

عنوان: ماساژ و ورزش صورت

نویسنده: Kamla Regrello

مترجم: زهره بشیری

شابک: 978-600-04-5088-5

ناشر: ناشر مولف

تاریخ انتشار: ۱۳۹۵

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

لایتنوگرافی: پارسا

چاپ: رادمهر

صحافی: امین

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

کد فیا: ۲۲۵۱۵۸۴

سرشناسه

: کاملا رگرلو

: Regrello, Kamla

عنوان و نام پدیدآور

: ماساژ و ورزش صورت / نویسنده [کاملا رگرلو]: مترجم زهره بشیری.

مشخصات نشر

: اصفهان، زهره بشیری، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری

: ۱۴۳ص، مصور (بختی رنگ).

شابک

: 978-600-04-5088-5

وضعیت فهرست نویسی

: فیا

یادداشت

: عنوان اصلی: Makeup secrets revealed

یادداشت

: عنوان روی جلد: ماساژ و ورزش صورت: دانسته‌های پزشکی درباره پوست، ماساژ و ورزش صورت.

عنوان روی جلد

: ماساژ و ورزش صورت: دانسته‌های پزشکی درباره پوست ماساژ و ورزش صورت

موضوع

: صورت - مراقبت و بهداشت

موضوع

: Face - Care and hygiene

موضوع

: پوست - مراقبت و بهداشت

موضوع

: Skin - Care and hygiene

موضوع

: ورزش صورت

موضوع

: Facial exercises

موضوع

: صورت - ماساژ

موضوع

: Face - Massage

شناسه افزوده

: بشیری، زهره، ۱۳۵۹ - مترجم

رده بندی کنگره

: ۸۷ RL ۱۳۹۵ م ۲ ۷۵ ر /

رده بندی دیوبی

: ۶۴۶/۷۲۶

شماره کتاب شناسی ملی

: ۴۲۵۲۶۱۲

«آموزش بدون داشتن علم و مطالعه خیانت بزرگی در حق بشریت است»

مقدمه

آکادمی رز زرد یک مجتمع فنی و حرفه‌ای آزاد است که با هدف فعالیت در حرفه مراقبت و زیبایی تأسیس شده است. مدیریت شرکت پس از سالها تجربه در زمینه طراحی آموزش به منظور پیشبرد هر چه سریع‌تر اهداف خود در جهت طراحی و زیبایی در سال ۱۳۷۸ اقدام به تأسیس آکادمی رز زرد نمود.

مبنای فعالیت این مجتمع

۱) در جهت رشد و تعالی علاقمندان و هنرجویان در جهت طراحی و زیبایی و تأمین نیاز آنها است.

۲) ارائه خدمات عالی در زمینه چهره‌پردازی و گریم و کلیه خدمات زیبایی به خانمها و هنرجویانیکه جویای زیبایی هستند.

سلام! من، زهره بدین مدیریت آموزشگاه رز زرد، دارنده مجوز رسمی از سازمان آموزش و فنی و حرفه‌ای کشور و دارنده مدرک کارشناسی در زمینه مراقبت و زیبایی هستم.

- دارنده کارت (مدیریت - مربیگری)

- مدرک پداگوژی (تعلیم و تربیت)

- ۹ دیپلم افتخار از شرکت‌های آلمانی در زمینه کار با مواد شیمیایی

- دارنده دیپلم طلائی و نقره‌ای از کشور هلند در زمینه گریم و الماسک

- دارنده ۲ لوح تقدیر از شرکتهای بازرگانی و بین المللی در زمینه گریم و بالماسک

- دارنده مدرک سینمایی گریم از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

- مدرس برندهای بین المللی گریم و پاکسازی پوست

اینجانب بر اساس سالها تجربه، به این دیدگاه رسیده‌ام که چرا بعضی از محصولات خیلی خوب عمل می‌کنند و بعضی دیگر نه، این کتاب در قالب بیان نکاتی برای برطرف کردن ایرادات و اشکالات پوست و مو و همچنین حاوی نکات مهم از این قبیل، به صورت گام به گام اطلاعات ارزشمندی را به شما خواننده عزیز ارائه می‌نماید.

من در این کتاب به ارائه مطالب زیر می‌پردازم:

- ✓ آشنایی با کلیات پوست
- ✓ ماساژ و ورزش صورت
- ✓ سنگهای درمانی و سنگ درمانی
- ✓ آشنایی با ماسک‌های خانگی
- ✓ ارائه ۹ حرکت جدید یوگای صورت

این کتاب هدیه من به شما دوست عزیز می‌باشد که امید است خواندن این کتاب، بتواند راهنمای خوبی برای حل مشکلات شما باشد.

برای پرسید هرگونه سوال در این موارد و رفع اشکالات با شماره‌های زیر تماس حاصل فرمائید .

