

۱۵۸۶۴۸۱

ماساژ درمانی

جامعترین دایره المعارف ماساژ درمانی و فشار درمانی

محمدرضا صفاری

سرشناسه	صفاری، محمدرضا - ۱۳۴۵
عنوان قراردادی:	ایران - ماساژ درمانی
عنوان و نام پدیدآور:	جامعترین دایره المعارف ماساژدرمانی و فشاردرمانی / محمدرضا صفاری
مشخصات نشر:	تهران - محمدرضا صفاری - ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری:	وزیری ۵۴۳ ص
شابک:	۹۷۸-۶۰۰۰۴-۹۸۰۴-۷
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا
موضوع:	جامعترین دایره المعارف ماساژدرمانی و فشاردرمانی - ایران
موضوع:	The most comprehensive encyclopedia of massage therapy and Pressure therapy - Iran
موضوع:	طب مکمل - ایران
موضوع:	Complementary medicine - Iran
شماره کتابشناسی ملی:	۵۱۰۶۳۳۱
نام کتاب:	ماساژ درمانی
ناشر:	محمدرضا صفاری
مؤلف و مدون:	محمدرضا صفاری
صفحه آرا:	مهندس امیرحسین صفاری
ویراستار:	الهام هوشنگی
چاپ اول ناشر:	زمستان ۱۳۹۶
تیراژ:	۵۰۰
قیمت:	۳۴۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰۰۴-۹۸۰۴-۷

دفتر مرکزی پخش: دفتر پژوهش‌های دانش محور محمدرضا صفاری - میدان
ونک، گاندی جنوبی، خیابان ۱۴ پلاک ۱۹ طبقه سوم شرقی

تلفن: ۸۸۷۷۹۳۸-۸۸۷۸۳۰۲۴

www. mr- saffari. com

فهرست

۲۵.....	مقدمه
۳۱.....	ماساژ درمانی
۳۲.....	تندرستی و درمان با ماساژ تیونا در طب چینی و مکملی در درمان‌های مختلف
۳۳.....	نکته‌های مهم اساسی ماساژ و مالش راهی برای سالمسازی بدن
۳۴.....	تأثیرات ماساژ و مالش
۳۶.....	روایت ماساژ درمانی
۳۸.....	فواید اک و غمز از منظر ابو علی سینا
۳۹.....	فواید و مکانیسم مختص دلک در طب سنتی
۳۹.....	محسنات ماساژ نسبت به سایر روش‌های درمانی
۴۰.....	تاریخچه ماساژ درمانی چیست؟
۴۱.....	فواید ماساژ درمانی
۴۴.....	آموزش ماساژ
۴۷.....	سبک‌های مختلف ماساژ درمانی کدامند؟
۵۰.....	ماساژ درمانی به روش لبرزش
۵۱.....	ماساژ درمانی به روش پتریساز
۵۲.....	ماساژ درمانی به روش تاپوتمان
۵۲.....	روش‌های مختلف ماساژ درمانی
۵۳.....	مواد مورد نیاز برای انجام ماساژ درمانی
۵۳.....	ارزش درمانی ماساژ
۵۳.....	مزایای استفاده از ماساژ درمانی
۵۴.....	در چه مواردی نباید از ماساژ استفاده نمود؟
۵۵.....	انواع روغن ماساژ و طرز تهیه آن (توضیحات کامل)
۵۵.....	چگونه می‌توان روغن مخصوص ماساژ درست کرد؟
۵۶.....	روغن مخصوص بدن
۵۹.....	ترکیب روغن‌ها با هم
۶۰.....	طرز ترکیب روغن
۶۱.....	ماساژ درمانی چگونه اثر می‌کند؟

- در جلسه ماساژ درمانی چه اتفاقی رخ می‌دهد ؟ ۶۱
- چه تحقیقات و مطالعاتی در مورد ماساژ درمانی موجود است؟ ۶۲
- درمانگر ماساژ درمانی چگونه انتخاب می‌شود؟ ۶۴
- جوانسازی پوست صورت با ماساژ ژاپنی ۶۴
- ماساژ درمانی ، درمانی ساده برای افسردگی ۶۷
- ضددردهای یکجانشینی ۶۷
- باز کردن عضلات پیچ خورده ۶۸
- استامنهفن طبیعی ۷۰
- ماساژ رگ‌ها در درد زایمان ۷۰
- ماساژ پوست و فواید آن ۷۱
- موارد احتیاط در ماساژ درمانی چیست؟ ۷۲
- ماساژ و آتاکسی ۷۳
- نشانه‌ها و علائم آتاکسی ۷۳
- ماساژ ۷۴
- ماساژ و آرتروز (التهاب مفاصل) ۷۵
- گام اول: تقویت مفصل مچ دست بر اساس حقیقه ۷۶
- گام دوم: بهبود خونرسانی در ناحیه مچ ۷۷
- گام سوم: ماساژ مفصل آرنج را فراموش نکنید ۷۷
- گام چهارم: انرژی مفصل آرنج را به جریان بیندازید ۷۸
- گام پنجم: کاهش درد مچ پا با ماساژ ۷۹
- گام ششم: پیشگیری از تشدید بیماری در مفصل ۸۰
- ماساژ و آرنج ۸۰
- تنیس البو (آرنج تنیس) ۸۱
- ساختمان و آتاتومی آرنج ۸۱
- فعالیت‌ها ۸۲
- سن ۸۲
- علائم تنیس البو ۸۳
- تشخیص ۸۳

