隔紫外線，但是上妝後的膚色容易顯得過白。請自行調整二氧化鈦的用量。調整膚色的作法，另有加入氧化鐵等的方法。

step3

保護唇部 乳油木果油唇膏

材料：

精製芝麻油 2大匙 

小麥胚芽油 1小匙  

乳油木果油 1小匙  

蜜蠟 5g   

作法：

1. 所有材料放入耐熱容器中，隔水加熱融解。
2. 趁蜜蠟尚未凝固，將所有的材料倒入保存容器中。

●保存

置於陰暗處。於1年內使用完畢。

材料備忘錄

二氧化鈦：阻斷紫外線的專用材料。

紅泥：肌膚保養所使用的一種粉狀黏土。

精製芝麻油：芝麻油的一種。特徵是顏色淡，味道不刺激。

乳油木果油：從乳油木萃取提煉的油脂。

購買地點：

-  食材店、大型超市、量販店
-  藥局  酒行、菸酒專賣店
-  香草及植物精油專賣店
-  健康食品店  化工行

face &

日曬後的肌膚保養療程

紅茶化妝水

black tea lotion



蘆薈薰衣草乳霜

aloe & lavender cream



step 1

抑制紅腫發熱肌膚

紅茶化妝水

肌膚能夠不曝曬於陽光下，當然是最理想的保養方法，但是天氣晴朗的好日子，怎麼能夠乖乖待在家裡不出門呢？如果不小心曬黑了，趕緊使用紅茶化妝水補救即可。紅茶含有豐富且具收斂效果的茶單寧，搭配金縷梅，即能舒緩發燙紅腫的症狀，並能潤澤日曬後失去水分的肌膚。

step 2

治療日曬後肌膚

蘆薈薰衣草乳霜

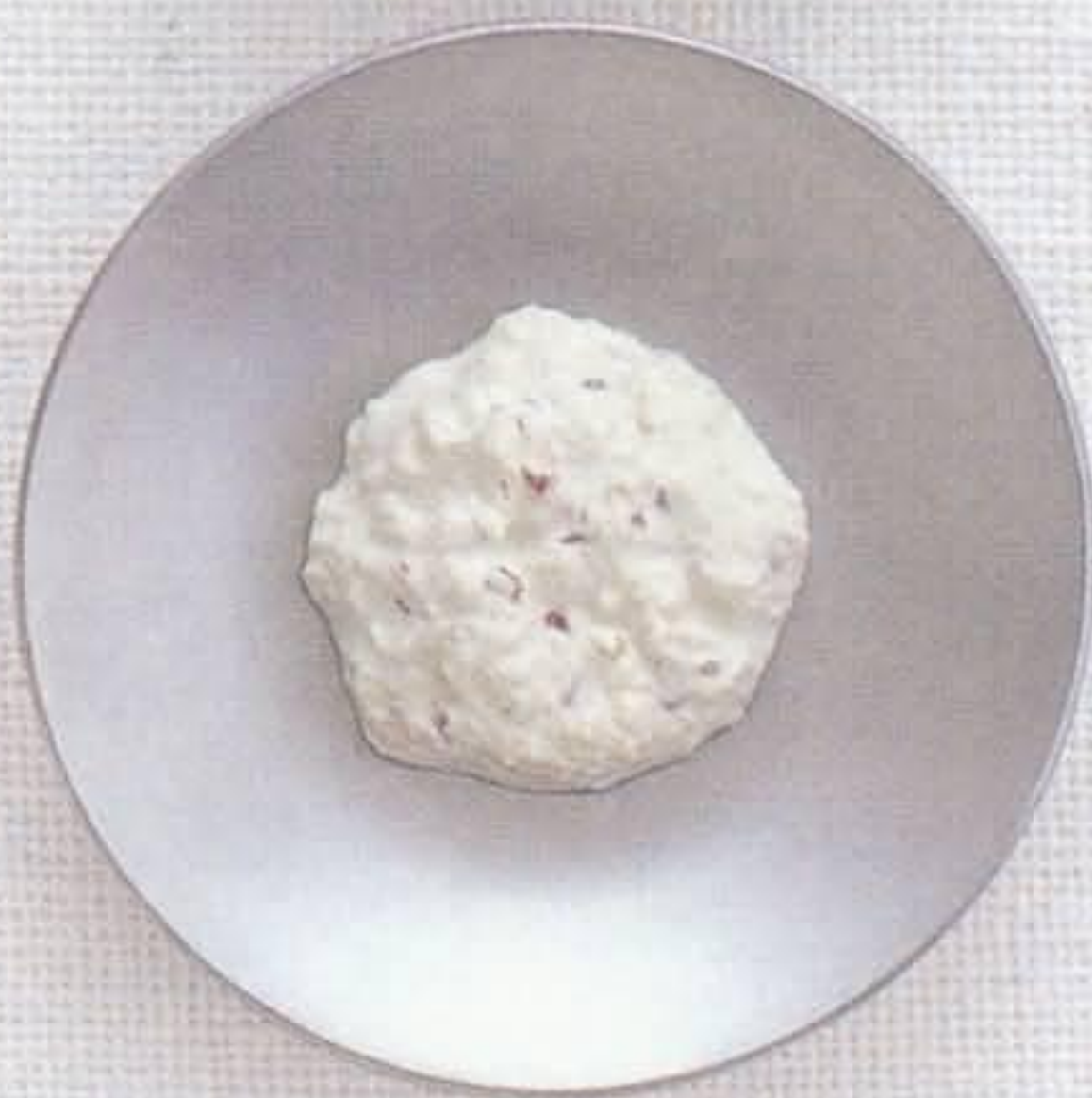
你是否曾經有過這樣的經驗：在沙灘上戲水享樂，流連忘返，不知不覺中肌膚已經被曬得發燙刺痛。此乳霜調合兩種香草植物，是一款乳化型柔軟乳霜，能夠舒緩嚴重日曬燒傷的肌膚。放入冰箱冷藏使用，效果將更為加倍。

body

美化暗沉肌膚療程

薏仁米糠潔膚泥

hatomugi & rice
bran cleansing
paste



蘋果優格面膜

apple & yogurt pack

step 1

去除汙垢與暗沉

薏仁米糠潔膚泥

薏仁與米糠能夠帶給肌膚透明感，在日本是受到廣泛愛用的美容材料。這款潔膚泥混合使用這兩種材料，是一舉多得的潔膚用品。在溫和去除皮膚角質後，請摸摸清洗乾淨的肌膚。光滑細膩的觸感，肯定讓你滿心喜悅。

step 2

美白光滑肌膚

蘋果優格面膜

我的肌膚屬於敏感性肌膚，幾乎所有種類的水果都太過刺激，無法直接塗抹於肌膚上。但唯有蘋果面膜並不會對我的肌膚造成刺激。這款溫和的水果酸面膜使用蘋果與優格。優格有美白作用，加入高嶺土，能夠調整膚色。敷完面膜之後，不妨以手指輕觸臉頰，光滑柔順的觸感絕對令你大吃一驚。

日曬後的肌膚保養療程

step1

抑制紅腫發熱肌膚 紅茶化妝水

材料：

- 蒸餾水 100ml  
- 紅茶 1大匙 
- 金縷梅 100ml   
- 檸檬汁 1小匙 

作法：

1. 蒸餾水加熱沸騰後，將鍋子移離瓦斯爐，加入紅茶。
2. 蓋上鍋蓋，悶約5分鐘。
3. 剔除紅茶茶葉，待稍微冷卻之後，加入金縷梅與檸檬汁，充分攪拌均勻。

●保存

冷藏保存。盡量在數週內使用完畢。

* 注意

日曬後的皮膚若發生嚴重紅腫、刺痛等現象，仍須尋求專業醫師的協助。

step2

治療日曬後肌膚 蘆薈薰衣草乳霜

材料：

- 橄欖油 30g   
- 蜜蠟 3g   
- 蘆薈萃取 10g   
- 硼砂 0.2g 
- 大豆卵磷脂（顆粒） 1g   
- 薰衣草精油 7滴 

作法：

1. 橄欖油與蜜蠟加入耐熱容器中，隔水加熱。待蜜蠟融化後，將鍋子移離瓦斯爐。
2. 準備另一個耐熱容器，加入蘆薈萃取、硼砂、大豆卵磷脂，隔水加熱直至融化。注意必須加熱到硼砂融化，以及大豆卵磷脂呈現透明狀為止。若仍殘留少許大豆卵磷脂顆粒也無妨。
3. 將2移離隔水加熱鍋後，加入1中，充分攪拌混合至乳霜狀。最後，加入精油，再次充分攪拌混合。

●保存

冷藏保存。盡量在數週內使用完畢。

* 注意

使用液狀的大豆卵磷脂膠囊時，請打開膠囊，倒出液狀大豆卵磷脂，再與其他材料攪拌混合。

美容暗沉肌膚療程

step1

去除汙垢與暗沉 薏仁米糠潔膚泥

材料（1次份）：

- 薏仁粉 1小匙 
- 米糠 1小匙 
- 玉米澱粉（太白粉亦可） 2小匙  
- 蒸餾水 1小匙  
- 甘油 1小匙   

作法：

1. 混合薏仁粉、米糠、玉米澱粉，充分攪拌均勻。
2. 將蒸餾水與甘油加入1，充分攪拌混合直至糊狀。

●用法

輕輕地塗在臉部。注意切勿過度用力搓揉。潔膚泥不僅可以用於臉部，也可使用於頸部、胸部、肩部。最後以溫水沖洗乾淨即可。

●小祕訣

如果不容易取得薏仁，可改為使用2小匙米糠。

step2

美白光滑肌膚 蘋果優格面膜

材料（1次份）：

- 蘋果 $\frac{1}{8}$ 個 
- 優格 1小匙 
- 高嶺土 2大匙  

作法：

1. 將蘋果磨成泥，加入優格，充分攪拌均勻。蘋果皮也能一起使用。
2. 將高嶺土加入1中，攪拌均勻。

●用法

直接將面膜塗在臉部與頸部，靜待數分鐘。等面膜乾了以後，以溫水沖洗乾淨。

* 注意

蘋果以外的水果也能夠使用，例如木瓜、鳳梨、酪梨等水果。但是，水果種類不同，對皮膚的刺激性也不相同。為了避免發生肌膚不適問題，請務必事先進行肌膚測試。

購買地點：

-  食材店、大型超市、量販店
-  藥局  酒行、菸酒專賣店
-  香草及植物精油專賣店
-  健康食品店  化工行

材料備忘錄

蘆薈萃取：100%的蘆薈精華，屬於健康食品的一種。

高嶺土：肌膚保養所使用的粉狀黏土。

h a n d

手部保養療程

香蕉去角質霜

banana scrub



乳油木果油護手膜

shea butter hand pack



step1

軟化肌膚

香蕉去角質霜

這款手部去角質霜所使用的香蕉與燕麥片，都是能夠直接食用的材料。燕麥片能溫和去除污垢，香蕉則能滋養潤澤肌膚。手掌與手指覺得光滑舒適之餘，連容易乾燥龜裂的手肘也能一起使用呢！

step2

給予手部營養

乳油木果油護手膜

手部嚴重乾燥時，記得使用能提高保溼能力的乳油木果油。在寒冬或是雙手經常需要接觸水時，這是非常有效的護手膜。將護手膜充分塗抹在失去潤澤、乾燥龜裂的手部，你就能充分體會雙手光滑細緻、充滿潤澤，以及養分滲透肌膚的感覺。

n a i l

手指與指甲保養療程



天然鹽浸手液
salt hand soak



蜂蜜與小麥胚芽油去角質按摩油
honey & wheatgerm oil massage



美手美甲油
finger & nail oil

step 1

軟化肌膚，促進血液循環

天然鹽浸手液

長時間坐在辦公桌前，指尖容易感覺冰冷，手肘至手腕部分容易覺得沉重無力，這時可以進行消除手部疲勞的浸泡浴。如此一來，就能活化過度疲勞、血液循環不好的手掌與指尖。

step 2

指尖按摩

蜂蜜與小麥胚芽油去角質按摩油

充分暖和手部之後，趁著手還暖烘烘時，進行手指按摩。鹽粒能夠緩和心情、刺激指尖，不僅能夠促進血液循環，還能增進手指與指甲光澤。

step 3

帶給指甲與指尖營養

美手美甲油

小麥胚芽油含有豐富維他命E，能夠潤澤受損傷的指甲，以及因年齡增加而令人在意的指尖。利用蓖麻籽油的保溼作用，充分保護指尖，恢復指甲光澤。這款潤澤油也能作為唇部保養，裝入小瓶中，可隨時攜帶出門。

