



ماساژ درمانی

فرم دستی بدن و رفع تجمع چربی‌های زیر پوستی (آنتی سلولیت)

(بر اساس دوره ۳۲ ساعته آموزش ماساژ آنتی سلولیت در مدرسه واتپوی تایلند)

(Chetawan Thai Massage School and Chetawan Health School)

ترجمه و نگارش: آرزو بهرامی

تصویرگر: مریم صفایی

سرشناسه: بهرامی، آرزو، ۱۳۵۸.

عنوان و نام پدیدآور: ماساژ درمانی: فرم دهی بدن و رفع چربی های زیر پوستی (آنتی سلولیت)

مشخصات نشر: کرج: سیادت، ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۵۴ص: مصور.

شابک: ۷-۷۴-۷۳۳۳-۶۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه

موضوع: ماساژ درمانی -- تایلد

موضوع: Massage therapy—Thailand

شناسه افزوده: آری، ایم، ۱۳۷۵، تصویرگر

رده بندی کتبه: ۱۳۹۶ پ ۱۷۴/م ۷۲۳ RM

رده بندی دی.ی: ۶۱۵/۸۲۲۰۹۵۹۳

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۵۰

انتشارات سیادت

تلفن های پخش: ۰۲۶۴۵۳۶۲۴۱۲ - ۰۹۳۶۶۳۹۵۸۹۲ - ۹۱۲۶۶۷۰۶۳۵

Siadat.nashr@vanoo.com

ماساژ درمانی

فرم دهی بدن و رفع تجمع چربی های زیر پوستی (آنتی سلولیت)

نویسنده: آرزو بهرامی

نوبت چاپ: اول

سال نشر: زمستان: ۱۳۹۶

صفحه آرای: ناشر

ویراستار: زهرا شقاقی

تصویرگر: مریم صفایی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

حق هر گونه چاپ و انتشار محفوظ است.



۷..... پیش گفتار

فصل اول

۸..... ماساژ بخش پشتی بدن، موقعیت ماساژ گیرنده

۱۰..... ماساژ نمای پشتی (خلفی) بدن

فصل دوم

۱۶..... ماساژ بالا تنه (پشت)

فصل سوم

۲۲..... نمای پشتی دستان

فصل چهارم

۲۷..... ماساژ نمای جلویی اندام

۲۹..... ماساژ نمای جلویی پاها

فصل پنجم

۳۵..... ماساژ ناحیه‌ی شکمی

فصل ششم

۴۳..... ماساژ نمای جلویی دست‌ها

۴۹..... تصویر نمای آناتومیک ضمیمه

۵۰..... تصاویر ماساژ درمانی در یک نگاه

۵۴..... منابع

پیش گفتار

ماساژ سنتی تایلندی که در حدود هزار سال قدمت دارد، به دلیل اثربخشی فوق العاده اش، اصالت خود را همچنان حفظ نموده و انجام می شود. این نوع ماساژ، از خانواده جامع کار بر روی بدن، اورینتال (وابسته به دنیای مشرق زمین به ویژه چین و ژاپن) است که اصول آن، بر پایه جاری شدن و به تعادل رسیدن انرژی های درونی می باشد که از مرجع سلامت و درمان بیماری ها توسط قدرت طبیعت یا درخواست از نیروهای ماوراء طبیعی نشأت گرفته است.

دیگر اعضای این خانواده، شامل تای نا^۱، ماساژ چینی و درمان توسط استفاده از فشار بر روی عضلات و استخوان ها، جهت برطرف نمودن درد آن ها و همچنین ماساژ هندی آی یورودیک^۲ و ماساژ ژاپنی شیاتسو^۳ است. هر دو نوع ماساژ تای نا و شیاتسو که سیستم های ماساژ تایلندی ریشه در آن دارد، دارای تدریج های بیشتر از چهار هزار سال می باشند.

سلولیت به برجستگی های نامتعارف و برجسته چربی در زیر پوست می گویند که در اثر ایجاد مشکلات در هم تنیده توسط دستگاه جریان خون مویرگی و لنفاتیک به وجود می آید.

تجمع این چربی ها به طور هم زمان با تجمع برخی مواد سمی در زیر پوست همراه می شود که آسیب رسان و گاهی آزاردهنده هستند. این مشکل بیشتر در خانم ها رایج است که لزوماً ربطی به اضافه وزن ندارد و برخی از زنان لاغر اندام یا آنهایی که از وزن ایده آلی برخوردارند، نیز ممکن است با این مشکل درگیر شوند.

