

کنجینه سلامت

(ماساژ درمانی و فشار درمانی)

www.ketab.ir

نویسنده : ندا (باران) صفی خانی

سرشناسه	: صفی‌خانی، ندا،
عنوان و نام پدیدآور	: گنجینه سلامت: ماساژدرمانی و فشاردرمانی/ نویسنده ندا (باران) صفی‌خانی.
مشخصات نشر	: تهران: شاپرک سرخ، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: 273 ص.
فروست	: گنجینه سلامت.
شابک	: ۲۸۰۰۰۰ ریا ۸-049-463-600-978 :
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. 273.
عنوان دیگر	: ماساژدرمانی و فشاردرمانی.
موضوع	: ماساژدرمانی
موضوع	: Massage therapy
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ک۹ ص۷/ RM۷۲۱
رده بندی دیویی	: ۸۳۲/۶۱۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۷۳۶۰۱۱

عنوان: گنجینه سلامت (ماساژ درمانی و فشار درمانی)

نویسنده: ندا (باران) صفی‌خانی

ویراستار علمی: محمد حسین زمانی

نوبت چاپ: اول بهار ۱۳۹۶

ناشر: شاپرک سرخ

چاپ و صحافی: شاپرک

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۳-۰۴۹-۸

انتشارات شاپرک سرخ

تهران، میدان انقلاب اسلامی، ابتدای خیابان آزادی، کوچه شهید جنتی، پلاک ۲۴ واحد ۱

۰۹۱۲-۲۱۴۴۶۰۰

۰۲۱-۶۶۹۳۳۷۴۶

www.shaparac.com

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر متعلق به نویسنده بود و هرگونه تکثیر و کپی برداری از این کتاب غیر قانونی میباشد و پیگرد قانونی خواهد داشت

مقدمه.....	۱۹
ماساژ درمانی و فشار درمانی.....	۲۱
دانشنامه ماساژ.....	۲۳
یک ماساژور باید با چه علومی آشنایی داشته باشد؟.....	۲۳
تعریف draping در ماساژ.....	۲۴
مزایای Draping.....	۲۴
تخلیه لنف با مانورهای دستی.....	۲۴
درد و بیماری را با فشار به بیرون برانید.....	۲۵
اصول ماساژ آیورودیک.....	۲۶
انواع مزاجها.....	۲۸
فواید ماساژ آیورودیک.....	۳۲
ماساژ زیبایی.....	۳۳
مدت زمان ماساژ.....	۳۵
روشهای ماساژ.....	۳۶
رژیم غذایی ماساژ زیبایی.....	۳۷
محیط ماساژ زیبایی.....	۳۷
درمان زیبایی ۴۰ روزه.....	۳۸
اوبتان Ubtan.....	۴۰
فرمول شماره (۱) اوبتان: برای ماساژ تمام بدن.....	۴۱
فرمول شماره (۲) اوبتان: برای شادابی، درخشندگی و نرمی پوست.....	۴۱
فرمول شماره (۳) اوبتان: برای درمان رماتیسم.....	۴۲
فرمول شماره (۴) اوبتان: برای جوشهای صورت.....	۴۲
فرمول شماره (۵) اوبتان: برای تمام بدن.....	۴۳
فرمول شماره (۶) اوبتان: برای صورت.....	۴۳
فرمول شماره (۷) اوبتان: برای درخشندگی و شادابی پوست.....	۴۴
فرمول شماره (۸) اوبتان: برای پاکسازی پوست و کاهش چین و چروک.....	۴۴
ماساژ کاهونا (هاوایی).....	۴۵

۴۶	ماساژ روسیه‌ای
۴۶	ماساژ ترکیه‌ای
۴۷	ماساژ مراکش
۴۷	آروماتراپی
۴۸	ماساژ کودک
۴۸	ماساژ بارداری
۴۹	ماساژ اندونزیایی
۴۹	ماساژ چوواکا
۵۰	ماساژ تبت
۵۰	ماساژ با تمپا
۵۱	ماساژ لومی لومی
۵۲	ماساژ اسپا
۵۳	ماساژ عمقی
۵۴	ماساژ سوئدی
۵۵	ماساژ سنگ داغ Hot stone
۵۵	ماساژ شیاتسو
۵۶	ماساژ آماآتسو
۵۶	ماساژ آما
۵۷	ماساژ رفلکسولوژی یا بازتاب درمانی
۵۸	ماساژ توی tuina
۵۹	ماساژ ریکی
۵۹	ماساژ سرهندی
۶۰	ماساژ چاووتی تیرومال
۶۰	ماساژ آیورودیک Ayurvedic (هند)
۶۱	ماساژ در آب
۶۲	در چه مواقع نباید ماساژ را انجام داد
۶۳	عوامل ایجاد کننده ترومبوز