همراه: ۰۹۱۳۴۲۲۱۳۵ - ۰۹۱۳۳۰۲۸۴۳۳

Gmail.rosezard59@gmail.com

ارادتمند شما

مدیریت مجتمع فنی و حرفه‌ای (آزاد) رز زرد

زهره بشیری

صفحه	عنوان
	مقدمه
۱	فصل اول: کلیات پوست
۲	پوست
۲	اعمال اصلی پوست
۳	آناتومی پوست
۳	اپیدرم
۴	لایه بازال یا پایه
۵	لایه سنگفرشی یا خاردار
۵	لایه دانه دار
۵	لایه شاخی
۵	درم
۶	ضمائم پوستی
۹	PH پوست
۹	انواع پوست
۹	پوست نرمال
۱۰	مراقبت از پوست نرمال:
۱۰	پوست خشک
۱۱	مراقبت از پوست خشک:
۱۲	پوست چرب
۱۳	مراقبت از پوست چرب
۱۴	پوست مختلط
۱۴	پوست حساس
۱۴	مراقبت روزانه (Home care)
۱۵	پیری پوست (Aging)
۱۵	• تغییرات ناشی از پیری فیزیولوژیک:
۱۶	پیری ناشی از آفتاب
۱۷	راههای محافظت در برابر نور خورشید:
۱۷	راههای کاهش روند پیری:
۱۸	چین و چروکها (Wrinkles)
۱۸	خانواده‌ی شیه بوتاکس
۲۱	کرم ماتریکس حاوی کلاژن (شب و روز)
۲۱	روند کاهش کلاژن در پوست
۲۳	ضد آفتابها
۲۵	انواع محصولات محافظتی در برابر اشعه‌ی UV

۲۶.....	کرم ضد آفتاب دارای SPF30
۲۷.....	روغن برنزه دارای SPF15 و VitaminE (Tannig oils)
۲۸.....	مراقبت دور چشم
۲۸.....	مشکلات دور چشم
۲۸.....	پف دور چشم
۲۹.....	چین و چروک اطراف چشم
۲۹.....	سیاهی دور چشم
۳۰.....	اختلالات رنگدانه‌ای
۳۱.....	کک و مک‌ها (Freckles)
۳۲.....	لنتیگو (Lentigo)
۳۲.....	لنتیگوی آفتابی یا لکه های پیری
۳۳.....	ملاسما، کلو آسما یا ماسک حاملگی (Melasma)
۳۳.....	لکه های ما، گرفتگی یا خال لکه شرابی (Port- Wine- Stain)
۳۴.....	لکه های ناشی از جای جوش
۳۶.....	ویتیلیگو، بیماری برص ایدیس (Vitiligo)
۳۶.....	خانواده‌ی روشن کننده به بردار (ایده آل) IDEAL WHITNING
۳۶.....	مهار کننده های آنزیم تیرازین (آ) (مهار کننده ی ملانین)
۳۷.....	مهار کننده های انتقال ملانین
۳۷.....	آنتی اکسیدان ها
۴۰.....	آکنه و علل ایجاد آن
۴۲.....	ضایعات آکنه
۴۳.....	توصیه به افراد دارای آکنه
۴۳.....	خانواده اسپات آکنه
۴۴.....	اگزما
۴۵.....	اگزمای دست
۴۶.....	پاهای ترک خورده و شقاق دار
۴۷.....	افتادگی پوست بدن
۴۸.....	مو و بیماریهای مو
۵۰.....	مراحل رشد مو
۵۱.....	شکل ظاهری مو
۵۲.....	انواع موهای سر
۵۴.....	توصیه های کلی برای مراقبت مو
۵۴.....	شامپو (Shampoo)
۵۵.....	بیماریهای مو
۵۵.....	ریزش مو
۵۶.....	مطال ریزش مو

۵۶	طاسی با الگوی مردانه
۵۷	طاسی با الگوی زنانه
۵۸	ریزش مو ناشی از استرس
۵۹	طاسی منطقه ای
۵۹	اسپری تخصصی تقویت فولیکول مو
۶۰	سفیدی مو
۶۱	خشکی مو
۶۱	پوسته ها و شوره های سر
۶۲	علل پوسته یا شوره سر
۶۲	خشکی پوست کف سر (پوسته های خشک سر)
۶۲	درماتیت سبورئیک (شوره های چرب سر)
۶۳	پسوریازیس ا. کالپ
۶۴	قارچ پوست (تینا آ کاپیتیس)
۶۴	فرآورده های پیر
۶۵	سولفیدها:
۶۵	مرکابتان های جایگزین شامپو
۶۵	کودک و محصولات آن
۶۶	مشکلات پوستی در دوران کودکی
۶۶	درماتیت تماسی تحریکی (درماتیت کهنه) پیر
۶۷	درماتیک سبورئیک
۶۷	غدد عرق
۶۸	توصیه های لازم جهت بر طرف کردن بوی بد عرق
۶۹	فرآورده های ضد عرق و بو برها
۷۰	نواحی حساس
۷۰	توصیه های لازم جهت سلامت نواحی حساس
۷۱	بهداشت عمومی
۷۱	رعایت بهداشت عمومی در دین مبین اسلام
۷۲	فصل دوم: ماساژ و ورزش صورت
۷۳	در مورد ماساژ بدانیم
۷۴	زمان استاندارد ماساژ
۷۴	آنچه باید در ماساژ درمانی بدانید
۷۵	نمک حمام چه فوایدی دارد؟
۷۶	نمک حمام چیست؟
۷۸	مزایای استفاده از نمک حمام
۷۹	خواص نمک حمام
۸۰	طرز استفاده از نمک حمام
۸۰	سنگهای ماساژ نمک