手部保養療程

step 1

軟化肌膚

香蕉去角質霜

材料（1次份）：

香蕉 30g（約 $\frac{1}{3}$ 根）

檸檬汁 1小匙

燕麥片 2大匙

作法：

1. 使用叉子背面等道具壓碎香蕉，淋上檸檬汁。
2. 將燕麥片加入1，充分攪拌均勻。

●用法

從指尖到手肘，輕輕地按摩去角質。
最後再以溫水沖洗乾淨。

step 2

給予手部營養

乳油木果油護手膜

材料（1次份）：

乳油木果油 5g

維他命E膠囊 1顆

甜杏仁油 2小匙

作法：

1. 將乳油木果油放入耐熱容器中，隔水加熱融解。
2. 切開維他命E膠囊，倒入1中。
3. 將甜杏仁油加入2之後，充分攪拌混合。

●用法

將護手膜充分塗抹於雙手及手肘，以保鮮膜包裹10分鐘，讓雙手充分休息。10分鐘後，取下保鮮膜，以面紙擦拭多餘的油分。

材料備忘錄

維他命E：營養補充劑，能促進血液循環，消除肌肉僵硬與冰冷。此處所使用的是膠囊狀的維他命E。

手指與指甲保養療程

step1

軟化肌膚，促進血液循環

天然鹽浸手液

材料（1次份）：

熱水 20

天然鹽 $\frac{1}{4}$ 杯 

作法：

1. 將鹽加入溫度較高的熱水（約 40°C）中。

●用法

放鬆雙肩，將手放入浸泡約 10 分鐘。最後再以毛巾輕輕擦乾。

step2

指尖按摩

蜂蜜與小麥胚芽油 去角質按摩油

材料（1次份）：

蜂蜜 1大匙 

天然鹽 $\frac{1}{4}$ 小匙 

小麥胚芽油 1小匙  

作法：

1. 混合所有材料。

●用法

仔細地按摩手指、指甲、手背。注意切勿過度用力按摩。最後再以溫水沖洗乾淨。

step3

給予指甲與指尖營養 美手美甲油

材料：

蓖麻籽油 1大匙  

小麥胚芽油 1小匙  

甜杏仁油 2小匙   

作法：

1. 充分混合所有材料。

●用法

以指尖為中心，直接塗抹按摩油。

●保存

置於陰暗處。於1年內使用完畢。

購買地點：

 食材店、大型超市、量販店

 藥局  酒行、菸酒專賣店

 香草及植物精油專賣店

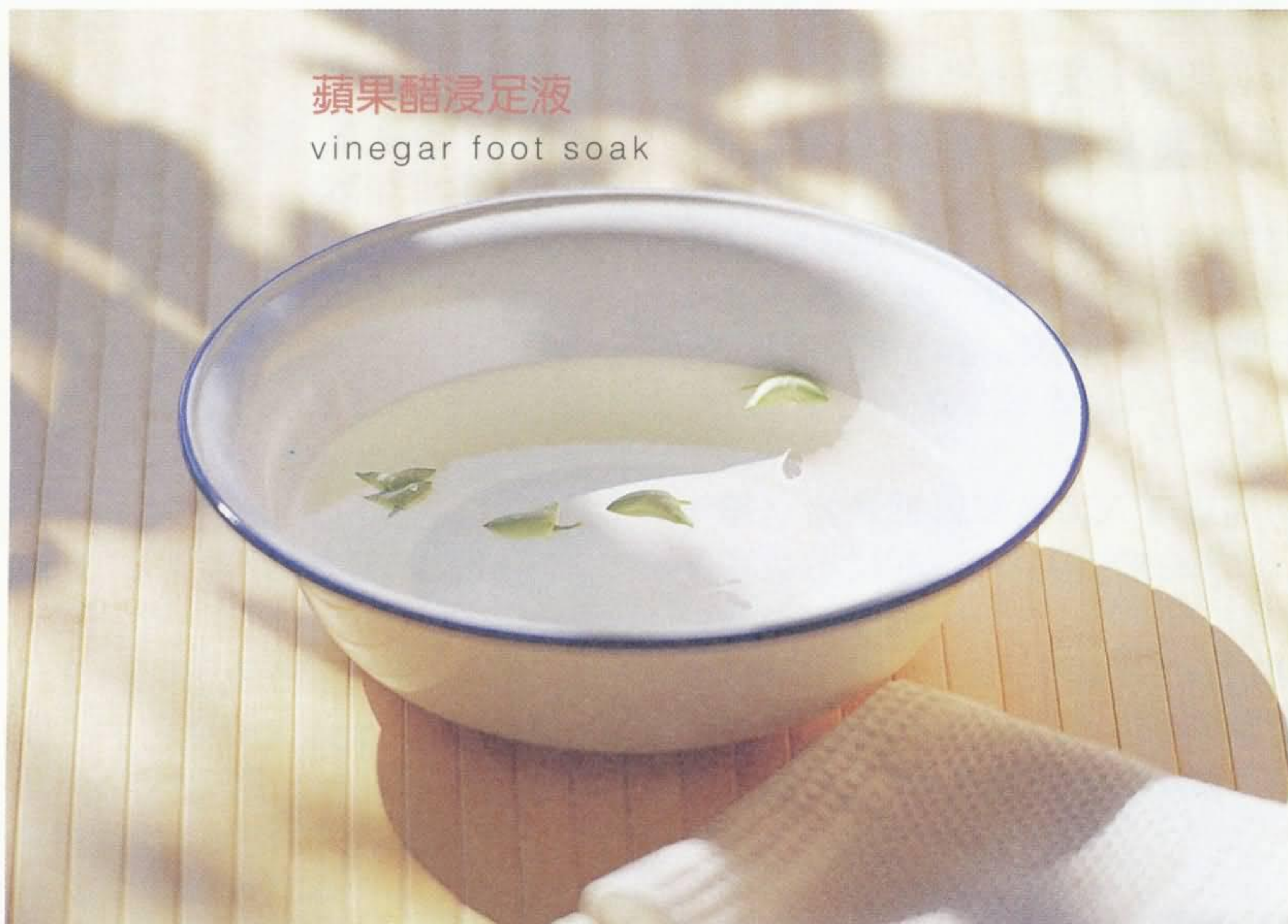
 健康食品店  化工行

f o o t

腳跟保養療程

蘋果醋浸足液

vinegar foot soak



step1

柔軟硬化的角質

蘋果醋浸足液

老實說，我很不喜歡瑣碎麻煩的事，因此從未注意保養腳跟。結果導致腳跟嚴重龜裂，連走路都感到疼痛不已。自此，在乾燥的冬季，我會開始特別注意腳跟保養。首先，先以加了醋的浸泡液清潔足部，並柔軟硬化的角質。



咖啡豆腳跟磨砂膏
coffee beans scrub

羊毛脂修護霜
lanolin repair cream

step2

去除老舊角質

咖啡豆腳跟磨砂膏

以浸足液浸泡雙腳後，再以擁有除臭功效的咖啡豆磨砂膏仔細除去老舊角質。只要試過一次，效果保證讓你滿意。我不僅使用於腳跟，連腳底也都是一起按摩去角質。

extra

治療腳跟龜裂

羊毛脂修護霜

腳跟在皮膚硬化後會變得灰白、乾燥、容易龜裂。其實，不僅在必須秀出腳跟的季節得確實保養，在不需露出腳跟的時節，更需要注意維護。羊毛脂修護霜擁有強力保溼作用，能夠緩緩滲入肌膚，修復龜裂的腳跟。就寢前擦拭，效果加倍。塗抹修護霜之後，別忘了穿上保暖的襪子喔。

腳跟保養療程

step1

柔軟硬化的角質 蘋果醋浸足液

材料（1次份）：

蘋果醋 $\frac{1}{2}$ 杯 

熱水 20

薰衣草精油 1~2滴 

作法：

1. 混合所有材料。

●用法

浸泡足部 10~15 分鐘，最後再以毛巾擦拭。

●小祕訣

可用其他種類的醋代替。

step2

去除老舊角質 咖啡豆腳跟磨砂膏

材料（數次份）：

咖啡豆 2大匙 

橄欖油 $\frac{1}{4}$ 杯   

天然鹽 $\frac{1}{4}$ 杯 

作法：

1. 咖啡豆磨碎備用。如果使用咖啡渣，則必須先乾燥後再使用。

2. 混合橄欖油與天然鹽。

3. 將磨碎的咖啡豆加入 2 中，充分攪拌混合。

●用法

在浴室或地板上，先鋪上具防水功能的塑膠布。舀 1 大匙腳跟磨砂膏於掌心，以腳跟為中心，採畫圓的方式按摩腳踝去除角質。記得針對硬化的肌膚仔細按摩。在按摩腳底時，請注意力道，給予適度刺激即可，切勿過度用力搓磨。然後，取面紙擦拭磨砂膏，再以溫水沖洗乾淨（注意切勿洗去油脂），最後再以毛巾擦拭。

●保存

置於陰暗處，避免溼氣。盡量在半年內使用完畢。

●小祕訣

腳跟磨砂膏除了咖啡豆以外，也可使用相同分量的玉米片。

*注意

請以坐姿進行。腳部塗抹磨砂膏或使用含油配方時容易滑倒，請小心注意。

extra

治療腳跟龜裂

羊毛脂修護霜

材料：

蜜蠟 5g   

精製羊毛脂 1小匙（約4g）   

橄欖油 2大匙   

甜杏仁油 2小匙   

作法：

1. 蜜蠟放入耐熱容器中，隔水加熱直至融化。
2. 將精製羊毛脂加入1中，使二者混合。
3. 橄欖油、甜杏仁油加入2中，攪拌混合。

4. 趁蜜蠟尚未凝固，移入保存容器。

●用法

使用浸足液與磨砂膏之後，將足部沖洗乾淨，並以毛巾輕輕拭乾水分。接著大量塗抹修護霜，並穿上襪子保暖，以使修護霜確實滲入腳跟。

●保存

置於陰暗處。於1年內使用完畢。

材料備忘錄

精製羊毛脂：從羊毛上的油脂精煉而來。

蜜蠟：從蜂巢提煉的蠟。

購買地點：

-  食材店、大型超市、量販店
-  藥局  酒行、菸酒專賣店
-  香草及植物精油專賣店
-  健康食品店  化工行

體毛保養療程



step 1

去除腿毛

除毛糖漿

只需加熱砂糖與水，就是一劑簡單好用的除毛用品。不妨在需要露出腿部的季節試用看看。或許有人會質疑，如此簡單的作法是否能夠真正除毛。不過，先試試再懷疑也不遲喔。這款除毛糖漿能夠乾淨除毛，絕不輸給市售的除毛蠟。

蘆薈洋甘菊冷膜

aloe & chamomile cooling pack



葡萄籽鎮靜油

grapeseed healing oil

step2

舒緩紅腫發熱肌膚

蘆薈洋甘菊冷膜

除毛後的肌膚絕不能置之不理，必須仔細保養才行。洋甘菊擁有抑制發炎的作用，而蘆薈則有鎮靜作用，能夠鎮靜除毛後紅腫發熱的肌膚。冷膜中再加入擁有殺菌作用的茶樹精油，就能保持清潔，守護肌膚，並讓肌膚遠離傷害。

step3

保護治療肌膚

葡萄籽鎮靜油

除毛後的最後一道保養手續即為補充油分。鎮靜油選擇肌膚容易吸收的葡萄籽油，搭配擁有鎮靜作用的薰衣草精油，好用不黏膩，簡單易做，是極為便利的保養用品。此款鎮靜油除了保護肌膚，還能治療燒傷或蚊蟲咬傷，可作為家庭常備良藥使用。

體毛保養療程

step 1

去除腿毛 除毛糖漿

材料（1次份）：

砂糖 $\frac{1}{2}$ 杯

水 $\frac{1}{2}$ 杯

檸檬汁 $\frac{1}{2}$ 小匙

作法：

1. 將砂糖與水放入鍋中，以大火加熱沸騰後，加入檸檬汁。
2. 待檸檬糖水逐漸呈現膏狀後，將鍋子移離瓦斯爐，冷卻至適合人體的溫度。

●用法

先準備毛巾，置於一旁備用。順著毛髮生長方向，以刮刀或奶油刀將麥芽糖般的除毛劑薄薄地塗在腳上。然後，覆上毛巾，約經過1分鐘後，逆著毛髮生長方向快速將毛巾掀起。最後，以溫水清洗乾淨。

●小祕訣

除了砂糖之外，亦可使用紅糖等其他種類的糖。

*注意

這款除毛劑不建議敏感肌膚或肌膚有傷口者使用。使用前，除毛劑一定得冷卻至適合肌膚的溫度，以防不慎燙傷。此外，時間久了，除毛劑容易沾鍋，最好在除毛劑凝固前先清洗鍋子。如果除毛劑已凝固的話，加入熱水，放置一晚，即能洗淨鍋中的殘留汙漬。



step2

舒緩紅腫發熱肌膚 蘆薈洋甘菊冷膜

材料（1次份）：

- 水 2杯
- 洋甘菊 2大匙 
- 蘆薈萃取 $\frac{1}{2}$ 杯   
- 茶樹精油 1滴 

作法：

1. 水加熱沸騰後，將鍋子移離瓦斯爐，加入洋甘菊。
2. 蓋上鍋蓋，悶約5分鐘。
3. 挑除洋甘菊之後，加入蘆薈萃取，放入冰箱冷藏。
4. 使用前，加入精油。

●用法

將毛巾浸泡至冷膜中，輕輕擰乾。接著把毛巾覆蓋在脫毛後的肌膚上，以藉此鎮靜肌膚。毛巾回溫後，重新浸泡至冷膜中。重複此步驟至症狀舒緩為止。

●小祕訣

剩餘的冷膜也能作為入浴劑使用。

step3

保護治療肌膚 葡萄籽鎮靜油

材料（1次份）：

- 葡萄籽油 30ml   
- 薰衣草精油 5滴 

作法：

1. 將精油加入葡萄籽油中。

●用法

直接塗抹於肌膚上。

購買地點：

-  食材店、大型超市、量販店
-  藥局  酒行、菸酒專賣店
-  香草及植物精油專賣店
-  健康食品店  化工行

f o o t

足部疲勞與腫脹療程



足部按摩油

foot massage oil

冷熱足浴

hot & cold foot bath

step1

促進血液循環

冷熱足浴

嚴重的足部腫脹問題困擾我已久。從來，我開始學習瑜珈，注意飲食，足部腫脹的問題總算改善許多。但如果維持相同姿勢過久，足部依舊會腫脹。若能透過這項足浴，以冷水與熱水交替刺激足部，就能促進血液循環，再配合按摩，效果加倍。

step2

緩和足部腫脹

足部按摩油

足部按摩油能夠改善血液循環，緩和足部腫脹所帶來的不適感。冷熱足浴之後、每日洗澡後、就寢前，甚至是長時間飛行之後，都非常有效。

緊實腿部與臀部療程

美體刷

body brushing

橘皮組織按摩油

cellulite massage oil

step 1

去除老舊角質，
促進血液循環

美體刷

你或許會懷疑這支美體刷是否會刷傷身體。但是，實際效果肯定讓你大為吃驚。經過美體刷按摩之後，乾燥肌膚會變得柔滑細緻，血液循環將大為順暢，腫脹問題能獲得改善，暗沉膚色也會變得更亮麗動人。

step 2

緊實按摩

橘皮組織按摩油

如果你在意膝蓋或臀部的皮下脂肪，請試試這款具緊實效果的精油。按摩時，必須將意識集中於想緊實的部位。此外，生活方式與飲食習慣也必須改變，並搭配運動，屆時的效果將是可預見的。

足部疲勞與腫脹療程

step1

促進血液循環 冷熱足浴

準備道具：

有深度的水桶

毛巾

椅子

熱水 適量

足浴方法：

1. 水桶內倒入溫度稍熱的水（水溫約為40℃），水深約至膝蓋。為了避免膝蓋以上部位受寒，可蓋條毛巾保暖。
2. 浸泡約5～10分鐘後，將雙腳移離水桶，以蓮蓬頭的冷水沖洗約30秒～1分鐘。
3. 雙腳再度泡入水桶內。水溫降低時，再加入熱水。
4. 重複2～3次熱水與冷水交替的步驟，以毛巾擦拭雙腳並按摩。