۸۴.....	آزمایش.....
۸۴.....	درمان.....
۸۶.....	درمان‌های ماساژ (درمان دستی).....
۸۷.....	ماساژ و آسم.....
۹۰.....	پرهیز غذایی (رژیم) برای بیماران تحت درمان با رفلکولوژی.....
۹۰.....	اندازه گیری عملکرد ریه‌ها و تست هیستامین بر روی برونش.....
۹۰.....	کیفیت زندگی (شاخص امید به زندگی).....
۹۱.....	نشانه‌های بیماری.....
۹۱.....	حداکثر بیماری.....
۹۳.....	ماساژ و آلت تناسلی مردان.....
۹۳.....	بهترین روش ماساژ آلت تناسلی مرد (ویژه بانوان).....
۹۳.....	آموزش ماساژ آلت تناسلی مردان برای تحریک بهتر.....
۹۴.....	ماساژ و آلت تناسلی زنان.....
۹۵.....	۱- ماساژ پشت بدن.....
۹۵.....	۲- ماساژ جلوی بدن.....
۹۶.....	۳- ماساژ واژن.....
۹۷.....	ماساژ و آلرژی.....
۹۷.....	ماساژ کف پا برای کاهش علائم حساسیت در قاعده مختلف.....
۱۰۰.....	رفع آلرژی و آسم در فصول مختلف با ماساژ چشم.....
۱۰۱.....	ماساژ استخوانی.....
۱۰۲.....	ماساژ و اسهال.....
۱۰۲.....	درمان اسهال با ماساژ.....
۱۰۲.....	ماساژ و اعصاب.....
۱۰۴.....	ماساژ درمانی برای بی خوابی.....
۱۰۷.....	استفاده‌های درمانی ماساژ.....
۱۰۸.....	ماساژ برای التهاب بورس (بورسیت) Bursitis.....
۱۰۸.....	علائم شایع.....
۱۰۹.....	تسکین علائم.....

۱۰۹.....	انواع ماساژ برای تسکین بورسیت.....
۱۰۹.....	ماساژ برای بیماری ام اس (اسکلروز متعدد) MS.....
۱۱۰.....	مدیریت طبیعی درد.....
۱۱۰.....	ایمنی ماساژ.....
۱۱۱.....	ماساژ و انقباض عضلانی.....
۱۱۱.....	کشش و درمان.....
۱۱۱.....	انواع ماساژ برای ام اس.....
۱۱۳.....	ماساژ و انگشتان دست.....
۱۱۳.....	تکنیک ماساژ سر انگشتان در مواقع ضروری.....
۱۱۴.....	طب فشاری و رفلکسولوژی.....
۱۱۵.....	سر درد و مریض.....
۱۱۶.....	فشار سینوسها.....
۱۱۶.....	گردن درد.....
۱۱۷.....	دل درد.....
۱۱۷.....	سرماخوردگی و گلو درد.....
۱۱۸.....	خستگی.....
۱۱۸.....	دردهای قاعدگی و دردهای شکم.....
۱۱۹.....	ماساژ و بارداری.....
۱۱۹.....	مزایای ماساژ بارداری.....
۱۱۹.....	تکنیکهای مطمئن برای ماساژهای بارداری.....
۱۲۱.....	نکات مهم برای انجام ماساژ.....
۱۲۳.....	استفاده از روغن‌ها برای انجام ماساژ.....
۱۲۳.....	ماساژ و بدن.....
۱۲۳.....	قلب و دستگاه گردش خون.....
۱۲۳.....	دستگاه گوارش.....
۱۲۴.....	احساسات.....
۱۲۴.....	مفاصل.....
۱۲۴.....	ریه‌ها.....

