

<<亚洲SPA风尚>>

图书基本信息

书名：<<亚洲SPA风尚>>

13位ISBN编号：9787538143706

10位ISBN编号：753814370X

出版时间：2005-5

出版时间：辽宁科技

作者：金戈尔·李

页数：221

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<亚洲SPA风尚>>

内容概要

《亚洲SPA风尚》是一本介绍全亚洲46家最豪华SPA的权威指南。

这可不是一本摆在桌上做装饰的厚册子，无论您是SPA的忠实追随者，还是正在计划进行首次SPA体验，对于您来说，这都是一本为您精心设计的书。

从各种护理和膳食方面，为您介绍亚洲SPA的特色。

在这一章节里，您可以找到亚洲顶级SPA和饭店中健康膳食的食谱。

每个部分都介绍了亚洲主要国家民族膳食喜好，包括开胃菜、汤、主菜、甜品和饮品。

这些膳食都是低脂肪、低盐分、低胆固醇的。

每篇食谱都配有热量、蛋白质、碳水化合物和脂肪含量供您参考。

这篇是亚洲SPA指南，为您介绍了46家SPA中独具特色的各项护理疗法、设施和服务。

配有图片和简要介绍，能够帮助您选择出最适合您需要个性和喜好的SPA。

所列SPA以国家和字母顺序排列。

<<亚洲SPA风尚>>

作者简介

作者：（英国）金戈尔·李

<<亚洲SPA风尚>>

书籍目录

简介SPA疗法中国·印度·印度尼西亚国际化SPA膳食中国·印度·印尼日本·泰国·越南新亚洲·欧
陆风情SPA指南柬埔寨·中国·印度·印尼马来西亚·马尔代夫·菲律宾新加坡·泰国·越南

<<亚洲SPA风尚>>

章节摘录

书摘伽姆(草药) 调制伽姆的配方经过一代代口头流传下来。

母亲们经常为她们的女儿配制伽姆, 表达母爱。

印度尼西亚传统中, 新娘的母亲要送给新婚夫妇一个装有种子、根茎、香料和草药的盒子, 准备在婚礼的第一天使用, 而且要种在新婚夫妇的花园里。

这象征着母亲对女儿身体健康的祝福。

自17世纪开始, 伽姆就被人们使用了。

那时候, 爪哇中部梭罗和日惹宫廷的公主们用植物、草药和香料来美容。

从此, 伽姆的使用范围就扩展起来——单用伽姆就可以制出一套完整的美容用品, 从面膜到头发调理香波到护手霜。

在印度尼西亚, 没有伽姆就没有完整的SPA。

下面是一道来自Alamkul度假酒店传统伽姆SPA的饮品, 可做20杯, 最好在月经周期服用。

沐浴(Mandi) 牛奶按摩浴(Mandi Susu): 埃及艳后克里欧佩特拉的美丽, 尤其是她光滑的皮肤, 久负盛名, 其秘密就在于她喜欢用山羊奶泡澡。

印度尼西亚爪哇的公主们也喜欢用山羊奶、绵羊奶或者牛奶泡澡。

Mandi susu, 也就是奶浴, 是使皮肤光洁柔滑的疗法之一。

而现代科学的研究显示, 奶制品里含的乳酸菌, 可分解黏合坏死皮肤的胶质, 使坏死皮肤脱落, 露出内层新生的皮肤。

您可以依照下面的方法在家里享受来自乌布玛雅度假村的奶浴。

最佳时间在饭前。

牛奶健康浴 以每100升温水加5茶匙酸奶的比例将浴缸充满。

浸泡约20分钟后再用冷水或温水冲洗。

花瓣浴(Floral Bath): 花瓣浴本身并不是一项独立的疗法, 而是全身按摩、敷体及其他疗法的最后步骤。

沉浸在芬芳的花瓣中, 您会感受到一种宁静平和, SPA就在这样的轻松氛围中结束。

在乌布玛雅度假村的花瓣浴也使用芳香的浴盐。

P42

<<亚洲SPA风尚>>

编辑推荐

谁应该阅读本书？

SPA的忠实追随者和正在计划进行首次SPA体验的您！

本书从各种护理和膳食方面精心设计，为您介绍亚洲SPA的特色。

书中，您可以了解现代SPA疗法在亚洲传统治疗体系中的根源，您也可以找到亚洲顶级SPA和饭店中健康膳食的食谱，您还可以知道46家亚洲顶级SPA中独具特色的各项护理疗法、设施和服务……

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>