*注意

這項方法只推薦給身體健康者。糖尿病、高血壓、心臟病等患者以及孕婦請勿嘗試。

step2

緩和足部腫脹 足部按摩油

材料：

橄欖油 2大匙   

薰衣草精油 3滴 

尤加利精油 2滴 

天竺葵精油 1滴 

作法：

1. 將3種精油加入橄欖油中，充分攪拌混合。

●用法

塗抹於疲勞的雙腳並按摩。腳底也可一起按摩。

緊實腿部與臀部療程

step1

去除老舊角質，促進血液循環 美體刷

道具：
美體刷或絲瓜刷

美體刷的使用方法（請在淋浴或入浴前進行。必須每天進行，才有效果）：

1. 肌膚尚未淋溼前，從腳趾尖開始，朝著膝蓋逐漸往上，以畫圈方式刷身體。
2. 刷完前後方之後，從膝蓋開始刷往腳跟。
3. 然後再刷臀部與腹部。
4. 刷完之後，再依照平日習慣淋浴或入浴。

●小祕訣

除了刷下半身之外，也能刷手部或手腕。刷手部時，從指尖、手肘開始刷，然後才刷肩部。基本刷法是從離心臟最遠的部分，逐漸刷往心臟方向。肌膚脆弱的人可以使用軟毛刷。使用前，可先溼潤肌膚，以減少摩擦。

* 注意
次數增加之後，肌膚將逐漸習慣刷毛的刺激，但切勿因此刷得太用力，以免傷害肌膚。此外，臉部與頸部請勿使用。

step2

緊實按摩 橘皮組織按摩油

材料：

葡萄籽油	2大匙	  
荷荷芭油	1小匙	 
葡萄柚精油	2滴	
杜松果精油	1滴	
迷迭香精油	3滴	

- 作法：
1. 葡萄籽油與荷荷芭油攪拌混合之後，加入精油。

●用法
直接塗抹在腿部或臀部並按摩。

●保存
置於陰暗處。於1年內使用完畢。

購買地點：

	食材店、大型超市、量販店
	藥局
	酒行、菸酒專賣店
	香草及植物精油專賣店
	健康食品店
	化工行

f o o t

抑制腳汗與腳臭療程

茶樹足浴

tea tree foot bath



薄荷百里香足部舒爽噴霧劑

mint & thyme cooling spray

step 1

去除污垢，保持足部清潔

茶樹足浴

夏天是個令人在意腳汗與腳臭的季節。當回到家，脫下鞋子的瞬間，辛苦一天的雙腳一定會有種從悶熱中解脫的感覺。為了清潔舒爽流汗的足部，這裡將使用擁有除臭效果的小蘇打，以及殺菌力強的茶樹精油。我十分推薦大家試試這個方法。

step 2

舒爽足部

薄荷百里香足部舒爽噴霧劑

冰涼薄荷與清爽金縷梅，能為雙腳帶來清涼感。這款足部舒爽噴霧劑對肌膚非常溫和，除了能消除足部腫脹悶熱的不適感外，擁有殺菌與除臭功效的百里香，更能同時清潔足部。



除臭鞋塞

deodorant
shoe-stuffer

extra

鞋內去味劑

除臭鞋塞

shoe-stuffer 是指塞進鞋子內的東西，用途是將該物放入鞋內以消除異味。鞋塞內放入擁有除臭效果的小蘇打與鼠尾草，再搭配具潔淨香味的薰衣草與薄荷。如果你喜歡較為濃烈的香氣，可以直接滴入香精油。

蝴蝶網
butterfly.com

抑制腳汗與腳臭療程

step1

去除污垢，保持足部清潔

茶樹足浴

材料（1次份）：

小蘇打 $\frac{1}{4}$ 杯   

溫水 約20

茶樹精油 1滴 

作法：

1. 在小蘇打中加入茶樹精油，輕輕攪拌混合。
2. 將溫水加入1中。

●用法

雙腳泡入水中，約10～15分鐘後，再以毛巾拭乾水分。

step2

舒爽足部

薄荷百里香足部

舒爽噴霧劑

材料：

蒸餾水 100ml  

薄荷 2小匙 

百里香 1小匙 

金縷梅（伏特加亦可）100ml   

作法：

1. 蒸餾水加熱沸騰，將鍋子移離瓦斯爐後，加入薄荷與百里香。
2. 蓋上鍋蓋，悶約5分鐘。
3. 待2稍微冷卻以後，挑除薄荷與百里香。
4. 將金縷梅與3攪拌均勻，放入冰箱冷藏。

●用法

裝入噴霧容器中，可噴灑於足部。冷藏後使用，效果加倍。

●保存

冷藏保存。盡量在數週內使用完畢。

extra

鞋內去味劑 除臭鞋塞

材料（1雙份）：

小蘇打 $\frac{1}{4}$ 杯   
鼠尾草 $\frac{1}{4}$ 杯 
薰衣草 $\frac{1}{4}$ 杯 
薄荷 $\frac{1}{4}$ 杯 

作法：

1. 混合所有材料。

●用法

裝填用袋可使用自己喜愛的布料（或是舊襪子），縫製成2個除臭鞋塞。將混合完成的材料分成2份，塞入縫製完成的鞋塞中，再分別放入鞋內。



材料備忘錄

小蘇打：baking soda，碳酸氫鈉。

購買地點：

-  食材店、大型超市、量販店
-  藥局  酒行、菸酒專賣店
-  香草及植物精油專賣店
-  健康食品店  化工行

hair

滋潤乾燥髮質療程

米糠洗髮粉

rice bran flouring shampoo



step 1

潤澤亮麗秀髮

米糠洗髮粉

在歐洲，「flouring」指的是使用玉米澱粉等潤澤秀髮的方法。這裡介紹的洗髮粉更為講究，材料中加入了米糠與灰泥，能讓清潔後的秀髮更柔軟潤澤，非常適合因每日洗髮而乾枯的髮質。

nuo



step2 蝴蝶網

秀髮柔軟滑順好梳理

優格護髮乳

以肥皂清潔秀髮之後，對於因使用酸性潤絲精而造成秀髮乾燥不順的人，我個人十分推薦這款護髮乳。只需將優格加入熱水中，就能完成這款簡單又不麻煩的潤髮乳。不過，希望各位除了注意到作法簡單之外，更能充分體驗使用後的感覺。優格的脂肪部分能夠潤澤秀髮，並將平日容易乾燥不順的頭髮變得滑順柔軟。

step3

潤澤芳香秀髮

香氛髮油

這款髮油的特色是使用荷荷芭油。荷荷芭油的滲透力極強，無論是秀髮或頭皮都能輕易吸收。荷荷芭油的成分非常近似頭皮所分泌的油脂，只需塗抹數滴於秀髮上，除了能潤澤光亮秀髮外，還能夠飄散淡淡清香。是作法非常簡單卻一舉數得的髮油。

滋潤乾燥髮質療程

step1

潤澤亮麗秀髮 米糠洗髮粉

材料（1次份）：

玉米澱粉（太白粉亦可） $\frac{1}{4}$ 杯  

高嶺土 $\frac{1}{4}$ 杯  

米糠 1大匙 

小蘇打 1小匙   

水 $\frac{1}{2}$ 杯

薰衣草精油 3滴 

作法：

1. 將玉米澱粉、高嶺土、米糠、小蘇打攪拌混合，接著加入精油，充分調勻。
2. 將水加入1中，充分攪拌均勻。

●用法

塗抹於頭髮上，靜待數分鐘後，以溫水沖洗乾淨。

step2

秀髮柔軟滑順好梳理 優格護髮乳

材料（1次份）：

優格 1大匙 

溫水 10

作法：

1. 將優格放入溫水中，攪拌均勻。

●用法

充分沖淨洗髮精之後，將護髮乳均勻塗抹於秀髮上。待護髮乳滲入秀髮後，再以清水沖洗乾淨。

step3

潤澤芳香秀髮 香氛髮油

材料：

荷荷芭油 2大匙  
自己喜歡的精油 5滴 

作法：

1. 將精油加入荷荷芭油中。

●用法

洗髮後，趁著頭髮還溼潤時，滴數滴於掌心，均勻塗抹於頭髮上。

購買地點：

-  食材店、大型超市、量販店
-  藥局  酒行、菸酒專賣店
-  香草及植物精油專賣店
-  健康食品店  化工行

保溼油的喜好變遷史

我的肌膚屬於乾燥型，所以我在補充水分以後，一定還會補充油分。個人所喜歡的油脂，從以前到現在改變不少。當我開始著手製作天然化妝品時，我非常喜歡橄欖油的潤澤感。之後，我轉而使用肌膚容易吸收、不造成肌膚負擔的向日葵油。後來，對於無臭味且肌膚容易吸收的夏威夷核果油又大感興趣。此外，我還喜歡能夠充分保護肌膚的酪梨油。隨著季節不同，自己的喜好也隨之改變。當我開始試著調合各種油脂時，就非常喜歡使用月見草油與玫瑰籽油，

直到現在，二者依舊是我的最愛之一。其他還有按摩用的芝麻油或杏仁油，塗抹於肌膚後，肌膚會變得非常滑順柔軟。一下子告訴各位這麼多種油脂，讀者或許會認為我見異思遷，毫無定性。可是，效果良好的油脂實在種類多多，令我很難從一而終。所以，請各位一定要試試各種油脂，並從中發現自己的最愛。

hair

清爽油性髮質療程

木賊與鼠尾草頭皮調理水

horsetail & sage scalp tonic

檸檬草與薄荷潤髮乳

lemon grass & mint rinse



step1

清爽秀髮

檸檬草與薄荷潤髮乳

油性髮質並非髮絲容易出油，而是頭皮容易出油。使用前，必須先確實梳開頭髮，再使用發泡性強的洗髮精或肥皂充分洗淨。待秀髮洗淨之後，再試試這款潤髮乳。檸檬草與薄荷能夠控制頭皮油分，保持頭皮清潔。對於喜愛香味的人來說，清爽的香氣將令人覺得心曠神怡。

step2

清潔頭皮

木賊與鼠尾草頭皮調理水

這款調理水結合油性髮質不可或缺的兩種香草植物。木賊能夠控制頭皮的皮脂分泌，鼠尾草則能保持頭皮清潔。冷藏後，可使用在洗淨的秀髮上，或是裝在噴霧器中，在頭髮呈現油膩時噴灑使用。這款調理水除了可用於頭皮之外，還可作為油性肌膚的控油產品，或作為美體調理水。

亮麗秀髮與恢復秀髮彈性療程

紅糖整髮劑

brown sugar styling mist

蘆薈蛋白質髮膜

aloe & protein pack

step1

給予秀髮元氣

蘆薈蛋白質髮膜

不論是纖細卻失去光澤的秀髮，或是因受損而乾枯的髮質，都請一定試試這款蛋白質髮膜。蘆薈能潤澤秀髮，蛋白質能形成保護膜。在充分享受檸檬香氣的同時，秀髮也能逐漸恢復亮麗元氣。

step2

增加髮量

紅糖整髮劑

想必有不少人驚訝於砂糖竟然能夠除毛，但是，更讓人驚訝的是，砂糖竟然也能製成整髮劑。這款整髮劑作法簡單，只需攪拌混合即可。市面銷售的強力整髮劑其實整髮力並不強。在親自試用過這款整髮劑後，我深深地覺得，手工製整髮劑能夠達到如此效果，實在是太令人驚喜滿意了。

清爽油性髮質療程

step1

清爽秀髮

檸檬草與薄荷潤髮乳

材料（1次份）：

水 1杯

檸檬草 1大匙 

薄荷 1大匙 

檸檬汁 2大匙 

溫水 1ℓ

作法：

1. 水加熱沸騰，鍋子移離瓦斯爐。加入檸檬草與薄荷。
2. 蓋上鍋蓋，悶約5分鐘。
3. 挑除檸檬草與薄荷，與檸檬汁一起倒入溫水中。

step2

清潔頭皮

木賊與鼠尾草頭皮調理水

材料：

伏特加 100mℓ 

乾燥木賊 1大匙 

鼠尾草 1大匙 

蒸餾水 150mℓ  

作法：

1. 將伏特加倒入玻璃瓶中，將木賊與鼠尾草浸泡於瓶中，拴緊瓶蓋。
2. 每日搖晃玻璃瓶1～2次，2週後，取出木賊與鼠尾草。
3. 將蒸餾水加入2中，充分搖勻混合即可。

●用法

直接滴在頭皮上，以指尖按摩，使其滲入頭皮。

●保存

冷藏保存。盡量在數週內使用完畢。

亮麗秀髮與恢復秀髮彈性療程

step1

給予秀髮元氣 蘆薈蛋白質髮膜

材料（1次份）：

- 水 2大匙
- 明膠粉（吉利丁粉） 1g
- 蘆薈萃取 2小匙
- 檸檬精油 2滴

作法：

1. 將水、明膠粉、蘆薈萃取放入耐熱容器中，隔水加熱。
2. 待明膠粉融解，並稍微冷卻之後，加入精油混合。
3. 在碗中加入冰塊，一邊隔冰水冷卻2，一邊攪拌至呈現糊狀。注意切勿攪拌成凝固狀態。

