

به نام آفریننده خلیج، همیشگی فارس



میلاد شاه رخ زاده

عنوان و نام پدیدآور : اساساً صورت (افزایش طراوت و شادابی پوست، رفع چیت و چروک پوست) نویسندگان: میلاد شاهرخزاده، سمیه امینی، مریم نواری.
مشخصات نشر : مشهد، انتشارات سروش و ستاره، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری : ۱۲۰ ص؛ مصور، جدول، عکس.

وضعیت قهرست نویسی : فیفا

یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۹۷.

موضوع : ورزشی صورت

موضوع : ہاتھ یوگا

موضوع : صورت -- مایچه ها

موضوع : صورت - بهداشت

شناسه افزوده : آملنی، سمیه، ۱۳۶۰ -

شناسه افزوده : نواری، مریم، ۱۳۵۷-

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱: ۲م آش/ RAYVA

رده بندی دیوپی: ۶۴۶/۷۲۶

شماره کتابشناسی ملی: ۲۶۶۶۷۸۰

ناشران همکار

مهر نورا

دامينه

خانه یژوهش

افتشارات سروش و ستاره

مشہد - بلوار احمد آباد - عارف ۴ - پلاک ۷ (۸۴۴۴.۶۳ - ۰۵۱۱)

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

تالیف و گردآوری: میلاد شاہرخزادہ - سمیہ امینی - مریم نواری

حروف چینی ، صفحہ آرایہ و طرح جلد: میلاد شاہ رخ زادم

ناظر حباب : میلاد شاہرخ زادہ

جواب اول: ۱۳۹۱

جایخانه و صحافی: دانشگاه فردوسی

شایک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۲۰۸-۲-۰

شمارگان: ۳۰۰ جلد

قیمت: ۴۰۰۰ 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 ژاپنی 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، ربا شوید و جوان بمانید!
- ۸۷..... جواتر به نظر بیاید
- 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 براق تر 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 شاه‌توت و عسل ۱۰۳
- ماسک هویج برای پوست‌های خشک و حساس ۱۰۳
- ماسک صورت برای پوست چرب و جوش‌دار ۱۰۴
- ماسک گلابی، شاداب‌کننده و ضد چین و چروک ۱۰۵
- ماسک هندوانه، برای پوست حساس و معمولی ۱۰۶
- ماسک سیب و انگور برای شادابی پوست ۱۰۷
- ماسک انگور، شاداب‌کننده و تقویت‌کننده پوست ۱۰۸
- کرم‌های پاک‌کننده برای پوست ۱۰۹
- اثرات مفید رازیانه بر پوست ۱۰۹
- کرم پاک‌کننده رازیانه ۱۱۰
- کرم پاک‌کننده بادام ۱۱۰
- کرم پاک‌کننده خیار ۱۱۱
- کرم پاک‌کننده جوی دو سر ۱۱۱
- کرم پاک‌کننده بابونه ۱۱۲
- کرم ضد افتادگی پوست ۱۱۲
- با ۸ دشمن سرسخت پوستتان آشنا شوید ۱۱۳
- ۷ روش برای داشتن پوستی زیبا ۱۱۵
- ۱۲ نکته برای کاهش جوش‌های 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 کلسترول، 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»

ماساژ صورت

همه خانم‌ها برای زیبایی خود راز مشترکی دارند. شما می‌توانید با کمی همت و دقت، زیبایی خود را صد چندان کنید. این کتاب مؤثرترین و منطقی‌ترین راه را جهت بهبود وضعیت صورتتان به شما ارائه می‌نماید. ورزش صورت روش طبیعی است که به صورت شما جوانی و زیبایی را هدیه می‌کند. شما با ورزش مداوم می‌توانید عضلات صورتتان را به طرزی قوی کنید که چهره شما را حقیقتاً جوان‌تر نشان دهد. با انجام ورزش صورت، بدون عمل جراحی، بخیه یا استفاده از سلیکان قادر به ۱۰ سال از سن خود بکاهید. یک فرد، فیزیک بدن خود را با انتخاب عضله مناسب، یکی پس از دیگری عوض می‌کند. شما هم می‌توانید برای مثال چشمانی درشت‌تر، بینی مناسب‌تر و لبانی برجسته‌تر داشته باشید. خانم‌ها دوست دارند بهترین ظاهر را داشته باشند، اما آنها واقعاً به این موضوع فکر نمی‌کنند که چگونه ماهیچه‌ها و عضلات صورت خود را ورزش بدهند.

شما با کارکردن بر روی عضلات خود، عضلات را قوی کرده و نهایتاً تمام عضلات به کار گرفته می‌شود. اجرای صحیح ورزش صورت سبب افزایش جریان خون در پوست شده و در نتیجه رنگ‌پریدگی و زردرنگی جای خود را به رخساری روشن‌تر می‌دهد. معمولاً بعد از ۳ روز نتایج محسوس در صورت پدیدار می‌گردد. صورت ۵۷ عضله دارد که ما به ندرت از تمامی آنها استفاده می‌کنیم. با گذشت سن عضله‌ها شل‌تر و درازتر می‌شوند. استخوانها، عضله‌ها و چربی‌های زیر پوست صورت و هر جای دیگر بدن کوچکتر شده و پوست خاصیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد و دارای چین و چروک‌های زیادی می‌گردد. هر چند که با عمل جراحی می‌توان پوست را کشید ولی عواملی که