۶۳	ماساژ درمانی چگونه اثر می‌کند.
۶۵	ماساژهای خاص و ترکیبی
۶۷	ماساژ اِسالِن
۶۷	ماساژ تایلندی
۶۸	ماساژ وتسو
۶۸	ماساژ استخوانی
۶۸	ماساژهای شدید
۶۹	ماساژ آم
۶۹	ماساژی نشاط حساس
۶۹	ماساژ شیاتسو
۷۰	ماساژ سوئدی
۷۰	ماساژ سنگی
۷۱	ماساژ فریمر:
۷۱	ماساژ کلاسیک روسی
۷۲	ماساژ کمپرس گیاهی
۷۲	فواید کمپرس گیاهی
۷۲	ماساژ شمع
۷۳	بووین ماساژ
۷۳	ول نس ماساژ
۷۴	ماساژ شکلات
۷۴	فواید ماساژ شکلات
۷۴	ماساژ موضعی
۷۵	ماساژ برای ریکاوری سریع
۷۶	درمان بیماری کبدی با ماساژ
۷۶	تاثیر ماساژ ناخن‌ها با پوست میوه
۸۳	ماساژ بدن، به کمک کریستالها
۸۴	ماساژ بدن بدون استفاده از کریستال (کوآرتز)

۸۵	بازگشت درمانی به کمک ماساژ و فشار درمانی
۸۵	چرخه بیماری‌ها:
۸۵	مراحل ایجاد بیماری
۸۶	شناخت زبان بدن
۸۷	درد قلبی:
۸۸	تقویت باطری درمانی
۹۰	یافتن علل ریشه‌ای بیماری‌ها
۹۵	روش‌های فشار دادن:
۱۰۰	فشار درمانی در ارتباط با غدد مترشحه داخلی بیماری‌ها
۱۰۴	تنظیم سیستم‌های بدن
۱۰۶	کاپال بهانه
۱۰۷	تنظیم سیستم گشایی
۱۰۸	بواسیر - شقاق
۱۰۹	درمان چاقی
۱۰۹	کم کردن اشتها - کنترل پرخوری
۱۱۰	ترک سیگار و دخانیات
۱۱۱	ترک الکل الکلیسم
۱۱۲	کاهش سوزش در سوختگی‌ها
۱۱۳	طپش قلب
۱۱۳	کم خونی
۱۱۳	فشار خون کم یا زیاد
۱۱۴	برطرف کردن مشکلات گوشه‌ها
۱۱۵	برطرف کردن لالی - لکنت زبان
۱۱۵	از بین رفتن صدا - گرفتگی صدا
۱۱۵	سرگیجه و درد شدید در سینوسها
۱۱۶	فشار درمانی
۱۱۷	فشار عصبی و بی‌خوابی

۱۱۷	مشکلات پریرود ماهانه در خانم ها (قاعدگی).....
۱۱۸	زایمان مشکل.....
۱۱۹	درد پستان در مادران شیرده.....
۱۱۹	مشکل یائسگی در خانم‌های بالای ۴۰ سال.....
۱۱۹	کاهش میل جنسی و ارضاء جنسی در مردان.....
۱۲۰	برطرف کردن سکسکه.....
۱۲۰	سرما خوردگی، سرفه.....
۱۲۱	صرع.....
۱۲۱	تشنج.....
۱۲۱	غش.....
۱۲۱	گریه کودکان.....
۱۲۲	رشد بیش از حد یا کم از حد.....
۱۲۲	شب ادراری.....
۱۲۲	کم ادراری - سنگ.....
۱۲۳	لکه‌های سفید پوستی (برص - جذام).....
۱۲۵	درد ها.....
۱۲۵	سردرد ناشی از گرما:.....
۱۲۶	سردردهای بسیار شدید:.....
۱۲۷	درمان مربوط به غلبه بر صفرا (پتیا).....
۱۲۸	درمان جوش‌ها و جوش صورت.....
۱۲۹	حفظ جوانی - جلوگیری از سالخوردگی.....
۱۲۹	بیماری‌های مزمن (سرطان - اعتیاد و...).....
۱۳۰	درمان سرطان.....
۱۳۱	راه‌های پیشگیری از سرطان.....
۱۳۲	... شارژ انرژی:.....
۱۳۷	تغذیه مادران باردار.....
۱۳۷	برای تامین پروتئین.....