درصد زیادی از زنان در سراسر دنیا با هر نژاد و ملیتی، از رسوب ناخواسته این چربی ها شکایت دارند. به این ظاهر پوست پرتقالی، سلولیت گفته می شود. سلولیت به طور عمده از چربی هایی تشکیل می شود که در بافت همبند زیر پوست ذخیره شده است. این چربی ها

^۱ Tui Na

^۲ Ayurvedic

^۳ Shiatsu

به صورت کیسه‌های کوچکی در زیر بافت همبند در کفل‌ها، ران‌ها، کشاله ران‌ها، پشت بازوها و حتی در بعضی موارد در سینه‌ها به صورت بدشکلی رسوب می‌کنند و این بافت را تحت فشار قرار می‌دهند که اغلب به همراه این چربی‌ها برخی از مواد سمی نیز در این مناطق رسوب می‌کنند.

ماساژدرمانی، یکی از مؤثرترین روش‌ها جهت رفع این چربی‌ها و جلوگیری از شکل‌گیری برجستگی‌های بدشکل زیرپوستی، است. در ماساژدرمانی، با استفاده از حرکات مناسب همراه با فشار بالا، می‌توان گرفتگی‌های موجود در راه‌های مجراهای لنفاوی را بهبود بخشید و مانع از انباشته شدن میان بافتی را برطرف نمود و با تحریک فیبروبلاست و کراتینوکیت، به صورت مزه‌ان، باعث کاهش فعالیت آدیپوسی‌تس^۱ (چربی‌های سفید یا قهوه‌ای) شد. انجام ماساژ درمانی باید در دراز مدت به همراه استفاده از گرم‌های حاوی اکزان‌تینسها^۲، بوتانیکالها^۳، ترکرانها^۴ و لیگاندها^۵ جهت گیرنده‌های رتینوئید^۶ و پی پی آر^۷ انجام گیرد.

به بیانی کامل‌تر، «سلولیت» به تجمع چربی^۱ در سلول‌های چربی، کاهش و توقف جریان خون و لنف، افزایش مواد زائد و سمی حاصل از متابولیسم، کاهش متابولیسم و تبادلات حیاتی و همچنین ورم و فیبروز بافت همبند می‌گویند.

بنابراین، به جهت از بین بردن شرایط فوق و برگرداندن بافت سلولیت شده به حالت طبیعی، راهکارهای زیر، منطقی به نظر می‌آید که برای درمان سلولیت حداقل باید:

۱. جریان خون مویرگی در موضع افزایش داده شود.

^۱ Keratinocyte

^۲ Adipocytes

^۳ Xanthines

^۴ Botanicals

^۵ fragrances

^۶ Ligands

^۷ Retinoid

^۸ PPAR (Peroxisome proliferator-activated receptor)

۲. آب و مواد سمی زائد به وسیله درناژ لنفی از موضع خارج گردد.

۳. متابولیسم از طریق اکسیژن رسانی افزایش یابد.

۴. سایز سلول‌های چربی کوچک شود.

۵. با تحریک فیبرها، خاصیت الاستیسیته بافت همبند، بازگردانده شود.

اگر موارد فوق را به عنوان یک برنامه درمانی مؤثر در درمان سلولیت بپذیریم، به این نتیجه واضح دست خواهیم یافت که سلولیت به وسیله رژیم درمانی، ورزش و روش‌های معمول در تناسب اندام قابل درمان نیست. چرا که هیچ کدام از این روش‌ها نمی‌توانند اثرات فیزیولوژیکی یاد شده را به طور هم‌زمان به بافت سلولیت اعمال نمایند. به طور مثال:

در رژیم درمانی، معمولاً به فرد غذای کم کالری داده می‌شود تا بدن از چربی‌های ذخیره شده، استفاده نماید. در حالی که چربی‌های ناحیه سلولیت، در حفرات فیبروز بافت همبند به دام افتاده‌اند و به علت کاهش یا توقف جریان خون در موضع، وارد شدن آنها به چرخه سوخت و ساز بدن، به راحتی امکان پذیر نیست. بنابراین استفاده از رژیم کم کالری به منظور درمان سلولیت، موجب لاغری عمومی بدن، به خصوص صورت می‌شود؛ لذا در کاهش حجم سلولیت تأثیر چندانی نخواهد داشت.

حال آن که در سیستم ماساژ تراپی، شکل حرکت دستان، به آرامی و به تدریج از مراحل درمانی سلولیت، مانند افزایش جریان خون مویرگی، تحریک فیبرها، درناژ لنفی و اکسیژن تراپی و خرد کردن چربی‌ها، به شکل ویژه‌ای طراحی شده است که درمانگر با اعمال منظم آنها، به نتایج فیزیولوژیکی مورد نظر دست می‌یابد.