سیستم لنفاوی.....	۱۲۴
عضلات.....	۱۲۴
سیستم عصبی.....	۱۲۵
ماساژ برای پی خوابی.....	۱۲۵
درمان طبیعی پی خوابی.....	۱۲۵
ماساژ و بیضه.....	۱۲۷
ماساژ بیضه‌ها برای درمان واریکوسل.....	۱۲۷
ماساژ و بینایی.....	۱۲۸
عضلات بیرونی چشم را فراموش نکنید.....	۱۲۹
انتقال انرژی به چشم‌ها با ماساژ.....	۱۳۰
تخلیه خستگی از ناحیه سر و گردن.....	۱۳۰
ماساژ و بینایی (کوچک کردن بینی).....	۱۳۱
کوتاه کردن بینی.....	۱۳۱
ماساژ بینی بعد از عمل بینی.....	۱۳۳
مزایا.....	۱۳۳
روش ماساژ دادن بینی بعد از جراحی.....	۱۳۳
ماساژ و پارکینسون.....	۱۳۵
تأثیر ماساژ بر بیماران مبتلا به پارکینسون.....	۱۳۶
ماساژ و پانکراس.....	۱۴۰
تأثیر انواع ماساژ بر پانکراس.....	۱۴۰
ماساژ و پروستات.....	۱۴۱
پروستات عامل برخی از اسپاسم‌ها.....	۱۴۱
تأثیر ماساژ پا در درمان پروستات.....	۱۴۲
تأثیر ماساژ در درمان تکرر ادرار.....	۱۴۲
ماساژ و پرفشاری خون.....	۱۴۲
با این روش فشار خون بالای خود را سریع پائین بیاورید.....	۱۴۳
فشار خون بالا را چگونه پایین بیاوریم.....	۱۴۴
ماساژ پشت.....	۱۴۴

۱۴۶.....	کمر
۱۴۶.....	ستیغ خاصره
۱۴۷.....	باسن(عضله سרینی)
۱۴۸.....	دو طرف ستون فقرات
۱۵۰.....	ماساژ پشت پا(عضله دو قولو و عضله پشت ران)
۱۵۱.....	ماساژ و پوست
۱۵۲.....	فواید ماساژ صورت
۱۵۲.....	ماساژ صحیح صورت باید چگونه باشد و چه نکاتی قبل از آن رعایت شود؟
۱۵۵.....	ماساژ پوک استخوان
۱۵۵.....	ماساژ برای پوک استخوان (استئوپروز) Osteoporosis
۱۵۵.....	بهبود درمان
۱۵۶.....	خطرات غیر قابل کنترل
۱۵۶.....	خطرات قابل کنترل
۱۵۷.....	تشخیص
۱۵۷.....	روش درمانی مخصوص پوک استخوان
۱۶۱.....	درمان با مگنت تراپی
۱۶۱.....	ورزش و حرکات اصلاحی
۱۶۲.....	حرکات ورزشی مخصوص دست
۱۶۴.....	حرکات ورزشی خوابیده برای استقامت
۱۶۷.....	حرکات ورزشی تعادل و ثبات
۱۶۹.....	پیشگیری
۱۷۰.....	ماساژ و پیچ خوردگی
۱۷۰.....	پیچ خوردگی
۱۷۱.....	علل
۱۷۱.....	علائم
۱۷۲.....	درمان خانگی
۱۷۲.....	ماساژ برای پیشانی
۱۷۴.....	چرا پیشانی چروک می شود؟

پیشگیری از ایجاد چروک.....	۱۷۴
ماساژ خط ابرو.....	۱۷۵
ماساژ و تب.....	۱۷۹
ماساژ و تشنج.....	۱۷۹
ماساژ و تقویت پلک چشم.....	۱۸۰
تقویت پلک چشم و رفع چروکیدگی آن.....	۱۸۰
ماساژ قوی کردن پلک پایینی.....	۱۸۰
ماساژ و تقویت دید چشم.....	۱۸۱
دید عمومی.....	۱۸۲
ماساژ برای تنش سر.....	۱۸۳
ماساژ دو نقش: عفا و تنش سردرد و میگرن دارد.....	۱۸۳
مزایای تسکین تنش‌ها با سردرد.....	۱۸۴
ماساژ و تیروئید.....	۱۸۴
ماساژ آب پیاز برای بهبود عملکرد تیروئید.....	۱۸۴
ماساژ و جذام.....	۱۸۵
ماساژ و جرب (گال).....	۱۸۵
ماساژ و چاقی.....	۱۹۰
ماساژ برای چاق شدن صورت.....	۱۹۰
روش اول - چاق کردن صورت با یوگا.....	۱۹۰
روش دوم - چاق کردن گونه‌ها با نیشگون.....	۱۹۱
روش سوم - گونه‌هایتان را مرطوب کنید.....	۱۹۱
روش چهارم - چاقی صورت با سیب.....	۱۹۲
روش پنجم - آلونه ورا و تاثیر آن بر چاقی گونه‌ها.....	۱۹۲
روش ششم - برای صورتتان از عسل استفاده نمایید.....	۱۹۲
روش هفتم - اجتناب از عادات خطرناک.....	۱۹۳
توصیه‌های کلی دیگر برای چاق کردن صورت و گونه‌ها.....	۱۹۳
ماساژ و رفع چاقی (لاغر شدن).....	۱۹۴
گام اول ماساژ لاغری.....	۱۹۶

