

به نام آفریننده خلیج، همیشگی فارس



میلاد شاه رخ زاده

سرشناسه : شاهرخزاده، میلاد، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور : ماساژ صورت (افزایش طراوت و شادابی پوست، رفع چین و چروک پوست) / نویسندگان: میلاد شاهرخزاده، سمیه امینی، مریم نواری.

مشخصات نشر : مشهد، انتشارات مهر نورا، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری : ۱۲۰ ص: مصور، جدول، عکس .

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۳۹-۱۸-۴

یادداشت: چاپ قبلی، انتشارات سروش و ستاره، ۱۳۹۱

موضوع : ورزش صورت

موضوع : هاتا یوگا

موضوع : صورت -- ماهیچه‌ها

موضوع : صورت -- بهداشت

شناسه افزوده : امینی، سمیه، ۱۳۶۰ -

شناسه افزوده : نواری، مریم، ۱۳۵۷ -

رده بندی کنگره : ۱۳۹۳ م ۲ ش ۲ / RAYYA

رده بندی دیویی : ۶۴۶/۷۲۶

شماره کتابشناسی ملی : ۳۵۲۱۶۱۶

انتشارات مهر نورا

مشهد - بلوار احمدآباد - رضا ۳۲ - پلاک ۵۶ (۸۴۱۱۱۶۰ - ۰۵۱۱)

ماساژ صورت (افزایش طراوت و شادابی پوست، رفع چین و چروک پوست)

تالیف و گردآوری : میلاد شاهرخزاده - سمیه امینی - مریم نواری

حروف چینی، صفحه آرایی: میلاد شاهرخزاده

طرح جلد: المیرا مجاوریان

چاپ اول: ۱۳۹۱ توسط انتشارات سروش و ستاره

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۳۹-۱۸-۴

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

مقدمه.....	۶
ماساژ صورت.....	۸
عضلات صورت را بشناسیم.....	۱۰
لیست ده گانه صورت.....	۱۵
فواید ماساژ چشم و صورت.....	۱۸
تمرین (۱) ماساژ صورت.....	۱۹
تمرین (۲) ماساژ چشم و صورت.....	۲۰
چند ماساژ زاپنی بر پایه طب سوزنی.....	۲۱
آموزش تصویری ماساژ صورت! (بخش اول).....	۲۲
آموزش تصویری ماساژ صورت! (بخش دوم).....	۳۰
آموزش تصویری ماساژ صورت! (بخش سوم).....	۷۶
انواع پوست.....	۸۰
دوست و دشمن پوستتان را بشناسید.....	۸۱
رابطه تغذیه با پوست.....	۸۲
رابطه مطالعه با پوست.....	۸۲
رابطه ورزش با پوست.....	۸۳
رابطه خواب با پوست.....	۸۳
رابطه بارداری با پوست.....	۸۴
رابطه نوشیدنی‌ها با پوست.....	۸۴
رابطه خنده با پوست.....	۸۴
رابطه گریه با پوست.....	۸۵

- ۸۵..... رابطه سیگار با پوست
- ۸۶..... رابطه نظافت با پوست
- ۸۶..... رابطه تماشای تلویزیون با پوست
- ۸۷..... بخورید، زیبا شوید و جوان بمانید!
- ۸۷..... جوانتر به نظر بیایید
- ۸۷..... موهایی براق داشته باشید
- ۸۸..... خشکی پوستتان را از بین ببرید
- ۸۸..... چین و چروک پوستتان را برطرف کنید
- ۸۸..... آفتاب سوختگی تان را درمان کنید
- ۸۹..... دندانهایتان را سفیدتر کنید
- ۸۹..... گود رفتگی و سیاهی زیر چشمتان را از بین ببرید
- ۸۹..... پوستتان را براقتر کنید
- ۹۰..... از سرطان پوست پیشگیری کنید
- ۹۰..... آیا می‌خواهید اثر افزایش سن در زیبایی خود را کاهش دهید؟
- ۹۲..... روغن شنبلیله، تقویت کننده پوست
- ۹۲..... شاه دانه، کاهش دهنده خشکی پوست
- ۹۳..... کدو حلوائی به شادابی پوست کمک می‌کند
- ۹۴..... روغن گل یاس درمانی برای جوش و لکه‌های آبله مرغان
- ۹۷..... ۶ سوال رایج درباره ماسک صورت
- ۱۰۰..... فواید خیار برای چشم و پوست
- ۱۰۰..... خیار برای چشم
- ۱۰۰..... خیار برای پوست
- ۱۰۱..... انواع ماسک