۱۳۸	آب درمانی - آب سزیزجات درمانی
۱۳۸	معجون سلامتی
۱۳۸	آب سزیزجات سالم
۱۳۹	عصاره جواهرات
۱۳۹	عصاره خورشید Solarized water
۱۴۰	آب شارژ شده با مس، نقره، طلا، آهن
۱۴۱	رایحه درمانی - بخور درمانی
۱۴۳	جدول اعجاز رایحه درمانی - بخور درمانی
۱۴۷	آفتاب درمانی
۱۵۰	برخی از اثبات مفید حمام آفتاب
۱۵۲	موسیقی درمانی
۱۵۳	مدیتیشن درمانی
۱۵۳	مدیتیشن چیست؟
۱۵۵	مدیتیشن با کریستال
۱۵۷	تکنیک تنفس عمیق و آهنگ دار
۱۶۱	ارتباط بین هفت طیف رنگ و هفت حاکم
۱۶۳	مانترا و ذکر (جاپا) درمانی
۱۶۶	مانتراهای سری اول
۱۶۸	یوجا-یاگیا-هما درمانی
۱۶۸	یوگا درمانی
۱۶۹	ضمائم
۱۷۱	انگشت اول: انگشت اشاره سیابه (تارجانی)
۱۷۲	انگشت دوم (مادهیاما)
۱۷۲	انگشت سوم (آنا میکا)
۱۷۳	انگشت چهارم: انگشت کوچک (کانیشتا)
۱۷۳	نکات مهم
۱۷۴	جهت درمان

۱۷۴	سه سنگ بسیار خطرناک
۱۷۷	روغن ها
۱۷۹	تاریخچه روغن
۱۸۱	روغن های طبی:
۱۸۱	روغن های چرب:
۱۸۱	روغن ابودلدک:
۱۸۱	روغن ابوسماد (از حکیمان هندی)
۱۸۲	روغن آراشید:
۱۸۳	روغن ارز:
۱۸۳	روغن آرگان:
۱۸۴	روغن اسطوخدوس:
۱۸۴	روغن اشنه:
۱۸۵	روغن آفتابگردان:
۱۸۶	روغن اکالیپتوس:
۱۸۶	روغن آلاله:
۱۸۶	روغن آنقوز:
۱۸۶	روغن اوناگر:
۱۸۸	روغن آواکادو:
۱۸۹	روغن ایرسا:
۱۸۹	روغن ایزانو:
۱۹۰	روغن بابونه (۱)
۱۹۰	روغن بابونه (۲)
۱۹۰	روغن بابونه گاو چشم:
۱۹۱	روغن بادام:
۱۹۲	روغن بادام تلخ:
۱۹۳	روغن بادام شیرین:
۱۹۴	روغن بادیک:

۱۹۴		روغن بالتگ
۱۹۵		روغن برگ بو
۱۹۵		روغن بزرک
۱۹۶		روغن بلادون
۱۹۶		روغن بلاذر
۱۹۷		روغن بلسان
۱۹۷		روغن بلوط
۱۹۷		روغن بنفشه
۱۹۷		روغن بنگ
۱۹۷		روغن به
۱۹۸		روغن بومادران
۱۹۸		روغن پارافین
۱۹۸		روغن پالمسیت
۱۹۸		روغن پسته
۱۹۹		روغن پنبه
۱۹۹		روغن پیاز سوسن
۱۹۹		روغن تخم مرغ
۲۰۰		روغن ترب
۲۰۰		روغن توتون
۲۰۱		روغن تونگ
۲۰۱		روغن جوانه گندم
۲۰۲		روغن جوز مائل
۲۰۲		روغن چوب
۲۰۲		روغن چوب چینی
۲۰۲		روغن حلتیت
۲۰۲		روغن حنا
۲۰۳		روغن خاراگوش