۱۹۷.....	افزایش متابولیسم سلول‌های پهلوی از طریق ماساژ لاغری
۱۹۷.....	درمان چاقی ران‌ها با ماساژ لاغری
۱۹۸.....	درمان چاقی بازو با یک حرکت
۱۹۸.....	با ماساژ لاغری به عضلات ران فرم بدهید
۱۹۸.....	پیشگیری و درمان با ماساژ
۱۹۹.....	ماساژ و خار پاشنه
۱۹۹.....	درمان خار پاشنه پا به شیوه طب سنتی ماساژ
۲۰۱.....	ماساژ و خستگی
۲۰۴.....	ماساژ رخم
۲۰۴.....	تأثیر ماساژ روی گردش خون
۲۰۴.....	ماساژ و خنوم (گی‌بودی پوست)
۲۰۵.....	مراحل درمان بودی
۲۰۷.....	ماساژ و درد پرپود
۲۱۳.....	ماساژ و درد دست
۲۱۳.....	شل کردن مفاصل
۲۱۴.....	سر و دست‌ها
۲۱۴.....	تسکین درد و خواب
۲۱۵.....	ماساژ و دردهای کودکان
۲۱۷.....	ماساژ کودک
۲۱۷.....	چند تذکر به مادرانی که نوزاد دچار کولیک دارند
۲۱۹.....	تأثیر ماساژ در دستگاه‌های مختلف بدن اطفال
۲۲۰.....	روغن مناسب جهت ماساژ اطفال
۲۲۱.....	روش ماساژ در اطفال
۲۲۲.....	ماساژ و درشت کردن چشم‌ها
۲۲۳.....	ماساژ و دمل
۲۲۳.....	دمل چیست؟
۲۲۳.....	علائم دمل‌های چرکی
۲۲۳.....	عوامل ایجاد هیدرآدنیت چرکی و دمل

- ۲۲۴..... ماساژ و دوره قاعدگی
- ۲۲۴..... PMS (سندروم پیش از قاعدگی) و ماساژ
- ۲۲۵..... کاهش علائم
- ۲۲۵..... ماساژ و دیابت
- ۲۲۶..... جریان خون و نوروپاتی (صدمات عصبی)
- ۲۲۶..... آگاهی از قند خون
- ۲۲۷..... ماساژ و رفع افتادگی پوست
- ۲۲۷..... ماساژ و رفع خط اخم
- ۲۲۸..... ماساژ، رفع پیری و درمان صد بیماری به روش طب فشاری
- ۲۲۹..... نقطه جادویی (زوئنا لی) در کجای بدن شما قرار گرفته است؟
- ۲۳۳..... ماساژ و رفع چرک دور زانو
- ۲۳۳..... ماساژ و رفع مشکلات جنسی
- ۲۳۳..... آموزش ماساژ جنسی بدن و اندامها
- ۲۳۴..... اصول ماساژ جنسی و شهوانی
- ۲۳۵..... روشهای انجام ماساژ جنسی
- ۲۳۶..... چند نکته مهم در مورد ماساژ محرک جنسی
- ۲۴۱..... ماساژ روده (کولن)
- ۲۴۱..... استفاده از ماساژ درمانی برای روده بزرگ
- ۲۴۵..... مدل و روشها
- ۲۴۸..... جدول شماره ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای استقامت
- ۲۴۹..... بحث و نتیجه گیری
- ۲۵۲..... ماساژ و روماتیسم مفصلی
- ۲۵۳..... ماساژ و ریزش مو
- ۲۵۴..... چگونه می توان ماساژ سر را به شیوه درست انجام داد؟
- ۲۵۴..... چگونه می توان روغن مناسب برای ماساژ سر را انتخاب کرد؟
- ۲۶۰..... ماساژ پرنه برای تسهیل زایمان
- ۲۶۰..... ماساژ پرنه چیست؟
- ۲۶۰..... مزایای ماساژ پرنه برای زایمان طبیعی