●用法

直接塗抹於洗淨的秀髮上，靜待5分鐘後，沖洗乾淨。

*注意
為了避免因為溫度差異而造成容器破裂，即使你使用的是耐熱容器，仍須先稍微冷卻後再放入冰水中。

step2

增加髮量 紅糖整髮劑

材料：

- 蒸餾水 80ml
- 紅糖 1小匙
- 檸檬汁 20ml

作法：

1. 將紅糖加入蒸餾水中，攪拌融解，如果不易融解，可稍微加熱。
2. 檸檬汁加入1，充分攪拌混合。

●用法

將成品倒入噴霧瓶中。在頭髮乾燥時，當作整髮劑使用。

●小祕訣

紅糖可以其他種類砂糖代替。

購買地點：

- 食材店、大型超市、量販店
- 藥局
- 酒行、菸酒專賣店
- 香草及植物精油專賣店
- 健康食品店
- 化工行

口腔保健療程



step 1

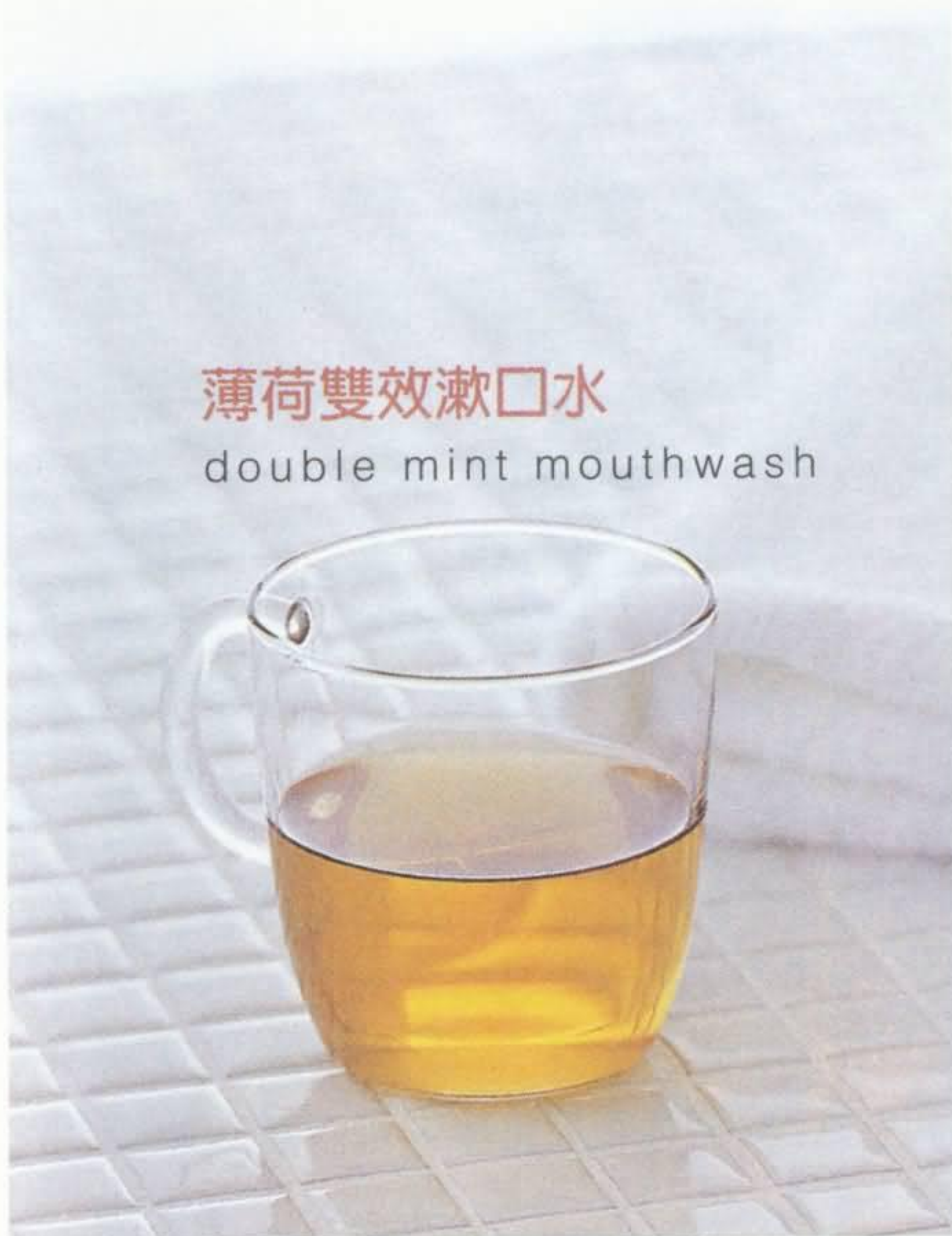
清潔舒爽的刷牙口感

肉桂牙粉

這款牙粉能夠刺激牙齦，並能促進血液循環。刷完牙後，牙齒表面將變得光滑清潔。如果你認為粉狀不易使用，可以加入甘油調合成膏狀。或是融解在水中，當作漱口水使用。請依照個人喜好，試試這款牙粉。

薄荷雙效漱口水

double mint mouthwash



step2

清新口氣

薄荷雙效漱口水

當你在藥局選購牙粉或漱口水時，總是在猶豫該買薄荷還是綠薄荷嗎？自己親手製作的話，就不必再猶豫煩惱，因為二者皆能使用。兩種薄荷的效能將使口氣加倍清新。未添加酒精成分，任何人皆能使用。

口腔保健療程

step1

清潔舒爽的刷牙口感 肉桂牙粉

材料：

小蘇打 $\frac{1}{4}$ 杯   
高嶺土 $\frac{1}{4}$ 杯  
肉桂粉 $\frac{1}{8}$ 小匙 

作法：

1. 混合所有材料。

step2

清新口氣 薄荷雙效漱口水

材料（1次份）：

水 1 杯
薄荷 1 小匙 
綠薄荷 1 小匙 
甘油 1 小匙   
小蘇打 $\frac{1}{4}$ 小匙   

作法：

1. 水加熱沸騰，將鍋子移離瓦斯爐，加入兩種薄荷。
2. 蓋上鍋蓋，悶約5分鐘。
3. 挑除薄荷，加入甘油與小蘇打。

購買地點：

-  食材店、大型超市、量販店
 藥局  酒行、菸酒專賣店
 香草及植物精油專賣店
 健康食品店  化工行

SPA 按摩體驗日記

有一年，朋友所餽贈的聖誕禮物，就是陪我體驗SPA。那是間家庭式沙龍，位於民族大融爐的皇后區，居民能夠輕鬆出入，而店鋪也與地區生活緊密相連。店內客人總是絡繹不絕，熱鬧不已。

走進店內，橫躺在美容專用床鋪上，一位中國女性開始著手替我保養臉部。我閉上眼睛，集中意識於肌膚的感受。

首先，美容師在我臉上塗上清涼的物質。她以熟練的指法，在臉上開始畫圓。美容師仔細按摩我的臉頰與唇部周圍，然後輕輕按壓眼睛四周與太陽穴。力道適中的指壓按摩，眼部與頭部的疲勞似乎慢慢離我遠去，身體越來越舒服輕鬆，而意識也越來越模糊。

美容師接著按摩頭部後方，然後逐漸向下移動，按摩僵硬酸痛的頸部與肩部。按摩之初，由於疼痛難耐，全身因緊張而過度使

力，再加上雙眼閉闔，根本無法得知美容師的動向，因而更增惶恐不安。結果，身上的疼痛感未減反增。

這股恐懼不安，隨著美容師的按摩力道增加，簡直就像是活受罪。後來，我試著放下心中的恐懼，放鬆肌肉，美容師按摩時，我則配合呼吸吐氣。結果，剛才的尖銳刺痛逐漸消失，身體的僵硬酸痛也似乎慢慢緩和。後來，自己的身體彷彿已經與床鋪融合為一體，逐漸沉醉其中。此時，全身只感覺到輕鬆愉悅，而最後的三溫暖療程與敷面膜時的記憶，都宛若身處夢境當中，朦朧炫幻。所有療程結束之後，肌膚變得亮麗動人，身體也覺得輕盈許多。

自己平常喜歡動手製作保養品，並愛用自製保養品，但是有時候前往SPA，讓他人為自己服務，也是一件心情愉快的事。這是最棒的聖誕禮物。

Chapter 2

美化内心

内心的疲倦，

有時會直接反映在體態與表情上。

想要變得更美、更漂亮，

壓力管理等内心的保養就絕對不能忽視。

當你感覺疲倦時，

更應該珍惜休息時間，

放鬆腦部與身體，做個深呼吸，才能睡得沉，睡得好。

如此一來，早晨醒來，

身心皆能神清氣爽，充滿元氣。

健康活躍的内心，才是自然美的根源。





自在悠閒的生活

在我們的日常生活中，充滿了各類資訊：電視、雜誌、書籍、網際網路……當你想要美容保養肌膚時，只需查詢雜誌或網際網路，立刻就能獲得各種所需資訊，無論是化妝品、護膚等一般基礎肌膚資訊，或是想要淨化體內，美化肌膚時的瘦身等飲食營養資訊。如果想要使用天然物質美化肌膚，則有各種香精或香草的資訊；想要改善健康，美化身心，則有瑜珈、指壓、按摩等消除壓力的資訊；想要由內心美化自己，則能獲得身心諮詢等資訊……雖然只是隨意想想，但還是能發現數不盡的方法。

然後，再依據各個分類仔細搜尋，又會出現許多無法消化吸收的資訊……此時，你已經被眼前龐大的資訊量給吞噬淹沒，甚至覺得自己竟然已經跟不上時代的腳步，滿心惶恐不安。龐大的

美容資訊所帶來的沉重壓力，說不定讓你的肌膚頓時失去光澤，黑眼圈更為嚴重。想要一步登天，追求完美境界，獲得多樣化成果，換來的通常只是身心俱疲，卻徒勞無功。

所以，我選擇從自己有興趣的事項開始嘗試。想做什麼就做什麼，東看看，西試試，隨著自己的心情，嘗試各種新鮮事物。我非常滿意這樣隨性愜意的生活。

舉例來說，當你閱讀介紹穴道的書時，會了解人體有著無數穴道。可是，我通常只能記住兩個穴道，不過這兩個穴道卻常常派上用場。

或者，香精療法的書籍通常介紹各式各樣的精油。但是，如果當時我偏愛柑橘精油，我就一心專注於柑橘精油上，無視其他精油的存在。其實，很多事情不

需要了解透徹，只需找尋有興趣的事物，即使只有一種也無妨。

再舉個例子，每日三餐，有時候換個口味，嚐嚐健康粗食餐飲——玄米搭配羊栖菜或小魚乾。但是，並非意味每天都得貫徹執行這樣的食譜。其實，與其規定自己必須每日執行，不如在自己想嘗試時再執行，如此一來，料理會更為美味。

瑜珈是我的興趣，而我也一直在持續練習。有時候，我會嘗試各種姿勢，認真練習1小時以上；有時候，我會只敲一敲腳底就結束練習。我不會因為不認真練習就責怪自己，當我想多練習時，就多花時間練習。我認為這是最理想的練習方式。

當我閱讀增加活力的書時，有時候，我會鼓勵自己今天要努力加油。有時候，我則拋開一切書籍，放任自己墜入負面思考的

深淵。日常生活總有起落，不可能總是處於高峰期，但是，人生有波浪起伏，才更有趣動人。

說來說去，我的生活看起來像是由各種隨意的事物所堆砌而成。但換個角度，在我的日常生活中，隨處可見小小的樂趣，隨著生活變化，隨性生活，輕鬆自在，愉快有趣。各位不妨依照自己的興趣，為生活增添各種樂趣。

relax

消除眼部疲勞療程



檸檬香蜂草眼膜

lemon balm eye pack

step 1

緩和眼部疲勞

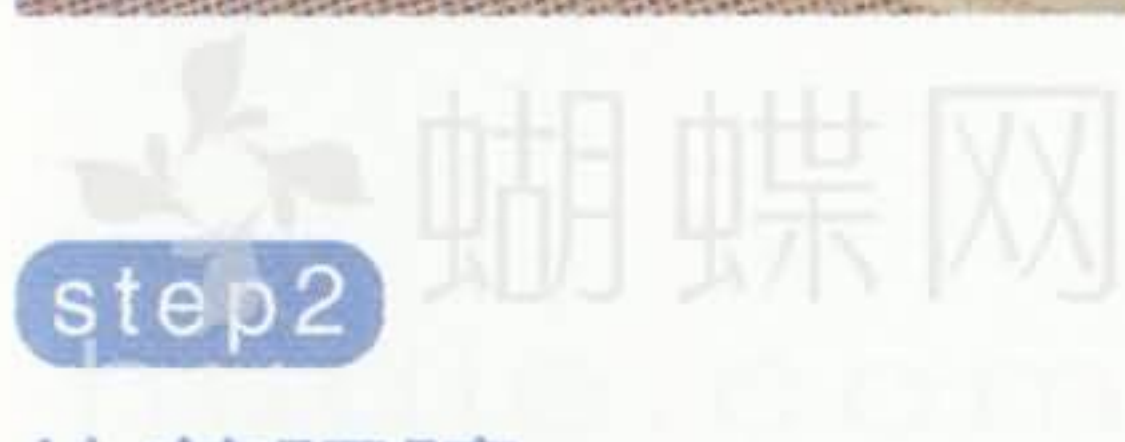
檸檬香蜂草眼膜

電腦越來越普及，日常生活因而越來越便利，但是，眼睛疲勞的問題似乎也越來越嚴重。治療疲勞眼部的最好方法就是以毛巾熱敷，若能使用芳香宜人的香草眼膜，效果將更令人滿意。



綠茶眼罩

green tea eye pillow



休養眼睛

綠茶眼罩

亞麻籽是亞麻種子，紅豆色外皮光滑潤澤，重量適中，能夠舒緩眼部疲勞，所以經常作為眼罩的主要材料。當你想要休息喘口氣時，不妨將加了炒過的綠茶所做成的眼罩擺在眼睛上，以藉此放鬆雙眼。淡淡的甘甜香味，還能緩和平靜心情。