۲۰۳	روغن خارخسک
۲۰۳	روغن خاکستری
۲۰۳	روغن خردل سیاه
۲۰۳	روغن خشخاش
۲۰۴	روغن داروی گوش (۱)
۲۰۴	روغن داروی گوش (۲)
۲۰۵	روغن دامامون
۲۰۵	روغن دانه آفتاب
۲۰۵	روغن دانه بک
۲۰۵	روغن دانه خربزه
۲۰۶	روغن دانه خیار
۲۰۶	روغن دانه گوجه فرنگی
۲۰۷	روغن دبق
۲۰۷	روغن درمنه
۲۰۷	روغن ذرت
۲۰۹	روغن رامش داد
۲۱۰	روغن روسی
۲۱۰	روغن ریحان
۲۱۰	روغن زعفران
۲۱۱	روغن زنبق
۲۱۲	روغن سبز
۲۱۲	روغن زیتون
۲۱۴	روغن سیبوس برنج
۲۱۴	روغن سدر
۲۱۵	روغن سلیقون
۲۱۵	روغن سنبل رومی
۲۱۵	روغن سندروس

۲۱۶	 روغن سروکوهی
۲۱۶	 روغن سوژا
۲۱۶	 روغن سوسن
۲۱۷	 روغن سویا
۲۱۷	 روغن سیاهدانه
۲۱۷	 روغن سیر
۲۱۸	 روغن شول موگرا
۲۱۹	 روغن شوید
۲۱۹	 روغن صندل
۲۲۰	 روغن ضد جمل‌های اطراف دهان و چشم
۲۲۰	 روغن ضد خارش و شکاف لب
۲۲۱	 روغن عاقرقرح
۲۲۲	 روغن عنصل
۲۲۲	 روغن غار
۲۲۲	 روغن فلفل سفید
۲۲۳	 روغن فلفل سیاه
۲۲۳	 روغن فلفلاد (۱)
۲۲۳	 روغن فلفلاد (۲)
۲۲۴	 روغن فندق
۲۲۴	 روغن قسط
۲۲۴	 روغن قطب
۲۲۵	 روغن قيصوم
۲۲۵	 روغن کاد
۲۲۶	 روغن کاکائو
۲۲۶	 روغن کدو
۲۲۶	 روغن کرچک
۲۲۷	 روغن کرچک بزرگ

۲۲۸		روغن کروتون
۲۲۸		روغن کلکلانج
۲۲۹		روغن کنجد
۲۳۱		روغن کورکاس (حب الملوک)
۲۳۱		روغن کوشنه
۲۳۲		روغن گردو
۲۳۲		روغن گزنه
۲۳۲		روغن گل
۲۳۳		روغن گل رخ
۲۳۳		روغن گل ماهور
۲۳۳		روغن گل مرزه
۲۳۴		روغن گل هزار چشم
۲۳۴		روغن گل رنگ (کارتام)
۲۳۵		روغن گورگياه
۲۳۵		روغن گوش درد
۲۳۵		روغن گياه شيرسگ
۲۳۶		روغن لادن
۲۳۶		روغن لاله
۲۳۶		روغن لوريه
۲۳۶		روغن محافظ مو
۲۳۷		روغن مرزنجوش
۲۳۷		روغن مرزه
۲۳۷		روغن مصطکی
۲۳۷		روغن مورد
۲۳۸		روغن
۲۳۸		روغن نارگيل
۲۳۸		روغن نخل