۸۳	فواید سنگ داغ
۸۴	۱. ماساژ سنگ داغ
۸۴	۲. ماساژ آروماتراپی
۸۴	۳. ماساژ بافت‌های عمیق
۸۴	۴. ماساژ رفلکسولوژی
۸۵	۵. ماساژ پشت
۸۵	یادگیری ماساژ گردن و صورت
۸۶	از گردن، گلو و چانه شروع کنید
۸۷	راز داشتن چشم‌هایی همیشه باز و زیبا
۸۷	قدم بعدی: گونه
۸۸	پیشانی را بدون بوتاکس صاف نگه دارید
۸۸	قدم آخر: چگونه ماساژ را پایان دهید
۸۹	با ورزش صورت پوست مان را جوان نگه داریم
۹۰	ورزش صورت چگونه عمل می‌کند؟
۹۰	ورزش برای پیشانی
۹۱	ورزش‌های مخصوص چانه
۹۲	ورزش برای گونه‌ها
۹۳	۹ حرکت جدید یوگای صورت برای صاف شدن پوست
۹۵	حالت جغد - حالت V
۹۶	چرخش چشمها - ماهی بادکنکی
۹۷	حرکت زرافه - لپ همستر
۹۸	حرکت فک - بوسیدن آسمان
۹۹	آرامسازی
۱۰۰	روشهای آسان برای سفت شدن صورت و دیرتر پیر شدن آن
۱۰۱	تغذیه پوست
۱۰۲	مواد طبیعی که لک‌های صورت را درمان می‌کند
۱۰۴	ماسک‌های خانگی جهت مرطوب نگه داشتن پوست
۱۰۵	۱. ماسک آووکادو به همراه تخم مرغ
۱۰۶	۲. ماسک موز و پرتقال
۱۰۶	۳. ماسک ماست و جوی دوسر
۱۰۷	۴. ماسک ماست و آلونه ورا
۱۰۷	۵. ماسک عسل و آبلیمو ترش
۱۰۸	توصیه‌های لازم هنگام استفاده از انواع ماسک
۱۰۹	آموزش ماساژ پوست
۱۱۰	پن سومان‌ها
۱۱۱	ماساژ دست - حرکات ماساژ بر روی دست تا آرنج

۱۱۲.....	نمودار ماساژ درمانی پشت دست
۱۱۳.....	نمودار ماساژ درمانی کف دست
۱۱۴.....	ماساژ پا
۱۱۵.....	نمودار ماساژ درمانی روی پا
۱۱۶.....	نمودار ماساژ درمانی کف پا
۱۱۷.....	ماساژ با دستگاه الکترونیکی
۱۱۷.....	ورزش صورت
۱۱۸.....	ماساژ بدن
۱۱۸.....	ماساژ دست و بازو
۱۱۸.....	فیثال صورت
۱۱۸.....	درمان منافذ باز - درمان ضد چروک، فرمینگ
۱۱۹.....	درمان لک - درمان ای بی ۵ فیثال
۱۲۰.....	درمان حساسیت - درمان آکنه
۱۲۱.....	پیلینگ اسیدی - میدره بی
۱۲۱.....	با افزایش سن چه اتفاقی برای پوست می افتد؟
۱۲۱.....	پیروی از قانون سلولار واتر در رابطه با پیری حلال مشکلات پوستی است.
۱۲۱.....	ماساژ بدن
۱۲۲.....	ماساژ ریلکسیشن یا ریلکسی، آروماتراپی و ایرو
۱۲۳.....	ماساژ دیپ تیشو، ماساژ سنگ داغ و سنگ سرد داغ، ماساژ ییگرن
۱۲۴.....	ماساژ رفلکسو تراپی، ترکیبی، دوران بارداری
۱۲۵.....	فصل سوم: سنگهای درمانی و سنگ درمانی
۱۲۶.....	تاریخچه سنگ درمانی
۱۲۹.....	زمین، عاملی برای بر هم زدن تعادل بدن
۱۳۱.....	خواص سحری درمانی سنگها
۱۳۳.....	سنگها و جواهرات موافق و مخالف بروج مختلف
۱۳۵.....	تاثیر سنگهای قیمتی در درمان بیماریهای جسمی
۱۳۵.....	یاقوت کیود، کهربا
۱۳۶.....	فیروزه
۱۳۷.....	آکومارین، یش
۱۳۸.....	آوانتورین، پریدوت، زیر کون
۱۳۹.....	یاقوت، کریستال سنگ
۱۴۰.....	عقیق سرخ (آکات)، زمرد
۱۴۱.....	لاجورد، کلسدونی، آمیتیست
۱۴۲.....	گارنت، رز کوارتز، الماس، مالاکیه
۱۴۳.....	تورمالین، اتیکس، کریزوپراز، رودوکروسیه، سنگ ماه