消除眼部疲勞療程

step1

緩和眼部疲勞 檸檬香蜂草眼膜

材料（1次份）：
蒸餾水 $\frac{1}{2}$ 杯  
檸檬香蜂草 1小匙 

- 作法：
1. 蒸餾水加熱沸騰，將鍋子移離瓦斯爐，加入檸檬香蜂草。
 2. 蓋上鍋蓋，悶約5分鐘。
 3. 取出檸檬香蜂草。

●用法

無論是熱敷，或是冷藏冰箱後的冰敷皆可。將化妝棉或小塊紗布泡入溶液中，輕輕擰乾。閉上眼睛，躺下後敷上眼膜。

step2

休養眼睛 綠茶眼罩

材料（1個份）：
綠茶 $\frac{1}{4}$ 杯 
亞麻籽（白米或紅豆亦可） $\frac{3}{4}$ 杯 

- 作法：
1. 於鍋中翻炒綠茶數分鐘，將綠茶炒香。
 2. 混合綠茶與亞麻籽，裝入袋中。

●用法

擺在雙眼上，閉目休息。



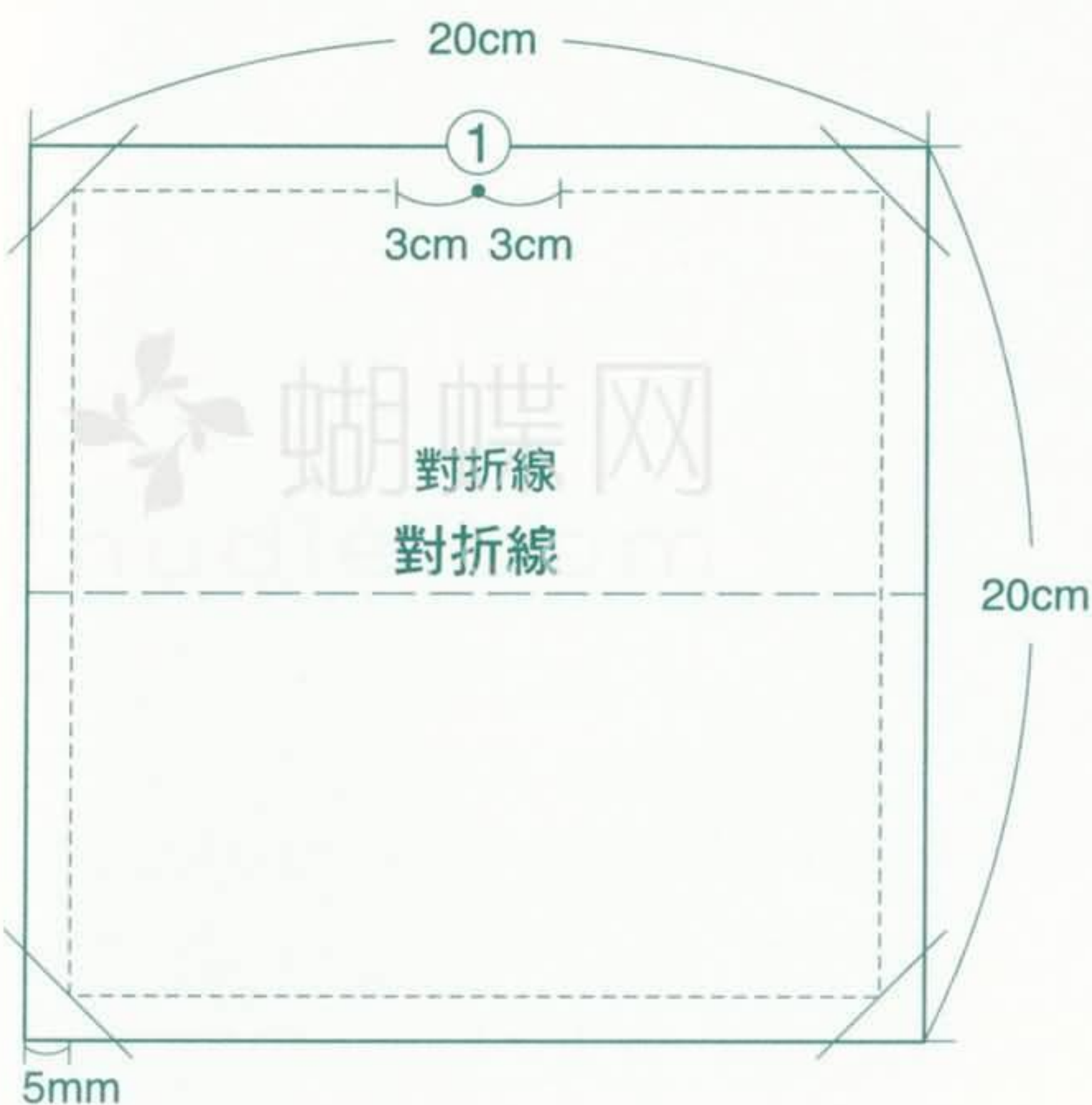
材料備忘錄

亞麻籽：亞麻樹的種子。

眼罩袋作法

1. 準備 $20 \times 20\text{cm}$ 的布。
2. 將布對折後，縫合內側 5mm 處。
① 的左右各預留 3cm 不縫合。
3. 剪掉四角以方便翻面。翻面備用。
4. 塞進材料之後，縫合 ① 的部分。

* P73 的好夢枕袋製作方法亦同。



購買地點：

- 🛒 食材店、大型超市、量販店
- 🏪 藥局 🍷 酒行、菸酒專賣店
- 🌿 香草及植物精油專賣店
- 🍀 健康食品店 🧪 化工行

治療肩頸疲勞療程



蓖麻籽油熱敷巾

caster oil hot pack

step 1

舒緩肩部與頸部

蓖麻籽油熱敷巾

使用蓖麻籽油熱敷時，原本應先將毛巾泡入溫熱的油中，接著再以熱毛巾熱敷。但是，怕麻煩的我，自創另一種作法。我將油塗在身上，直接入浴。令人驚訝的是，出浴後，塗抹蓖麻籽油的部位會持續保持暖烘烘的感覺。方法雖然簡單，但請一定試試。



小白菊入浴劑

feverfew bath

舒緩按摩油

relax massage oil



step2

治療肌肉疲勞

小白菊入浴劑

小白菊是女性用香草植物，更是我家的常備良藥，因為小白菊能夠治療偏頭痛或退燒。我特地翻查藥草辭典，發現小白菊也能治療肌肉疲勞。此外，我加入能夠暖和身體的日本酒，製成消除全身疲勞的入浴劑。

step3

舒解緊張

舒緩按摩油

你是否有以下的煩惱：結束漫長的一天，正想好好休息時，肩膀與頸部的酸痛卻讓你難以真正放鬆。這時，推薦你使用由薰衣草、天竺葵、甜柑橘等混合的按摩精油。三種精油能緩和疲勞神經，抒解緊張感，幫助你舒服入眠。

治療肩頸疲勞療程

step1

舒緩肩部與頸部

蓖麻籽油熱敷巾

材料：

蓖麻籽油 1大匙  

薰衣草精油 1～2滴 

作法：

1. 將蓖麻籽油放入耐熱容器中，隔水加熱至體溫溫度。
2. 薰衣草精油加入1中，攪拌混合。

●用法

泡澡時，直接將調製好的溶液塗抹在肩部或頸部等疲勞部位，然後覆蓋上熱毛巾，進行半身浴。注意勿讓泡澡水沾溼毛巾。

step2

治療肌肉疲勞

小白菊入浴劑

材料（1次份）：

日本酒 200ml 

小白菊 2大匙 

作法：

1. 將日本酒倒入玻璃瓶中，放入小白菊浸泡，蓋上瓶蓋。
2. 每日搖晃玻璃瓶1～2次，2週後，取出小白菊。

●用法

直接倒入浴盆中。

●小祕訣

增加材料用量，即可增加備用成品的分量。製作完成之後，請存放在陰暗處。如果不易取得小白菊，改為浸泡同量的薑片，也能成為暖和身體的入浴劑。

step3

舒解緊張

舒緩按摩油

材料（1次份）：

- 橄欖油 2大匙   
- 薰衣草精油 2滴 
- 天竺葵精油 1滴 
- 甜柑橘精油 3滴 

作法：

1. 將3種精油加入橄欖油中。

●用法

取適量油於掌心調合，搓揉暖和後，按摩肩部、頸部、手腕等部位。不妨請人幫忙按摩，更能增添好心情。



材料備忘錄

- 蓖麻籽油：從蓖麻種子所淬鍊的油脂。
- 小白菊：治療問題肌膚的香草植物。

購買地點：

-  食材店、大型超市、量販店
-  藥局  酒行、菸酒專賣店
-  香草及植物精油專賣店
-  健康食品店  化工行

relax

幫助入眠療程

step1

消除疲勞

月桂葉入浴劑

為治療足部與腰部的疲勞，月桂葉通常都是消除疲勞的最佳入浴劑。此外，加入能暖和身體的天然鹽，身體由內而外都會熱烘烘的。我在試用之前，原本還非常擔心味道，但在入浴後，才發現月桂葉香已經調合成為清爽宜人的香味。



step3

安心熟睡

安眠香草好夢枕

好夢枕使用能促進熟睡的香草植物，擺在枕頭旁，會飄出淡淡的香草芳香，讓你拋開緊張、不安、煩躁。請先閉上眼睛，集中意識，專心呼吸，你將會隨著穩定的呼吸，慢慢進入夢鄉。

step2

使頭部與身體放鬆

腹式呼吸

我發現累積太多壓力時，呼吸會變得很淺，身體會因駝背前傾而變成肩膀在呼吸。拓展胸部，以腹部進行深呼吸，能使腦部清醒，心情舒緩。在睡前進行腹式呼吸，能夠忘卻日常憂煩，睡得將更為安穩深沉。

extra

難以入睡時

夜晚香草茶

輾轉難眠的夜晚，其實不需要強迫自己入睡。起床泡杯香草茶，翻看欣賞喜歡的攝影集。貓薄荷與西番蓮能夠舒緩緊張，安定神經，幫助入眠。貓薄荷香氣還能吸引愛貓，陪伴你渡過難以入眠的夜晚，是一石二鳥的處方。

安眠香草好夢枕

herbal dream pillow

夜晚香草茶

night time herb tea

 蝴蝶网
hudie.com

幫助入眠療程

step 1

消除疲勞

月桂葉入浴劑

材料（1次份）：

乾燥月桂葉 約10片 

水 1杯

天然鹽 $\frac{1}{2}$ 杯 

作法：

1. 乾燥月桂葉以剪刀略微剪碎。
2. 水加熱沸騰，將鍋子移離瓦斯爐後，加入月桂葉。
3. 蓋上鍋蓋，悶約10分鐘。
4. 挑除月桂葉後，與天然鹽一起倒入浴盆中。

●用法

直接入浴。

step 2

使頭部與身體放鬆

腹式呼吸

腹式呼吸法：

1. 仰躺。
2. 屈膝，雙腳打開約腰部寬度。調整足部姿勢，讓自己躺得舒服。雙腳腳趾尖朝內，併攏雙膝。後背（約腰部上方部位）的空隙必須讓手能夠伸入。
3. 慢慢地吐氣。縮腹讓後背緊貼地板，尾椎骨與恥骨像是浮於空中的感覺。
4. 自然輕鬆地吸氣。動作正確順暢的話，空氣能夠大量進入下腹部。脊骨與體內則感覺氣流流動，細胞充滿空氣。
5. 反覆進行10次步驟3與步驟4。意識集中在吐氣，吸氣則自然進行。吸吐氣時間越長越好。

●小祕訣

進行腹式呼吸時，將雙手擺放在腹部上，以便了解腹部起伏。兩手中指連接，輕輕擺在腹部上方，吸氣時，腹部膨脹，兩手中指分開；吐氣時，腹部收縮，兩手中指則確實連結。依此方法，可以確認腹部起伏是否正確。

step3

安心熟睡

安眠香草好夢枕

材料（1個份）：

啤酒花 $\frac{1}{2}$ 杯 
洋甘菊 $\frac{1}{2}$ 杯 
薰衣草 2大匙 
檸檬香蜂草 2大匙 
甜馬鬱蘭 2大匙 

作法：

1. 混合所有香草材料，放入袋中。放置1～2週後，香氣會整合均勻。

●用法

放置在枕頭旁。若不想放入袋中，也可放入容器內，作為薰香劑。

* 注意

好夢枕的袋子作法，同P65的眼罩袋作法。

extra

難以入睡時

夜晚香草茶

材料（1杯份）：

水 1杯
貓薄荷 $\frac{1}{2}$ 小匙 
西番蓮 $\frac{1}{2}$ 小匙 
蜂蜜 依照個人喜好適量 

作法：

1. 水加熱沸騰，將貓薄荷與西番蓮放入茶壺中，注入熱水。
2. 蓋上壺蓋，悶約5～10分鐘。
3. 依照個人喜好，加入適量蜂蜜。

●小祕訣

使用同樣分量的洋甘菊或檸檬香蜂草，也能成為幫助入眠的香草茶。



購買地點：

-  食材店、大型超市、量販店
-  藥局  酒行、菸酒專賣店
-  香草及植物精油專賣店
-  健康食品店  化工行

refresh

賦予身心活力療程

新鮮果汁

fresh juice

檸檬草與迷迭香身體
清爽噴霧水

lemon grass &
rosemary body
splash

step1

鮮活身心

檸檬草與迷迭香身體清爽噴霧水

沖完澡或出浴後，記得使用身體清爽噴霧水為身體補充水分。嬌滴鮮嫩的檸檬草清香宜人，可以讓身心重新舒展活力。冰涼清爽的感覺能夠溫和刺激身體，讓停頓的身體頓時舒暢。這是一款非常適合在炎熱季節使用的噴霧水。

step2

活絡腦部

「魚式」瑜珈

瑜珈是我的興趣。不可思議的是，瑜珈課程中所學到的姿勢，只要是與生物有關，例如「貓式」、「眼鏡蛇式」，我都特別喜歡。在此介紹的「魚式」也是其中之一。這個姿勢能夠刺激頭頂，活絡腦部，適合在讀書或工作前進行。



香蕉元氣飲料

banana power drink

香氛水碗

aroma water bowl

step3

提供身體活力泉源

新鮮果汁

從體外補充水分後，也要從內部補給水分與營養。這是一杯爽口卻不甜膩的果汁。

香蕉元氣飲料

作法非常簡單，只需要有果汁機即可製作。當你提不起勁做菜，或是早晨起床，想要補充元氣時，這款飲料能夠輕鬆補給營養。

step4

清新空氣

香氛水碗

當我在裝潢漂亮的家飾店中，看到美麗的玻璃碗內漂浮著花瓣與蠟燭，我立刻想要嘗試看看，於是當下就購買一個大玻璃碗。在玻璃碗中加入熱水，滴入數滴精油，不需要香精瓶或香精擴散器，就能輕鬆享受香氛，是一個簡單易製的香氛碗。

賦予身心活力療程

step 1

鮮活身心

檸檬草與迷迭香身體清爽噴霧水

材料：

蒸餾水 80ml



伏特加 20ml



檸檬草精油 2滴



迷迭香精油 1滴



作法：

1. 將檸檬草精油與迷迭香精油加入伏特加，攪拌均勻，再加入蒸餾水。

●用法

倒入噴霧瓶中，放入冰箱冷藏。泡澡或淋完浴後，將其充分搖勻，噴灑在手部、足部、身體等各部位。

●小祕訣

如不易取得檸檬草精油，亦可使用檸檬精油。

step 2

活絡腦部

「魚式」瑜珈

魚式作法：

1. 仰躺。如果床鋪過於柔軟，請選擇在榻榻米或適當硬度的場所進行。
2. 雙手握拳，舉起下手臂。手肘靠著胸部兩側。
3. 吸氣，然後一邊慢慢吐氣，一邊將胸部推高。下巴向上仰起，肩胛骨抬高懸空，慢慢移動身體，讓頭頂能夠頂住地面。
4. 維持自然呼吸，姿勢停住約10～30秒。維持這項姿勢時，切勿將體重負擔加於頭頂，只將背部向上推起，保持不動即可。
5. 將頭部回復原來位置，放下手臂，打開雙拳。慢慢左右轉動頭部，或抬起頭部。記得放鬆頸部。