- آیا انجام ماساژ پرنه، تضمینی برای زایمان طبیعی بدون پارگی دستگاه تناسلی مادر است؟..... ۳۶۱
- چگونگی انجام ماساژ پرنه قبل از زایمان طبیعی..... ۳۶۲
- ماساژ و ریه..... ۳۶۳
- تاثیر ماساژ بر روی ریه‌ها و تنفس و قفسه سینه و دنده‌ها..... ۳۶۳
- ماساژ برای زانو..... ۳۶۸
- ماساژ پس از جراحی..... ۳۶۸
- مزایای ماساژ برای زانو..... ۳۶۸
- ماساژ زایمان..... ۳۶۹
- آیا استفاده از روغن‌های ماساژ در دوران بارداری مناسب است؟..... ۳۷۰
- ماساژ شانه‌ها در دوران بارداری..... ۳۷۰
- ماساژ پشت در دوران بارداری..... ۳۷۱
- ماساژ پاها در دوران بارداری..... ۳۷۱
- ماساژ دستان در دوران بارداری..... ۳۷۲
- مزایای ماساژ درمانی باروری..... ۳۷۳
- تاثیرات ماساژ درمانی بر مشکلات باروری..... ۳۷۶
- نحوه عملکرد ماساژ باروری..... ۳۸۰
- تحت شرایط زیر ماساژ انجام ندهید..... ۳۸۲
- روش‌های کاربردی در ماساژ باروری..... ۳۸۲
- درمان با روغن کرچک..... ۳۸۴
- ماساژ زبان (شل کننده عضلات - بهبود وضعیت قلب و تنفس - رفع سکسکه و گرفتگی صدا)..... ۳۸۴
- ماساژ و زگیل..... ۳۸۵
- ماساژ و زنان (بیماری‌های زنان)..... ۳۸۵
- ماساژ سر..... ۳۸۶
- ماساژ و سردرد..... ۳۹۱
- چطور نقطه هیگو را پیدا کنیم؟..... ۳۹۱
- چطور درد را با ماساژ این نقطه از بین ببریم؟..... ۳۹۲
- ماساژ و سرطان..... ۳۹۳

۲۹۶.....	ماساژ و سرطان سینه.....
۲۹۶.....	استفاده کارآمد از ماساژ.....
۲۹۷.....	ماساژ و سرفه.....
۲۹۸.....	ماساژ قفسه سینه و گلو با روغن‌های گیاهی.....
۲۹۸.....	حمام بخار با روغن‌های گیاهی.....
۲۹۸.....	ماساژ و سرماخوردگی.....
۲۹۸.....	با ماساژ درمانی به استقبال سرما بروید.....
۲۹۸.....	درمان سرماخوردگی با ماساژ روزانه.....
۳۰۰.....	پیشگیری از خشکی بدن.....
۳۰۱.....	روغن‌های گیاهی گرم برای فصل سرما.....
۳۰۲.....	ماساژ و سکنه خشک.....
۳۰۴.....	ماساژ و سندرم(سرطان) تونل کارپال (مچ دست).....
۳۰۵.....	سندرم تونل کارپال چیست؟.....
۳۰۶.....	مزایای ماساژ پیشرفته هار استون مکس.....
۳۰۷.....	ماساژ و سنگ کلیه.....
۳۰۷.....	درمان سنگ کلیه.....
۳۰۸.....	تسکین درد کلیه با روغن کرچک.....
۳۰۸.....	ماساژ و درد سیاتیک.....
۳۰۹.....	با ۵ دقیقه ماساژ پا، کمردرد خود را درمان کنید.....
۳۰۹.....	ماساژ و سینوزیت.....
۳۱۰.....	چرا سینوزیت سراغمان می‌آید؟.....
۳۱۰.....	علائم سینوزیت را بشناسید.....
۳۱۱.....	نحوه ماساژ سینوس‌ها.....
۳۱۲.....	با درمان خانگی عفونت‌های سینوس را فراری دهید.....
۳۱۴.....	ماساژ برای سینه.....
۳۱۴.....	بزرگ شدن سینه‌ها چگونه امکان پذیر است ؟.....
۳۱۸.....	ماساژ برای شانه یخ زده Frozen Shoulder.....
۳۱۹.....	انواع ماساژ برای بهبود شانه یخ زده.....

۳۱۹.....	ماساژ شکم.....
۳۲۰.....	مزایای شگفت انگیز ماساژ شکم.....
۳۲۰.....	فرآیند ماساژ شکم.....
۳۲۱.....	نحوه‌ی انجام ماساژ شکم.....
۳۲۲.....	مزایای شگفت انگیز ماساژ شکم.....
۳۲۴.....	ماساژ شکم برای چه افرادی ممنوع است؟.....
۳۲۵.....	ماساژ و صورت.....
۳۲۵.....	تقویت عصب‌ها و عضلات صورت.....
۳۲۶.....	ماساژ انرژی دهنده صورت.....
۳۲۶.....	ماساژ مخصوص صورت‌های لاغر و کشیده.....
۳۲۷.....	ورزش مخصوص صورت‌های پهن.....
۳۲۷.....	ماساژ و عضلات کتف.....
۳۲۷.....	ماساژ تقویت عضلات کتف.....
۳۲۸.....	محکم‌تر کردن آرواره.....
۳۲۹.....	ماساژ و غیغب چانه.....
۳۲۹.....	رفع غیغب.....
۳۲۹.....	ماساژ و فلج بلز (فلج صورت).....
۳۲۹.....	ماساژ درمانی چگونه عمل می‌کند؟.....
۳۳۰.....	ماساژ برای فلج مغزی.....
۳۳۱.....	مزایای ماساژ برای کودکان.....
۳۳۱.....	مزایای ماساژ برای بزرگسالان.....
۳۳۱.....	ماساژ و فیبروم.....
۳۳۲.....	ماساژ چگونه می‌تواند به تسکین درد کمک کند؟.....
۳۳۴.....	نکات و تدابیر افراد باردار.....
۳۳۴.....	ماساژ و فیرومیاالزیا.....
۳۳۴.....	فیرومیاالزیا چیست؟.....
۳۳۴.....	چه تکنیک‌های ماساژی مورد استفاده قرار می‌گیرند؟.....
۳۳۵.....	مزیت‌های گرفتن ماساژهای ریلکسی مستمر برای فیرومیاالزیا چیست؟.....