- ماسک نعنا و خیار برای شادابی پوست ۱۰۱
- ماسک سیب برای لطافت پوست ۱۰۱
- ماسک گل سرخ برای رفع کک و مک ۱۰۲
- ماسک شاه قوت و عسل ۱۰۳
- ماسک هویج برای پوست های خشک و حساس ۱۰۳
- ماسک صورت برای پوست چرب و جوش دار ۱۰۴
- ماسک گلاب، شاداب کننده و ضد چین و چروک ۱۰۵
- ماسک هندوانه، برای پوست حساس و معمولی ۱۰۶
- ماسک سیب و انگور برای شادابی پوست ۱۰۷
- ماسک انگور، شاداب کننده و تقویت کننده پوست ۱۰۸
- کرم های پاک کننده برای پوست ۱۰۹
- اثرات مفید رازیانه بر پوست ۱۰۹
- کرم پاک کننده رازیانه ۱۱۰
- کرم پاک کننده بادام ۱۱۰
- کرم پاک کننده خیار ۱۱۱
- کرم پاک کننده جوی دو سر ۱۱۱
- کرم پاک کننده بابونه ۱۱۲
- کرم ضد افتادگی پوست ۱۱۲
- با ۸ دشمن سرسخت پوستان آشنا شوید ۱۱۳
- ۷ روش برای داشتن پوستی زیبا ۱۱۵
- ۱۲ نکته برای کاهش جوش های صورت ۱۱۶
- سوختگی پوست ۱۱۹
- فهرست منابع ۱۲۰

مقدمه

ماساژ صورت یکی از روش‌های تاثیرگذار برای به دست آوردن کنترل ذهن به اندازه بدن یک شخص است. ماساژ صورت تکنیک پیشرفته‌ای نیست و فواید ماساژ است که آن را در میان مردم معروف کرده است. ادبیات نشان می‌دهد که ماساژ صورت قدمت هزار ساله دارد. ماساژ صورت با سیستم پزشکی کلنگر مقایسه می‌شود زیرا که ماساژ صورت بر کنترل جنبه‌های فیزیکی، روحی و روانی یک شخص تاکید دارد. بنابراین در مراحل اولیه، ماساژ صورت در غرب به عنوان سیستم بالقوه‌ای برای درمان البته با سوءظن درمورد کارایی آن تشخیص داده شد. اما شرایط کم‌کم تغییر کرد و شواهد علمی مزایا و فواید ماساژ صورت را تایید کردند. ماساژ صورت یک درمان سنتی است که کاملاً بر اساس مشاهده و اصول ذات و سرشت آدمی است. ماساژ صورت نه تنها یک تمرین است بلکه حتی یک بسته سلامتی کامل برای انسان است. علم ماساژ صورت شامل حالت و چگونگی ماساژ (مدیتیشن و تکنیک نفس کشیدن) می‌شود.

فواید ماساژ با نوع ماساژ تفاوت دارد همان‌طور که در جاهای مختلف از آن استفاده می‌کنند. بنابراین صرف نظر از نوع آن، فواید ماساژ در کنترل و مدیریت استرس توسط طب نوین ثابت شده است. فواید چند عاملی ماساژ آن را از تمرینات ساده متمایز می‌کند.

* فواید فیزیولوژیکی ماساژ شامل تقویت کردن سیستم‌های اصلی بدن مثل سیستم اعصاب، دستگاه قلبی-عروقی، غدد، دستگاه تنفسی، سیستم ماهیچه‌ای و استخوان‌ها و سیستم دفاعی بدن است.

* ماساژ باعث حفظ تعادل بدن می‌شود.

* ماساژ با ایجاد تعادل در مواد شیمیایی بدن مثل کلترویل، ای دی ال، گلوکز و کاتهکولامینها باعث جلوگیری از بیماریهای مهلک و کشنده می شود و قابلیت ارتجاعی بدن را بالا می برد.

* ماساژ بدون اینکه در طول تمرین، استحکام بدن را از بین ببرد وزن را در حالت تعادل نگه می دارد.

* فواید روانشناسی ماساژ یکی از فواید جذاب آن است که شامل تنظیم کردن حالت های مربوط به اختلالاتی مثل خشونت، افسردگی و اضطراب ناگهانی است.

* ماساژ سبب بالا بردن توانایی های شخصی مثل مهارت های یادگیری، تمرکز و حافظه خوب، می شود.

* بالا بردن مهارت های اجتماعی و سازگاری بهتر با شرایط و محیط هم از دیگر فواید ماساژ می باشد.

* ماساژ، درمانی است که تعادل بدن را از طریق تمرین حرکات پر انرژی یا حرکات ثابت فراهم می کند.

* مهمترین فایده ماساژ داشتن احساس مطلوب، بدون داشتن تمرینات شدید یا مصرف هر گونه مکمل می باشد.

من ماساژ صورت را برای کسانی است که زیبایی درونی و بیرونی می خواهند، توصیه می کنم اما جراحی پلاستیک را نیز رد نمی کنم ممکن است روزی احساس کنم که به این کار نیاز دارم. اما با وجود این، باز هم تاکید می کنم که خاصیت کشسانی و سفتی واقعاً مهم و تعیین کننده است، خصوصاً اگر عمل جراحی پلاستیک داشته باشید.

« جنبه احساسی به اندازه جنبه فیزیولوژیک اهمیت دارد »