*注意

因為頸部或肩部僵硬酸痛，不易進行魚式時，可先進行暖身運動，待頸部與肩膀放鬆後，再進行魚式。



step3

提供身體活力泉源 新鮮果汁

材料（2杯份）：

紅蘿蔔 $\frac{1}{2}$ 根 

蘋果 $\frac{1}{2}$ 個 

檸檬 $\frac{1}{4}$ 個 

芹菜 $\frac{1}{2}$ 根 

花椰菜莖 1 顆 

作法：

1. 將蔬菜與水果充分洗淨。
2. 將所有材料放入果汁機中攪碎，趁新鮮飲畢。

●小祕訣

想要增加甜度時，只要增加蘋果用量即可。

香蕉元氣飲料

材料（2杯份）：

香蕉 $\frac{1}{2}$ 根 

豆漿 $\frac{3}{4}$ 杯 

優格 $\frac{1}{4}$ 杯 

藍莓（冷凍） 約10顆 

楓糖漿 依個人喜好適量 

作法：

1. 將所有材料放入果汁機中，攪碎後，趁新鮮飲畢。

step4

清新空氣 香氛水碗

材料（1次份）：

熱水 配合容器大小，適量

檸檬精油 2 滴 

迷迭香精油 1 滴 

尤加利精油 1 滴 

作法：

1. 在耐熱玻璃碗中加入熱水，再滴入精油。

購買地點：

-  食材店、大型超市、量販店
-  藥局  酒行、菸酒專賣店
-  香草及植物精油專賣店
-  健康食品店  化工行

refresh

時髦香氛

step1

清香圍繞全身

香氛爽身粉

這款爽身粉能使沐浴後的身體更為清爽。將爽身粉撲灑在身上時，若能加點香味，則能更添情趣。這款添加精油的爽身粉正好能滿足你的慾望。搭配出浴後的心情，你可以製作各式各樣的爽身粉。不妨一邊泡澡，一邊思索今天該用哪種香味，如此更能增添你的泡澡樂趣。

step2

調製屬於自己的香味

體香劑

這款體香劑的香味比香水清淡許多，因為我們主要是享受噴灑時所飄散的淡淡香氣。調製屬於自己的香氣時，先決定主題能讓調製的過程更為有趣。例如，主題可訂為「花」、「海」、「夏季」等。請各位參考〈精油小教室〉的部分，混合各種精油，調製出前所未有、只屬於自己的獨特香味。

step3

淡淡清香

精煉香水

這款精煉香水的作法與乳霜相同，而且能塗抹於肌膚上。你可以只滴入一種自己喜愛的精油，或是混合各種精油，製造屬於自己的獨特香味。相信自己的嗅覺，玩個香氛遊戲吧！精煉香水中還加入了不妨礙香氣的荷荷芭油，以及能夠維持香氣的蓖麻籽油。



香氛爽身粉

aroma body powder

hudie. 體香劑

eau de cologne

精煉香水

solid perfume

時髦香氛

step 1

清香圍繞全身 香氛爽身粉

材料：

高嶺土 $\frac{1}{4}$ 杯  
玉米澱粉（太白粉亦可） $\frac{1}{4}$ 杯  
個人喜好的精油 5～7 滴 

作法：

1. 調勻高嶺土與玉米澱粉後，加入精油，充分攪拌均勻。
2. 過篩後，再移入容器當中。

●保存

置於密閉容器中，避免溼氣。盡量在半年內使用完畢。

step 2

調製屬於自己的香味 體香劑

材料：

工賣局藥用酒精 20ml   
蒸餾水 10ml  
個人喜好的精油 20～30 滴 

作法：

1. 將精油加入酒精中。
2. 蒸餾水加入 1 後，充分攪拌混合。
放置約 2 週後，香味會調合統一。

●保存

置於陰暗處。於數月內使用完畢。

step 3

淡淡清香 精煉香水

材料：

荷荷芭油 2 大匙 
蓖麻籽油 1 大匙  
蜜蠟 5g   
個人喜好的精油 10 滴 

作法：

1. 將荷荷芭油、蓖麻籽油、蜜蠟放入耐熱容器中，隔水加熱。
2. 待蜜蠟融化後，加入精油，充分攪拌均勻。趁尚未凝固前，裝入保存容器中。

●保存

置於陰暗處。於 1 年內使用完畢。

購買地點：

-  食材店、大型超市、量販店
 藥局  酒行、菸酒專賣店
 香草及植物精油專賣店
 健康食品店  化工行

材料小教室

本書登場的材料將詳細介紹如後。精油、香草植物、油脂請參照各類小教室。

●蘆薈萃取 (aloe extract)

本書使用的是市面上銷售的100%蘆薈精華，但你也可以使用新鮮蘆薈。使用前，請先絞榨成汁。蘆薈萃取是健康食品，在藥局就能買到。

●金縷梅 (witch hazel)

從金縷梅的樹皮或樹葉中萃取而出的物質。擁有收斂、鎮靜發炎肌膚、恢復肌膚元氣，以及強壯肌膚等作用。能在藥局或香氛店中買到。

●伏特加 (vodka)

能為化妝水帶來清涼感，並有防腐效果。使用時，最好使用酒精濃度40%以上的伏特加。如果對酒精過敏，或不喜愛酒精味道的人，可調整改用蒸餾水。

●甘油 (glycerin)

擁有保溼作用，可作為牙粉中的甘味劑或是潤滑油。能在藥局買到。

●黏土 (clay)

護膚材料的一種，通常以粉狀銷售。種類繁多，依據採收的土地，效果各有不同。高嶺土有美白作用，摩洛哥亞特拉斯山礦物泥擁有礦物質，紅泥則含有豐富鐵質。製作面膜時，經常會使用到各類黏土。

●二氧化鈦 (titanium dioxide)

以礦石為原料的白色顏料。擁有防曬效果，可單獨使用，或與氧化鋅搭配使用。

●大豆卵磷脂 (soy lecithin)

本書中使用的是顆粒狀大豆卵磷脂。大豆卵磷脂擁有保溼作用與乳化作用，經常使

用於手工製化妝品。它同時為健康補助食品，常用於健康與美容方面，能夠在藥局或健康食品店買到。

●薏仁 (Job's tear)

具美白作用。薏仁粉能在健康食品店買得到。

●亞麻籽 (flax seed)

亞麻樹的種子。由於大小與重量適中，經常使用於眼罩製作。亞麻籽也是健康食品，能在健康食品店購得。

●小蘇打 (baking soda)

即碳酸氫鈉。除可作為入浴劑使用外，由於其具有除臭效果，所以也可用於製作足部除臭劑。小蘇打不同於蘇打粉，這點請注意。

●硼砂 (borax)

無色結晶狀物質，呈鹼性。能夠在化工行購買得到。

●蜜蠟 (beeswax)

從蜂巢採取的天然蜂蠟，用來固定油分，製作乳霜。乳霜柔軟度隨著蜜蠟使用量而不同。製作時，因應氣溫變化，調整蜜蠟用量即可。

●工賣局藥用酒精 (95% ethyl alcohol)

擁有良好的揮發性質，常用於香水製作，或是容器的消毒。由於是易燃性物質，請遠離火源。能夠在藥局購買得到。

油脂小教室

油脂種類非常繁多。本教室除介紹本書中所使用的油脂外，並介紹使用效果良好、成分相近、可替代使用的油脂，提供你在製作獨創處方時的參考。

●橄欖油 (olive oil)

肌膚非常容易吸收，保溼力非常強，經常作為乾燥肌膚的保溼劑、乳霜、肥皂油脂，此外，也可作為潔顏油使用。橄欖油的用途非常廣泛，但是不適合用在容易長面皰的油性肌膚。可用甜杏仁油、葵花油代替。

●葡萄籽油 (grape seed oil)

清爽不油膩，適合普通肌膚或油性肌膚。可當作按摩油的基底油。

●芝麻油 (sesame oil)

擁有滋潤軟化肌膚的效果，適合乾燥肌膚使用。在保養肌膚，作為按摩油或乳霜使用時，誠心推薦你香味及顏色均淡的精製芝麻油。可用甜杏仁油、橄欖油代替。

●小麥胚芽油 (wheat germ oil)

橘色的小麥胚芽油含有豐富維他命E，具有防止肌膚老化的效果，可作為保溼劑或護膚產品使用，例如按摩油、護顏油、乳霜等。

●乳油木果油 (shea butter)

從非洲乳油木中所淬鍊的奶油色油脂。常溫時呈糊狀，尚未精製的乳油木果油會有少許臭味。此類油脂擁有非常優良的保溼效果，少量使用即能滋潤乾燥肌膚。能當作乳霜或保溼棒。可用芒果油或可可油脂代替。

●甜杏仁油 (sweet almond oil)

肌膚容易吸收，刺激性低，因此常為按摩油的基底油，以及各種護膚的保溼劑。甜杏仁油也稱為杏仁油。不同於精油的苦杏仁油。可用橄欖油、葵花油代替。

●蓖麻籽油 (caster oil)

從蓖麻種子中所淬鍊的油。具有黏性，呈透明狀。不僅作為保溼劑，還可於護唇膏、睫毛膏、指甲油中作為呈現潤澤光亮的油脂。日本藥局方（為了衡量日本國內醫藥用品的性能與狀況，一份制定品質、純度、強度等基準的公定文件）所制訂的「香味蓖麻籽油」，能夠在藥局買到。

●荷荷芭油 (jojoba oil)

與人類皮脂成分相近，植物性的蠟液。清爽不油膩，肌膚非常容易吸收，可作為按摩油、乳霜、保溼油等，用途廣泛。

●羊毛脂 (lanolin)

羊毛產業的副產品，為羊毛所分泌。常溫下是黏性強的乳霜狀，擁有強力保溼效果。本書所使用的羊毛脂是未加水的「精製羊毛脂」。如果無法在住家附近的藥局購得，不妨多試幾家化工行，或是前往能夠調配日本藥局方的店鋪選購，千萬別輕易放棄。

●玫瑰籽油 (rose hip seed oil)

含有豐富的 γ -次亞麻油脂，是適合乾燥、熟齡肌膚的高價值油脂。加入按摩油或保溼油中，效果加倍。可以月見草油或琉璃苣油代替。

香草植物小教室

香草植物有著各式各樣的品種。小教室只介紹本書所使用的香草植物及其特徵與效能。無論是製作天然化妝品、用於料理或茶中，或是作為薰香劑，請慎選後再使用，以享受大自然的恩惠。

●洋甘菊（chamomile，菊科）

擁有放鬆效果，為芳香宜人的香草植物。可用於夜晚飲用的香草茶，以及入浴劑、好夢枕、護髮乳等，用途廣泛。

●貓薄荷（catnip，唇形花科）

有安眠效果的香草植物。使用於香草茶與好夢枕。日本名稱為犬薄荷。

●紫草（康富利，comfrey，紫草科）

具治療龜裂及傷口的效果。可浸泡於油中，製成香草浸漬液（將香草浸漬於植物性油脂中，以萃取出有效成分），或是製成面膜。可用紫草根或金盞花代替。

●甜馬鬱蘭（馬約蘭花，sweet marjoram，唇形花科）

可食用，並有安眠效果。

●木賊（horsetail，木賊科）

擁有潤滑肌膚、治療汗疹及溼疹的效果。可用於護膚、護髮、入浴劑等，用途廣泛。又稱為馬尾草，也可作為健康花草茶飲用。

●鼠尾草（sage，唇形花科）

具制汗、防止頭皮屑等護髮效用。此外，也廣泛使用於爽身粉或潤髮乳等。

●百里香（thyme，唇形花科）

擁有殺菌功能，常使用於爽足粉、爽身粉等。

●西番蓮（passion flower，西番蓮科）

能夠消除緊張，具治療失眠的效果。可作

為香草茶飲用。

●荷蘭芹（parsley，繖形花科）

適合油性肌膚或油性髮質。擁有保持肌膚清潔的作用。

●小白菊（feverfew，菊科）

適合女性使用、十分受到女性青睞的香草植物。此外還擁有退燒、消除肌肉疲勞等效果。可作為香草茶、入浴劑。

●月桂葉（bay leaf，樟科）

月桂樹的葉子。可作為刮鬍後的潤膚霜等男士護膚產品的香料。另外，也可作為入浴劑使用，範圍十分廣泛。

●薄荷／綠薄荷（peppermint／spearmint，唇形花科）

具有清涼感，可作為香草茶、美體清爽水、漱口水等。

●啤酒花（hop，大麻科）

擁有安眠、鎮靜等作用，是大家所熟悉的啤酒原料，屬於大麻科植物的雌花。可製作好夢枕。

●薰衣草（lavender，唇形花科）

對肌膚溫和、香氣宜人，受到廣泛使用。例如薰香劑、好夢枕、化妝水、入浴劑、爽身粉、室內香氛等。

●檸檬草（檸檬香茅，lemon grass，禾本科）

與檸檬有類似香氣的香草，常用於護膚產品，適合油性肌膚使用。另外，還可用作香草茶、薰香劑、好夢枕。

●檸檬香蜂草（lemon balm，唇形花科）

能夠鎮定神經、穩定心情、幫助入睡。除了可作為香草茶外，還能作為好夢枕、入浴劑、眼膜等。

精油小教室

精油（essential oil）是從植物所淬鍊而出的精華。小教室在此歸納整理大家常用的一些精油特徵。如果大家能夠發現自己所喜愛的精油，那將會是件令人快樂的事。各位可以參照小教室所介紹的精油，嘗試各種搭配方法。精油的種類繁多，依據個人的使用目的，使用方法將有所不同，而注意事項也將隨之不同。有興趣的讀者，可以更深入地閱讀香氛等相關書籍，或是親自前往香氛店，進一步鑽研多方面享受精油的方法。

●伊蘭伊蘭（ylang ylang）

具香甜濃厚的水果香味，由於擁有鎮定心情與舒緩壓力的功效，主要作為調合用按摩油。此外，還可作為香水與其他護膚產品的香料，與其他花香系或柑橘系精油，例如廣藿香、檀香等的搭配性十分高。伊蘭伊蘭的香味十分濃厚，必須少量使用。