۳۳۶.....	ماساژ و قد (افزایش قد).....
۳۴۰.....	ماساژ قفسه سینه.....
۳۴۱.....	ماساژ و قلب.....
۳۴۲.....	ماساژ و کبد.....
۳۴۳.....	ماساژ و کچلی.....
۳۴۴.....	مراحل انجام ماساژ سر.....
۳۴۵.....	ماساژ کف پا.....
۳۴۵.....	نحوه ماساژ کف پا.....
۳۴۸.....	کاربرد ماساژ کف پا.....
۳۵۳.....	نکاتی که باید آذره گوشت کنید.....
۳۵۳.....	ماساژ مفاصل.....
۳۵۵.....	ماساژ و کمر.....
۳۵۵.....	دستور العمل.....
۳۵۶.....	ماساژ عضلات پشت.....
۳۵۷.....	ماساژ کلیه.....
۳۵۷.....	ماساژ و کمبود ایمنی بدن.....
۳۶۰.....	ماساژ و کم خونی.....
۳۶۰.....	ماساژ درمانی شیوه دیگری برای درمان کم خونی.....
۳۶۰.....	تکنیک‌های ساده برای تحریک خون سازی.....
۳۶۱.....	آهنی که در مواد غذایی وجود دارد به چه شکل است؟.....
۳۶۲.....	ماساژ و کمر درد.....
۳۶۹.....	ماساژ کیسه صفرا.....
۳۶۹.....	تاثیر ماساژ بر کیسه صفرا.....
۳۷۰.....	مراکز حساس کیسه صفرا (واکنشی یا رفلکسی).....
۳۷۰.....	ماساژ و گاستریت (ورم معده).....
۳۷۳.....	ماساژ و گردن.....
۳۷۳.....	گردن را چگونه ماساژ دهیم ؟.....
۳۷۳.....	ساخت کرم تقویت کننده پوست گردن.....

۳۷۲.....	قوی کردن گردن.....
۳۷۳.....	ماساژ حالت دهنده گردن و چانه.....
۳۷۴.....	ماساژ و گریپ.....
۳۷۶.....	ماساژ گلو.....
۳۷۷.....	ماساژ و گوژ پشته (کیفوز - قور).....
۳۷۷.....	علائم.....
۳۷۸.....	انواع.....
۳۸۰.....	تشخیص.....
۳۸۱.....	درمان.....
۳۸۴.....	حرکات اصلاحی.....
۳۹۳.....	بریس.....
۳۹۴.....	پیشگیری.....
۳۹۴.....	ماساژ و گونه‌ها.....
۳۹۴.....	تقویت و شکل گرفتن گونه‌ها.....
۳۹۵.....	بزرگ کردن گونه‌ها.....
۳۹۵.....	ماساژ و لاغری.....
۳۹۶.....	درمان چاقی ران‌ها با ماساژ لاغری.....
۳۹۸.....	ماساژ لب و گوشه‌های دهان.....
۳۹۸.....	بالا کشیدن گوشه‌های دهان.....
۳۹۸.....	حالت دهنده لب.....
۳۹۹.....	رفع چین و چروک بالای لب.....
۳۹۹.....	ماساژ و مرض قند.....
۳۹۹.....	ماساژ برای دیابت.....
۴۰۰.....	جریان خون و نورپاتی (صدمات عصبی).....
۴۰۳.....	ماساژ مو.....
۴۰۴.....	توقف ریزش مو با ماساژهای زیر.....
۴۰۷.....	ماساژ و موخوره.....
۴۰۷.....	راه‌های طبیعی رها شدن از شر موخوره.....