۲۳۹	 روغن نخود
۲۳۹	 روغن نرگس
۲۳۹	 روغن
۲۳۹	 روغن هفت ادویه
۲۴۰	 روغن هلیله کابلی
۲۴۰	 روغن هوفاریقون
۲۴۰	 روغن وسمه
۲۴۰	 روغن بدن
۲۴۰	 روغن تسکین دهنده سردرد
۲۴۱	 روغن جوجا
۲۴۱	 روغن عصاره رازیانه
۲۴۱	 روغن عصاره زیتونی
۲۴۱	 روغن پاها
۲۴۲	 فرمول ها و ماسک ها
۲۴۲	 فرمول ماسک صورت با شیر نجوشیده
۲۴۲	 فرمول شیر نجوشیده برای بدن
۲۴۳	 کرم موم زنبور عسل
۲۴۴	 مزاج چیست؟
۲۴۶	 انواع مزاج
۲۴۹	 دستورات ویژه مزاج صفراوی
۲۵۳	 شش اصل ضروری
۲۵۴	 طب سوزنی (Acupuncture) در چه مواردی مفید است:
۲۵۵	 آیا طب سوزنی درد دارد؟
۲۵۵	 کمر درد:
۲۵۵	 فیبرویالوژی:
۲۵۶	 سردرد:
۲۵۶	 درد آتریت:

۲۵۵	فیبرویالوژی:
۲۵۶	سردرد:
۲۵۶	درد آرتریت:
۲۵۶	سندرم تونل کارپال
۲۵۶	دندان درد:
۲۵۶	دردهای دیگر:
۲۵۷	افزایش درد:
۲۵۷	تهوع
۲۵۷	سرطان:
۲۵۷	ترک سیگار:
۲۵۸	بارداری:
۲۵۸	کودکان:
۲۵۸	چه افرادی نمیتوانند از طب سوزنی استفاده کنند؟
۲۵۸	طب فشاری:
۲۵۹	ماساژ برای درمان چه بیماری‌هاییست؟
۲۵۹	موارد ممنوع:
۲۵۹	خوردنی‌های زرد رنگ پر خاصیت
۲۶۰	اسیدهای چرب غیر اشباع:
۲۶۰	اسیدهای چرب اشباع شده:
۲۶۱	برترین خوراکی‌های حاوی آنتی اکسیدان و ضد سرطان:
۲۶۱	غذاهای شادی آور هم شادی هم انرژی
۲۶۱	ضد افسردگی
۲۶۴	ویژه بانوان
۲۶۴	رفع جوش و کک و مک
۲۶۶	رابطه زناشویی سالم با نوشیدنی‌های گیاهی
۲۶۷	این گیاهان را با این داروها نخورید
۲۶۹	کوهوش سیاه و احتمال بروز آسیب کبدی

۲۷۰ طرز تهیه کرم رازیانه

۲۶۷ فهرست منابع

www.ketab.ir

مقدمه:

از گذشته تا کنون ماساژ درمانی به عنوان یکی از راه های تسکین درد و بهبود برخی بیماری ها و همچنین کسب آرامش بوده است. این مقوله با پیشرفت سبک و سیاق زندگی شهری رنگ و بوی خاصی به خود گرفته و طرفداران بسیاری را برای خود پیدا کرده است.

در این کتاب سعی شده تا به زبانی ساده انواع ماساژ ها و طریقه ی انجام که با تصاویر واضح و اشکاری همراه است، گفته شود. همچنین روغن های مختلف گیاهی برای ماساژ را با دستور العمل های ساخت نیز برای راحتی دوستان علاقه مند به این علم ذکر شده است. البته امکان درد در ابتدا انجام این حرکات برای شما کند و پر زحمت، نادرست و گیج کننده باشد، اما به مرور میتوانید با آن هماهنگ شوید، البته در انجام این دستورالعمل ها ماساژور هم که بی تجربه باشید به شما آسیبی وارد نمیشود.

ابتدا بیشتر درد های معمولی که به ماساژ بازتاب شناسی به خوبی واکنش نشان داده و برطرف شده اند را توضیح می دهیم تا با این روش بتوانیم آرامش را در فرد مضطرب، آشفته و نگران برقرار کرده و او را به شخص آرام، معطوف پذیر و پر انرژی تغییر دهیم

بازتاب شناسی به گونه ای است که انسان را برمی انگیزد تا شیوه ی زندگی بهتر و رضایت بخش تر خودش انتخاب کند.

ماساژ امکان دارد در ابتدا و شروع کار روش نا مطمئنی به نظر برسد، اما کم کم از این که گیرنده های حسی به وسیله ماساژ تحریک میشوند شگفت زده خواهید شد. همه ما میتوانیم با به کار گیری این روش ها سلامتی خود را همیشه حفظ کنیم.