●快樂鼠尾草（clary sage）

快樂鼠尾草能舒緩緊張，或是在意志消沉、煩躁不安時，用以調整心情。其香氣能夠平衡賀爾蒙，擁有放鬆心情的功效。與天竺葵、薰衣草等搭配使用，就是極受歡迎的女性用按摩油；與迷迭香搭配使用，則能夠成為護髮產品。

●葡萄柚（grape fruit）

葡萄柚擁有清爽宜人的水果芳香，可作為室內芳香劑或入浴劑。此外還可作為緊實肌膚的按摩油。葡萄柚精油極易與柑橘系、香料系、花香系、香草系等各類精油調合搭配，也經常使用於香水或古龍水。

●檀香（sandalwood）

檀香具有香甜奧妙的樹木香味。適合乾燥肌膚，可作為乳霜、保溼油等護膚產品，也可當作香水或個人護膚產品的香料。可與柑橘系精油或廣藿香搭配使用。

●杜松果（juniper berry）

擁有去除老舊組織的效果，可與其他精油調配製成橘皮組織按摩油。它同時還擁有利尿作用，可改善腳部腫脹。常與葡萄柚、迷迭香等精油搭配使用。

●甜橙（sweet orange）

甜橙精油有著柑橘的清爽氣息，並擁有溫和甘甜的香味，是柑橘系的精油。甜橙香味能夠幫助入眠，緩和緊張情緒，治療鬱悶心情。十分適合與花香系、香料系的精油搭配使用。

●天竺葵（geranium）

天竺葵能夠緩和緊張情緒，或在心情鬱悶、煩躁時調整心情，屬於花香系精油。由於天竺葵擁有調整賀爾蒙的效能，適合女性使用，能與其他花香系及柑橘系精油搭配使用。

●茶樹（tea tree）

這款精油就像是從醫護箱中飄出的味道，具有非常優秀的殺菌與抗菌作用，常用於口腔保健、足部保養、制汗等身體護理產品。此外，對有面皰煩惱的人來說，也常用於潔顏皂等護膚產品。

●廣藿香（patchouli）

廣藿香擁有獨特的泥土香氣，調配其他精油之後，香味會變得更奧妙宜人。可作為香水或護膚香水使用。建議與柑橘系、薰

衣草等花香系，以及檀香等調配使用。由於廣藿香的香氣十分濃厚，使用時記得控制用量。

●薄荷 (peppermint)

涼爽宜人的香味是薄荷的特徵，常用於漱口水、牙膏等口腔保健用品。當覺得心情沉重、提不起勁時，可以調配尤加利、迷迭香、檸檬等精油使用，效果十分良好。

●薰衣草 (lavender)

薰衣草能夠緩和緊張，幫助入睡，屬於花香系精油。此外，對於蚊蟲咬傷、傷口，以及燒傷等，也具有治療功效，運用途徑十分廣泛。香水、各類化妝品、薰香劑、室內芳香劑、香精濃縮水等，都常以薰衣草作為香料。薰衣草幾乎可與所有種類的精油搭配使用。

●檸檬 (lemon)

只要聞到檸檬精油的香氣，就會讓人覺得心情舒爽。這款精油擁有殺菌作用，適合油性肌膚。與各系列精油都非常搭配，例如薰衣草等花香系列、廣藿香等擁有奧妙宜人香氣的精油。

●檸檬草 (lemon grass)

禾本科植物，擁有檸檬般香氣的柑橘系精油。此精油擁有舒爽心情的效果，經常作為室內芳香劑。

●迷迭香 (rosemary)

迷迭香能夠促進血液循環、舒爽心情，當疲勞或是體能不適時，舒爽宜人的氣味能夠帶來元氣。經常用於入浴劑或室內芳香劑。與尤加利、薄荷、柑橘系等清爽芳香的精油，或是與薰衣草、快樂鼠尾草等都能搭配使用。

●尤加利 (eucalyptus)

尤加利香味十分清爽潔淨，擁有殺菌與抗菌功能。由於能潔淨沉悶空間，清爽空氣，經常作為室內芳香劑或薰香精油使用。此外，尤加利還有化痰功效，能紓緩因感冒或花粉症所引起的咳嗽與鼻塞等症狀。

精油使用注意事項

葡萄柚、甜橙、檸檬等柑橘系的水果皮萃取精油具有感光作用，可能成為雀斑等斑點形成的原因。所以，塗抹此類精油後，請盡量避免直接曝曬於陽光下。另外，精油是濃度極高的液體，請以基底油稀釋調淡之後再使用。精油不可直接飲用，也不可直接滴入眼睛內。嘗試新的精油時，請先進行肌膚測試。尤其是孕婦、高血壓患者、孩童，請務必事先查詢香氛書籍，確認可使用的種類與用量，或者請教醫師或專家之後，再行使用。

廣藿香的香氣

我很不習慣使用香水。如果有人噴香水，我常會因噓到而無法好好說話，甚至當身邊的好友使用香水時，我也常因難過噁心，最後只好匆匆地搭計程車回家。諸如此類的悲慘經驗還真不少。前往百貨公司購物時，面對充滿香水或化妝品香氣的1樓，總迫使我必須像要逃出火場般地火速通過；等到抵達2樓時，我才能夠好好呼吸。那時，如果有人問我，什麼是世界上最無必要存在的東西，我一定會毫不猶豫地回答：「香水。」

可是，當我開始製作天然化妝品之後，我對於香味逐漸產生興趣。剛開始，我嘗試聞著每種精油，總覺得每種精油都太過濃烈，無法習慣。可是，慢慢地，經過幾次嘗試之後，我開始知道應該如何調配，應該使用多少用量，也慢慢了解自己喜歡的香

味。有時候，對於自己難以接受的味道，根據調配方法、用法的不同，反而獲得出乎意料的香味。一邊觀賞郵購目錄，一邊尋找能與自己手邊的精油搭配的香味，或是尋找自己能夠接受的香味。經過1～2年，慢慢收集各類精油。再經過幾年，我發現即使是最討厭的廣藿香，也變得非常令人喜愛。

剛買下廣藿香時，我非常無法忍受廣藿香的濃厚香味，總後悔自己為何買下這種精油。廣藿香的濃厚香味會卡在咽喉中，讓人十分不舒服，所以，我的廣藿香都擺在精油箱的最深處，整整2年，連瓶蓋都未曾打開。

有一天，兩位女性友人前來學習如何製作肥皂與天然化妝品。其中一位說：「我非常喜歡廣藿香。」沒辦法，我只好戰戰兢兢地將廣藿香從精油箱最深處

取出。我開始與學生一起製作肥皂與天然化妝品，在所有的製品中，那位朋友都毫不猶疑地加入廣藿香。另外一位則選擇大眾容易接受的柑橘、薰衣草香味。但是，廣藿香傳來的陣陣濃烈的香味，已讓我們分不清究竟是何種香味了。

後來，兩人完成製作作業離開後，我戒慎恐懼地前往廚房開始打掃。心想著：「這下子，廚房一定籠罩在我最討厭的廣藿香香氣中，萬一我被香味薰暈時，該怎麼辦……」我的腦袋中盡是不安。可是，等我踏進廚房，一陣奧妙宜人的香味飄盪而來，令我驚訝不已。原來，她所使用的廣藿香與另一位所使用的柑橘、薰衣草精油，早已在空氣中融合，經過一段時間之後，香味變得協調不刺激。真是一個意外的驚喜發現。

從此以後，使用廣藿香時，我會搭配柑橘與薰衣草。當然，我無法像那位友人能夠豪爽大方地享受廣藿香的香味。但是，少量的廣藿香能讓單調的香味變化成複雜且奧妙的香味。

精油的搭配調合並不符合「 $1 + 1 = 2$ 」的公式，而是成為嶄新的「1」。經過自己動手創造的香味，感動將會加倍，也讓人更能體會自己動手做的樂趣。

經驗分享

（ 兩款我所喜愛的保養品 ）

我所喜愛的製法其實非常簡單，但卻要能長期使用也不厭倦。或許，能讓人長期喜愛的事物，反而是簡單而平凡的。

●玫瑰花露水

玫瑰花露水能夠在淋浴或泡澡之後補充肌膚水分。將冷藏得冰沁透涼的花露水充分噴灑在臉部與身體，那種冰涼透心的感覺，是難以言喻的舒服，而這也是我一天當中最快樂愉悅的瞬間。玫瑰花露水在精油蒸餾所中被放入容器，並直接分裝運送。我最喜歡單純享受這款芳香水的美好感覺，因此，不再加入其他任何物質。

●髮絲光亮動人的護髮霜

這是好友贈送的護髮霜，我非常謹慎寶貴地使用著。這款護髮霜以椿油為底，並呈現漂亮的透明白色，就像是贈禮的好友一般，感覺非常爽朗宜人。該護髮霜有著薑的香味，塗抹在秀髮上後，不但讓人覺得清爽，而且還會飄散一股淡淡清香。淋浴後，塗抹於溼髮上，秀髮將更亮麗動人，而梳髮也將更為順暢。因為這款護髮

霜十分珍貴，我常捨不得每天使用，但是，在出門前一定會使用。對我來說，這是非常寶貴的保養用品。

（ 注意事項與失敗經驗談 ）

嘗試製作各種保養用品真的是一件非常快樂的事……但是，成功背後，卻也藏著許多不為人知的失敗經驗談。

●火燒刺痛般的酪梨冷膜

由於這款冷膜使用的是新鮮水果，乍聽之下讓人覺得非常滋潤營養，對肌膚應該大有幫助。因此，我嘗試將壓碎的酪梨混合鮮奶油，製成面膜。我先塗在手上，進行肌膚測試。但是，手上被愛貓抓傷之處立刻紅腫。我心想，或許不能塗在傷口上，因此便大量塗在臉上。結果，不到1分鐘，臉部開始刺痛不已，2分鐘後，臉部像被火燒一般。我火速地將面膜沖洗乾淨，可是臉部卻已紅腫難看，像是變個臉似的。敏感性肌膚的我似乎不適合酪梨的強烈刺激性。後來雖然有人對我說：「妳的肌膚好像比以前更漂亮……」但是，我應該

不會再使用酪梨了。

●玫瑰面膜

我將粉紅色礦泥混合玫瑰花露水，製成芳香宜人的漂亮粉紅色面膜。我迫不及待地在睡前嘗試這款面膜，感覺非常不錯。第二天早晨起床後，照鏡子時，才發現臉部像發高燒般地發紅。心裡正覺得疑惑，難道自己生病了嗎？返回床前檢查，發現枕頭上出現了淡淡的粉紅色物質。我恍然大悟，原來自己並未將面膜沖洗乾淨。我終於察覺到，在燈光昏暗閃爍的浴室中，晚上敷面膜時必須特別謹慎注意。

●強力薑汁按摩油

我一邊製作按摩油，一邊天真地在腦中思索著，這款按摩油能夠促進血液循環，緊實腫脹的足部。我滿心期待地完成這款按摩油。為了追求加倍的效果，1大匙的按摩油中，我滴入了3滴薑汁精油。接下來，就是一連串排山倒海襲而來的災難。1分鐘後，肌膚開始感覺刺痛。再加上我過於貪心，按摩油不僅塗抹於足部，連手腕、頸部、肩部，都塗上這款按摩油，全身的刺痛感像是迅速蔓延的火

勢，一發不可收拾。我慌忙地將身體沖洗乾淨，但是，肌膚紅腫疼痛的感覺依舊持續好一陣子。雖然全身的確流了不少汗，但是，我想，發汗效果並非血液循環獲得改善，而是因為劇烈刺痛所流的冷汗吧……

後來，我還沒學乖，繼續挑戰薑汁按摩油。所謂失敗為成功之母，最後，我終於了解到，其實只需要1滴精油就已經足夠。

●需要水的乾洗髮精

乾洗髮精號稱不需用水即可洗淨頭髮。這是以麵粉為主，加入黏土與香草植物等的洗髮精。此外，我再加入玉米粉，製成獨創的乾洗髮精。我將粉狀乾洗髮精灑在頭髮上，開始梳頭。根據原理，將洗髮粉梳乾淨之後，就是一頭漂亮秀髮……但是，梳著梳著，浴缸裡的乾洗粉卻越堆越高，頭髮變得又粗又硬，而我看起來就像是披著一頭白髮的妖怪。結果，我才發現，只靠著髮梳梳頭，根本無法將洗髮粉梳淨，於是只好再以肥皂洗頭，才終於將頭髮洗淨。號稱不用水的乾洗髮精，根本就需要水！

寫在後面

【廚房製作天然化妝品】系列已經出版第三本了^註。

回頭看看第一本作品，再看看這本與美容及SPA相關的書，
腦中浮現許多當初所遇到的困難與疑惑。

雖然歷經辛勞萬難，但我自認這本創作尚未達到百分百的完美境界，
不過，每本作品都是我的心血結晶，就如同親生孩子一般。

我希望每本作品就像是獨立個體（更像是三姊妹般相親相愛），
能夠嫁到有愛心的人家。

希望每個婆家，都能體驗享受自己動手做的樂趣，
並能傳達這份喜悅給其他人。

三本作品，讓初學者能夠輕鬆DIY，

希望每個人都能製作好用且讓自己漂亮的成品。

我衷心希望首次閱讀本作品的讀者，都能輕鬆嘗試。

而這本作品也能夠成為讀者最喜愛的基礎入門書，

我想，這將是我最大的安慰與喜悅吧……

最後，我衷心感謝藝術指導的坂川先生、

攝影師奧田先生、攝影助理白鳥先生、

Bronze新社的總編若月小姐，以及山縣先生。

此外，指導瑜珈姿勢的井上扶美子老師、

Katue、Mika、小Kin，

感謝你們寶貴的提議。

更感謝在日本的家人、喜美代阿姨、老公、愛貓Tao。

另外，藉著這個機會，對於Nylon先生、Amy，

以及許多支持的讀者，

致上我最深的謝意。

註：前二本為《在廚房製作的天然化妝品》、《在廚房製作的天然化妝品——和風作法》（皆由Bronze新社出版）。

材料購買指南

四處搜尋材料，也是製作天然化妝品的樂趣之一。

研究瓶上標籤，詢問店內工作人員，學習每種材料的特徵與成分，也是學習自己動手做的重要過程。手工製作的首要步驟，就是培養自己挑選材料的眼光。

在此介紹每項材料的購買場所。

🍷 食材店、大型超市、量販店

酪梨油 燕麥片 乾燥木賊（乾燥馬尾草） 砂糖 葡萄籽油 紅茶 咖啡豆 玉米澱粉 明膠粉 芝麻 米糠 肉桂粉 馬鈴薯 上新粉（可在日式百貨的超市購得） 甜杏仁油 芹菜 精製芝麻油 天然鹽 豆漿 紅蘿蔔 香草植物 荷蘭芹 蜂蜜 香蕉 紅糖（黑砂糖） 藍莓（冷凍） 花椰菜 小蘇打 抹茶 蜜蠟 牛奶 楓糖漿 優格 綠茶 蘋果 蘋果醋 檸檬 蒸餾水