۴۰۷.....	ماساژ مو با روغن.....
۴۰۸.....	درمان.....
۴۰۹.....	ماساژ و میگرن.....
۴۱۰.....	عواملی که باعث سردرد و میگرن می شود.....
۴۱۱.....	ماساژ و نفخ معده.....
۴۱۱.....	ماساژ نقاط گرم کننده بدن.....
۴۱۲.....	نقاط گرم کننده بدن.....
۴۱۲.....	ماساژ برای قفس.....
۴۱۲.....	علایق قفس.....
۴۱۳.....	درمان و تسکین.....
۴۱۳.....	ماساژ و واریس.....
۴۱۳.....	ماسک های خاندی.....
۴۱۷.....	ماساژ و واریکوسل.....
۴۲۱.....	ماساژ و یبوست.....
۴۲۱.....	ماساژ شکم و یبوست.....
۴۲۲.....	درد شکم.....
۴۲۳.....	تکنیک ماساژ برای رفع یبوست.....
۴۲۳.....	سایر شیوه های درمان یبوست.....
۴۲۴.....	فشار درمانی.....
۴۲۴.....	طب فشاری.....
۴۲۵.....	شیاتسو (ماساژ شیاتسو) یا طب فشاری.....
۴۲۵.....	برخی از فواید و موارد درمانی شیاتسو.....
۴۲۶.....	شیاتسو (فشار درمانی) چیست؟.....
۴۲۶.....	اصول ماساژ شیاتسو.....
۴۲۷.....	چگونه شیاتسو را انجام دهیم ؟.....
۴۲۷.....	دو راه برای انجام ماساژ شیاتسو وجود دارد.....
۴۲۸.....	نقاط فشاری بدن.....
۴۳۵.....	نقاط کلیدی بدن؛ کدام قسمت برای کدام درد؟.....

۴۴۱.....	نقاط حساس (نقاط مرگ)
۴۴۳.....	نقاط دیم ماک
۴۴۴.....	برهیز از فشار درمانی در برخی بیماری‌ها
۴۴۵.....	فشار نقاطی از کف دست و انگشتان
۴۴۷.....	رفع درد هر قسمت بدن
۴۵۳.....	فشار درمانی و آریتمی قلب
۴۵۶.....	فشار درمانی و اسهال
۴۵۶.....	درمان اسهال بدون دارو
۴۵۸.....	فشار درمانی و آلرژی
۴۵۸.....	درمان آلرژی حساسیت‌های فصلی بدون دارو با طب فشاری
۴۵۹.....	آموزش و تعیین نقاط اصلی در طب فشاری برای درمان آلرژی
۴۶۰.....	فشار درمانی و آبریزش چشم
۴۶۱.....	فشار درمانی و اضطراب ریه و ریوی
۴۶۱.....	HEART 7
۴۶۲.....	PERICARDIUM 6
۴۶۳.....	فشار درمانی و ایست قلبی
۴۶۳.....	چگونه احیای قلبی - ریوی (CPR) انجام دهد؟
۴۶۴.....	مراحل عملیات احیا
۴۶۶.....	فشار درمانی و پرفشاری
۴۶۷.....	فشار درمانی و تشنج
۴۶۷.....	فشار درمانی و تیروئید
۴۶۸.....	فشار درمانی و خستگی
۴۶۸.....	فشار درمانی و رحم
۴۶۹.....	فشار درمانی و روده بزرگ
۴۷۰.....	فشار درمانی و زایمان بهتر
۴۷۹.....	مزایای استفاده از طب فشاری در هنگام زایمان طبیعی
۴۸۰.....	فشار درمانی و سردرد و میگرن
۴۸۱.....	فشار درمانی و سینوزیت

۴۸۳.....	روش فشار درمانی.....
۴۸۴.....	فشار درمانی و طحال.....
۴۸۴.....	فشار درمانی و فیبروم.....
۴۸۵.....	فشار درمانی و قلب.....
۴۸۶.....	فشار درمانی و کبد.....
۴۸۶.....	فشار روی قسمتی از انگشت وسط.....
۴۸۹.....	فشار درمانی و کبد و کیسه صفرا.....
۴۸۹.....	فشار درمانی گلو درد.....
۴۹۳.....	فشار درمانی و قلب.....
۴۹۳.....	انگشت کوچک (۶).....
۴۹۳.....	فشار درمانی و لثه.....
۴۹۴.....	برای وزن کم کردن تریک کجا بدن را فشار دهیم.....
۴۹۹.....	فشار درمانی و مثانه و کلیه.....
۵۰۰.....	فشار درمانی و مرض قند و درد معده.....
۵۰۰.....	فشار درمانی و واریکوسل.....
۵۰۱.....	فشار درمانی و بیوست.....
۵۰۲.....	مزاجها.....
۵۰۲.....	عناصر چهارگانه.....
۵۰۳.....	انواع مزاج.....
۵۰۴.....	تاریخچه.....
۵۰۴.....	روش تشخیص مزاجها.....
۵۰۵.....	مزاج و سالهای عمر.....
۵۰۶.....	مزاج و فصول سال.....
۵۰۶.....	مزاج اعضاء بدن.....
۵۰۷.....	نشانههای غلبه صفرا.....
۵۰۷.....	نشانههای غلبه خون.....
۵۰۸.....	نشانههای غلبه بلغم.....
۵۰۸.....	نشانههای غلبه سودا.....

- شناخت طبع ۵۱۰
- غذاهای مضر برای افراد بلغمی مزاج ۵۱۲
- غذاهای مفید برای افراد بلغمی مزاج ۵۱۳
- غذاهای مضر برای افراد سوداوی مزاج ۵۱۳
- غذاهای مفید برای افراد سوداوی مزاج ۵۱۴
- غذاهای مضر برای افراد دموی مزاج ۵۱۴
- غذاهای مفید برای افراد دموی مزاج ۵۱۵
- غذاهای مضر برای افراد صفراوی مزاج ۵۱۵
- غذاهای مفید برای افراد صفراوی مزاج ۵۱۵
- منابع ۵۱۷

مقدمه

راز طول عمر

چو خواهی تن سالم و روح شاد
کنی چربی‌ات آب و قندت برون
تو را چاقی و وزن افزون، سم است
ز شیرینی و چربی و هم پرخوری
تو را باشد از جان پاکت عزیز
نموری و تاریکی و آب شور
کند چشم، که نور و حالت، تباه
هوا چون غذا لازم است، پس
گرت میل باطن به هوش پاک است
کند میوه عمرت، افزون و شاد
کند میوه، کولون تو را تخلیه
تو را میوه ناشتا، به هنگام روز
به آب خنک گر بشویی تنت
چو حمام کنی هفته‌ای چند بار
تو را دود سیگار و تدخین بلاست
تو را شهوتی، زایدت بیر کرد
تو را آرزو گر به آسایش است
اگر اشتیاق به زیبایی است
خُتک دار سر را، تُتک معده را
به سرما بپوشان پا و کمر
تو را کلیه و اشکم و هم گَبد
لباس گر بود تنگ و کفش و وزن
به هنگام سرما به سر کن کلاه

تو را سعی و کوشش بیاید زیاد
نگردد تو را هم اسیدت فزون
به فردای پیری تو را ماتم است
به مقراض تیز عمر خود می‌بری
بیاید گزینی مکان تمیز
اطاق گلین خالی از عشق و نور
که خفاش باشد بر این صدق گواه
دو روزی نما خارج از شهر، به سر
همی سبزی بهتر ز گوشتخواری است
دوانی تو اسب مراد همچو باد
نماید همی روده‌ات تنقیه
کند چهره‌ات را همی دلفروز
شماره عمر تو بیشتر از زنت
تو را دود باشد همی بی شمار
بدن را در هر همی خود جلاست
به زودی علیل و زمین گیر کرد
مخور غم که روح را فاسد ایش است
نزی در مکانی که بی آبی است
که این دو کنند زنده، هر مرده را
مخواب ای پسر وقت خوابت دمر
چو سرما خورند ضایع گردند و بد
کند روخ و جان تو، زار و حزن
که سینوس‌هایت نگردد تباه

حریص و حسود و خجول و خمول
 خسیس و خبیث و خیانت منش
 کنون گر به عمر زیاد مایلی
 هر آن کس که از دست داد راه خویش
 ز جان و تنش پاسداری نکرد
 کنون روز و شب بی قراری کند
 نباشد ورا نوشدارو اثر
 تو را آنچه گنتم ز اسرار عمر
 و لیکن خیلی ز اسرار غیب
 هر آن کس که اسرار کند بندگان
 چو باشد دلش مملو از مهر و داد
 نگردد اسیر هوسهای خویش
 همو این جهان باشدش چون بهشت
 بهشت دگر دارد او آن جهان
 کنون بار دیگر مبادت گله
 ز صفار بشنو و فرزانه باش
 چو اندوه خلق خدا می خوری
 شود طول عمرت چو طول زمان

کنند روح آزاد مرد را ملول
 نمایند روح و روان، ددمنش
 بکوش و مخور غم، مکن کاهلی
 هزاران مصیبت رسیدش به پیش
 به تحصیل عشق پایداری نکرد
 که دیگر ورا غمگساری کند
 به حالی که از خود شده بی خبر
 به خاطر گزین و به ذهن برشم
 گرفتم دور از ریا و ز ریب
 دلش شاد و روحش بود شادمان
 شود قلب پاکش همی رام و شاد
 نسازد تنش را چو نادان، ریش
 که نیکو بود خلق و نیکو سرشت
 به روز دگر نزد پیغمبران
 نما آنچه داری ز جانت یله
 بر این جمع و این خانه پروانه باش
 درخت دگری را ز بن می بُری
 رهی از کف و بمانی امان

محرمانه‌ی

سپاس خداوندی را که جهان را آفرید و در آن آسمان‌ها و زمین‌های
 هفتگانه را پدید آورد و در آن آدمی را خلق فرمود و برای زندگی او بر روی
 کره ارض نعمت‌هایی از حیوانات و گیاهان مهیا ساخت ...

دییاجه هر کتاب، خلاصه و فشرده آن کتاب است و انسان دییاجه کتاب
 آفرینش و نشانه‌ای از عظمت و خلاقیت خداوند بزرگ است و برای همین