🏪 藥局

蘆薈萃取 金縷梅 橄欖油 甘油 蒸餾水 精製羊毛脂 大豆卵磷脂（顆粒） 維他命E（膠囊） 蓖麻籽油 小蘇打 工賣局藥用酒精

🍷 酒行、菸酒專賣店

伏特加 日本酒

🌿 香草及植物精油專賣店

酪梨油 金縷梅 橄欖油 高嶺土 摩洛哥亞特拉斯山礦物泥 乾燥木賊（乾燥馬尾草） 甘油 葡萄籽油 小麥胚芽油 二氧化鈦 乳油木果油 甜杏仁油 精製羊毛脂 精油 蜜蠟 蓖麻籽油 荷荷芭油 香草植物 工賣局藥用酒精 紅泥 玫瑰籽油 西番蓮 甜馬鬱蘭 啤酒花 薰衣草 紫草葉 鼠尾草 檸檬香蜂草 洋甘菊 貓薄荷 綠薄荷 薄荷 百里香 檸檬草 小白菊 月桂葉

🍷 健康食品店

蘆薈萃取 大豆卵磷脂（顆粒） 薏仁粉 維他命E（膠囊） 亞麻籽

🍷 化工行

甜杏仁油 小麥胚芽油 荷荷芭油 乳油木果油 玫瑰籽油 葡萄籽油 酪梨油 橄欖油 甘油 玉米澱粉 小蘇打 蘆薈萃取 金縷梅 精製羊毛脂 硼砂 高嶺土 二氧化鈦 工賣局藥用酒精 大豆卵磷脂 M.P. 紅泥 蜜蠟

國內外材料購買地點指南

●台灣

◎香草集

<http://www.justherb.com.tw>

南京店：台北市南京東路二段58號
TEL:02-2565-2946

民生店：台北市民生東路四段51號
TEL:02-2718-2991

忠孝店：台北市忠孝東路四段278號
TEL:02-8771-0786

SOGO店：台北市忠孝東路四段45號9樓
TEL:02-2721-1150

京華城店：台北市京華城購物中心8樓
TEL:02-3762-1441

忠誠店：台北天母忠誠路高島屋百貨4樓
TEL:02-2832-6620

南門店：台北市羅斯福路一段38號
TEL:02-2391-4657

美麗華店：台北大直美麗華百樂園1樓
TEL:02-2175-3179

新光三越A4：台北市信義區松高路19號3樓
TEL:02-2723-9547

復興店：新竹市復興路25號
TEL:03-522-3973

精誠店：台中市西區精誠路17號
TEL:04-2329-1067

新光三越：台中市中港路二段111號7樓
TEL:04-2251-5814

新光三越台南新天地：台南市西門路一段658號B1
TEL:06-303-0760

明誠店：高雄市明誠二路350號
TEL:07-556-4263

文化店：高雄市廣州街141-7號
TEL:07-715-4802

◎MUJI無印良品

<http://www.muji.tw>

微風門市：台北市復興南路一段39號2樓
(微風廣場) TEL:02-8772-4817

紐約門市：台北市松壽路12號2樓
(紐約紐約) TEL:02-2725-5292

西門町門市：台北市武昌街二段77號3樓
(誠品武昌店) TEL:02-2381-9909

站前門市：台北市忠孝西路一段50號3樓
(KMall) TEL:02-2370-2866

桃園門市：桃園市中正路20號3樓
(遠東百貨) TEL:03-336-2451

新竹門市：新竹市西大路323號8樓
(大遠百) TEL:03-525-8051

漢神門市：高雄市成功一路266-1號B2
(漢神百貨) TEL:07-251-0051

◎AVEDA

<http://www.oneness.com.tw>

大安店：台北市大安路一段117號1樓&B1
TEL:02-2740-1038

復興店：台北市復興南路一段39號GF樓
(微風廣場) TEL:02-8772-1936

◎第一化工原料行

<http://www.firstchem.com.tw>

台北市天水路43號
(營業時間：Mon-Sat,8:00-18:00)
TEL:02-2559-9699

台北市延平北路一段145-2號
(營業時間：Mon-Sat,10:00-21:00；
Sun,9:00-20:00) TEL:02-2550-1101

◎城乙化工原料行

<http://www.raymical.com.tw>

台北市天水路39號

(營業時間：Mon-Sat,8:00-18:00)

TEL:02-2559-6118

◎莊峰榮化工

台中市西區懷寧街27號

(營業時間：Mon-Sun,8:30-21:00)

TEL:04-2371-1215

◎台灣化研

台中縣潭子中山路二段136號

(營業時間：Mon-Sat,9:00-21:00；

Sun,9:00-17:00) TEL:04-2533-1288

◎中南特化

嘉義縣太保市嘉朴東路一段20號

(營業時間：Mon-Sat,8:00-18:00)

TEL:05-362-1628

◎新芳良化工原料儀器有限公司

<http://www.sfl690.com.tw>

台南市永福路二段92號

(營業時間：Mon-Sat,8:00-18:00)

TEL:06-222-0505

◎萬泰化工

高雄市鹽埕區建國四路228號

(營業時間：Mon-Fri,9:00-18:00)

TEL:07-551-1611

●日本

◎いまじん

<http://www.eco-image.com>

〒630-8214 奈良県奈良市東向北町17川井ビル2F

TEL&FAX:0742-20-6220

◎有限会社カワチャ食品

<http://www.aurora.dti.ne.jp/mg-oo98>

〒110-0005 東京都台東区上野4-6-12(アメ横)

TEL&FAX:03-3831-2215

◎グリーンフラスコ 自由が丘店

<http://www.greenflask.com>

〒152-0035 東京都目黒区自由が丘2-3-12

自由が丘サックスネイチャー2F

TEL:03-5729-4682 FAX:03-5729-4678

通販問い合わせ先 TEL:03-5729-1662

◎生活の木 原宿

<http://www.treeoflife.co.jp>

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前6-3-8

TEL:03-3409-1781

通販問い合わせ先 TEL:0572-67-0320

FAX:0572-67-2029

◎株式会社 ニールズヤード レメディーズ

<http://www.nealsyard.co.jp>

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前4-9-3 1F

TEL&FAX:03-5771-2455



享受手工製天然化妝品

肌膚測試

由於這些製作天然化妝品的材料會直接接觸肌膚，因此，請選擇品質良好的材質，如果有任何不明瞭之處，請務必積極蒐集相關資訊。

此外，使用之前，請先進行肌膚測試。使用精油時，在 $\frac{1}{2}$ 小匙基底油中，加入1滴精油，塗在手腕內側，觀察半天～1天的肌膚狀況。化妝品則直接塗抹於手腕內側，觀察肌膚情形。如果發生肌膚紅腫發癢的現象，請立刻停止使用。製作完成的天然化妝品，請小心使用與保存。

製作之前

製作天然化妝品所使用的道具或容器必須清潔乾淨。尤其是使用了含有水分的化妝水，為了防止細菌繁殖，需事先以沸騰的熱水，消毒這些道具及容器約20分鐘。加熱清潔之後，再以工賣局藥用酒精消毒使用。

此外，製作之前，一定要將雙手洗淨。

本書中所使用的量匙用量，1大匙為15ml，1小匙為5ml，皆以滿匙容量為準。

裝填化妝品的容器

裝填製品的容器，可在香氛店、儀器容器專賣店、美容材料行購買。

另外，你還可以試試家飾店、二手商品店、跳蚤市場、古董等，尋找玻璃或陶製容器，而這也是一件非常有趣的事。

此外，化學藥品的容器、食品的玻璃瓶、果醬瓶、蜂蜜瓶等可愛的空瓶，也都能夠再利用。

【廚房製作天然化妝品】系列中，書中照片所使用的瓶瓶罐罐並非化妝品專用容器，而是市售各種設計優良、撕除品牌標籤的商品空瓶（例如，沐浴精的空瓶）。希望讀者能夠尋找更多有趣的容器及空瓶，為生活增添趣味。

參考文獻

- 《藥湯》
大海淳 農山漁村文化協会 1994年
- 《アロマセラピーの辞典》
篠原直子 成美堂出版 2000年
- Encyclopedia of Herbal Medicine*
Andrew Chevallier, FNIMH. Dorling Kindersley
Publishing, 2000 (Second Edition)
- Smart Medicine For Your Skin*
Jeanette Jacknin, M.D. Avery (a member of
Penguin Putnam), 2001
- Naturally Healthy Hair*
Mary Beth Janssen, Storey Books, 1999
- Complete Yoga*
Stella Weller, HarperCollins, 2001
- A Consumer's Dictionary of Cosmetic Ingredients*
Ruth Winter, M.S. Three Rivers Press, 1999 (Fifth
Edition)
- The Complete Book of Essential Oils &
Aromatherapy*
Valerie Ann Worwood, New World Library, 1991

特別感謝

- 瑜珈指導 井上扶美子
- 攝影協力
株式会社 生活の木 (雜貨提供)
東京都渋谷区神宮前6-3-8 TEL 03-3409-1781
- DeeNeeShee (鞋子提供)
東京都渋谷区神宮前1-11-6 ラフォーレ原宿3.5F
TEL 03-3796-7818
- 佐々木麻里子 (雜貨製作)



香草集

香草集

憑本券享有香草茶飲及芳香療法商品 (包含精油等商品)

9折優惠

活動時間：2006.06.15-2006.12.31

(本券限用乙次，複製及影印無效)

自然美容SPA

Tao's Kitchen Cosmetics

國家圖書館出版品預行編目資料

自然美容SPA／小幡有樹子著；蔡青雯譯。-- 初版。
-- 臺北市：三言社出版：家庭傳媒城邦分公司發行，
2006〔民95〕96面；14.8×21公分
譯自：Tao's Kitchen Cosmetics
(キッチンでつくる自然化粧品エステ&スパ)
ISBN 986-7581-38-5 (平裝)
1. 化妝品—製造 2. 皮膚—保養 3. 毛髮—保養
424.4 95009577

作者 小幡有樹子
譯者 蔡青雯
總編輯 何維民
責任編輯 陳香如
美術設計 菊舍工作坊
封面構成 妮妮
發行人 涂玉雲
出版 三言社

發行

台北市信義路二段213號11樓
電話：(02)2356-0933 傳真：(02)2341-9100
英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司
台北市民生東路二段141號2樓
書虫公司客服專線：(02)2500-7718；2500-7719
24小時傳真專線：(02)2500-1990；2500-1991
服務時間：週一至週五09:30~12:00；13:30~17:00
劃撥帳號：19863813；戶名：書虫股份有限公司
城邦網址：http://www.cite.com.tw
讀者服務信箱：service@readingclub.com.tw

香港發行所

城邦（香港）出版集團有限公司
香港灣仔軒尼詩道235號3樓
電話：(852)2508-6231 傳真：(852)2578-9337
E-mail：hkcite@biznetvigator.com

馬新發行所

城邦（馬新）出版集團【Cité(M)Sdn.Bhd.(458372U)】
11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia
電話：(603)9056-3833 傳真：(603)9056-2833 E-mail：citecite@streamyx.com

初版一刷

2006年6月13日

版權所有・翻印必究（Printed in Taiwan）

ISBN 986-7581-38-5

售價：240元

自然美容SPA by Yukiko Obata

Copyright © 2002 by Yukiko Obata

First published in 2002 in Japan under the title Yukiko Obata by Bronze Publishing Inc., Tokyo

Complex Chinese translation rights © 2006 by Trio Publications, a division of Cite Publishing Ltd.,
through Future View Technology Ltd..

All rights reserved.

蝴蝶網
hudie.com



香草集

香草集

http://www.justherb.com.tw

服務專線：(02) 2567-2955

台北市南京東路二段58號1樓

全省15家門市訊息，請參考本書第92頁

三言社 自然美容SPA



自然洗衣

佐光紀子◎著 王蘊潔◎譯 定價240元

熱愛自然生活的作者，為了體質過敏的家人，努力研發對身體、衣物都溫和的聰明洗衣法。現在只要利用藥局、超市的素材，就能簡單洗衣做環保，一次解決全家人所有的過敏問題。此外還能輕鬆學會21招懶人除垢祕訣與洗衣妙方。

【自然生活】系列好書

- 01 《自然洗衣》
- 02 《自然美容SPA》
- 03 《自然護膚》（即將出版）
- 04 《自然醫藥箱》（即將出版）
- 05 《自然大掃除》（即將出版）

你知道嗎？馬鈴薯能潔淨皮膚，優格可以護髮、潤髮，
小麥胚芽油能滋潤受損指甲，紅茶水則可以舒緩紅腫肌膚。
這些來自大地的天然素材，是最健康、自然的保養品。
從蜜粉、面膜、修護霜、脣膏、漱口水、防曬油、爽身粉到按摩油，
58個居家美容配方，幫你找回自然丰采，做個容光煥發的素顏美人。



從頭到腳，溫柔呵護你的每一吋肌膚

*「最初的樣子，就是最美的樣子。」這是作者小幡有樹子堅持的理念，她相信只有「無人工添加」的自製美妝品，才能真正發掘並凸顯自己的美麗，讓心情跟身體都感到愉快。

*小幡有樹子擁有豐富的DIY經驗，並且開班教授肥皂及天然化妝水製作。她在本書公開她自製的美容及SPA配方，包括化妝水、潔膚水、面膜、乳霜、防曬油、蜜粉、脣膏、美甲油、修護霜、足部舒爽噴霧劑、洗潤護髮乳、漱口水、眼膜、按摩油、爽身粉、入浴劑，以及由內而外的基礎調養療程。只要蔬果、精油和香草，你就能在家動手調製這些讓肌膚舒爽、心靈放鬆的漂亮配方。你家就是Beauty Salon，輕鬆在家DIY，給身心靈最大的享受。

蝴蝶網

ISBN 986-7581-38-5



9 789867 581389

1JL102



NT \$ 240元

cité
城邦

三言社