

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>



مجله الکترونیک ماساژ - شماره دوم  
بهمن ماه هزار و سیصد و نود - رایگان

مزایای ماساژ برای سیستم های بدن

معرفی سبک تای ماساژ

آشنایی با صندلی های ماساژ

روغن آلوئه ورا و خواص آن

انتخاب یک ماساژور

تحقیقات و مطالعات در زمینه ماساژ

پرسش های معمول مشتریان ماساژ

همراه با پیامک های شما



## سخنی کوتاه با خوانندگان

انتشار رسانه ایی مختص به ماساژ مثل مجله الکترونیک یکی از اهداف مدیریت سایت از ابتدای شروع به کار پایگاه ماساژ آنلاین بود که به لطف خدا در دی ماه امسال موفق به انجام آن شد، هر چند که مشکلات فنی بسیاری در شماره اول مشاهده شد ولی باید همینجا از مدیریت وب سایت بزرگ ویکو (کتابخانه) نهایت تشکر را داشته باشیم که به ما اعتماد کردند و اولین شماره مجله تخصصی ماساژ را بروی سایت خود قرار دادند که خدا رو شکر با استقبال خوبی نیز همراه بود.

باز هم بابت مشکلات و ایرادهایی که به حق از جانب شما در شماره اول مجله مطرح شد عذر خواهی نموده و امیدواریم حمایت های دوباره شما را در کنار خود داشته باشیم.

## فهرست مطالب

تأثیر ماساژ در اندام های بدن  
 نای ماساژ  
 روغن آلوئه ورا  
 سندلی ماساژ  
 درمانگر ماساژ درمانی چگونه انتخاب می شود؟  
 در جلسه ماساژ درمانی چه اتفاقی رخ می دهد؟  
 تحقیقات و مطالعاتی در مورد ماساژ  
 پرسش های مشتری ماساژ  
 پیامک های شما

## برای درج تبلیغات در این مجله با ما تماس بگیرید

مجله اینترنتی تخصصی ماساژ  
 شماره دوم، بهمن ماه سال نود  
 قیمت: رایگان

وب سایت: [www.MassageOnline.IR](http://www.MassageOnline.IR)  
 پست الکترونیک: [info@massageonline.ir](mailto:info@massageonline.ir)  
 پیامک: ۳۰۰۰ ۸۱۰ ۵۱۰  
 ویراستار: گروه طراحان پارسیس وب

## تاثیر ماساژ در اندام های بدن

### دستگاه گردش خون

در طول ماساژ مقدار خون بیشتری به قلب پمپاژ می‌ود و مویرگ‌ها بازتر شده و جریان خون افزایش می‌یابد. که این امر باعث کاهش موقت در سیستولیک و دیاستولیک همراه با افزایش اندکی در ضربان قلب می‌شود.

### دستگاه گوارش

یکی از عملکردهای اولیه از دستگاه گوارش برای تصفیه مواد زائد و سموم از بدن است. با این حال، استرس و عادات بد غذایی می‌تواند این سیستم را از کار موثرش بازدارد، و در نتیجه سوء هاضمه، نفخ و یبوست را به همراه دارد. ماساژ می‌تواند عملکرد دستگاه گوارش را بهبود و تسکین دهد.

### مفاصل

ماساژ می‌تواند درد مفاصل را که به علت صدمه، التهاب و هر روز با افزایش جریان به مناطق آسیب دیده ایجاد می‌شود تسکین دهد.

### ریه‌ها

تنفسی را می‌توان تا حد زیادی از طریق ماساژ قفسه سینه، شانه‌ها، و پشت بهبود داد. کاهش تنش در این مناطق می‌تواند به حذف احتقان از ریه‌ها کمک کند،

### سیستم لنفاوی

سیستم لنفاوی بخشی از بدن است که به مبارزه با عفونت در بدن کمک می‌کند. به این ترتیب، بازده خود را از عمل بازی می‌کند نقش مهمی در سلامت کلی است. از طریق ماساژ، احتقان در سیستم لنفاوی ممکن است کاسته شود، بهبود اثربخشی کلی این سیستم و تقویت توانایی بدن برای مبارزه با عفونت نیز از دیگر فواید ماساژ برای سیستم لنفاوی است.

### عضلات

یکی از شایع‌ترین دلایل برای ماساژ گرفتن تسکین تنش عضلانی و گرفتگی‌های عضلانی است.

### سیستم عصبی

سیستم عصبی به تنظیم تمام سیستم‌های دیگر بدن کمک می‌کند. از طریق ماساژ سیستم عصبی آرام، اجازه می‌دهد برقراری ارتباط بهتر با اندام، کمک به آنها را به کار موثرتر است.

### پوست

در طول ماساژ، تعریق ممکن است افزایش یابد، در نتیجه از بین بردن سموم اضافی از بدن را به همراه دارد. به شادابی پوست و جوانسازی پوست کمک می‌کند.

## تای ماساژ

ماساژ تایلندی یکی از قدیمی ترین تکنیک های ماساژ در جهان امروز است که قدمت آن به ۲۵۰۰ سال می رسد، گفته می شود که ماساژ تایلندی توسط راهبان بودایی در زمانی که گوتاما بودا ( راهب معروف ) خود هنوز زنده بوده توسعه داده شده است .

این راهبان علم تای ماساژ را به دانش آموزان و شاگردان خود یاد دادند . بعدا همین آموزش نسل به نسل توسط راهب ها باعث گسترش سبک ماساژ تایلندی در شرق شد .

ماساژ تایلندی دارای فلسفه ایی از طب سوزنی چینی و ترکیبی از تمرینهای کششی انجام شده توسط yogis در هند است . هدف نهایی از ماساژ تایلندی برای گیرنده ماساژ رسیدن به روشن بینی معنوی و هماهنگی است. در سطح پایه ، ماساژ تایلندی باعث فعال سازی ظرفیت های بدنی می شود همچنین بهبود و ارتقاء سلامت بهتر و رفاه را نیز در بر دارد.

درست مانند بسیاری از شیوه های شفا بخشی شرقی ، تکنیک های ماساژ تایلندی از نقاط فشار خاص در بدن استفاده می کند ، که این نقاط در تایلند سن ( sen ) نامیده می شود . متخصصان ماساژ تایلندی ادعا می کنند که ۷۲،۰۰۰ سن در بدن وجود دارد ، که ده تای آنها در در هنگام ماساژ از اولویت برخوردارند . اعمال فشار به این نقاط SEN ، جریان انرژی را در بدن بهبود می بخشد و باعث تعدل در بدن می گردد .



## تای ماساژ

در طب مرسوم غربی ، ماساژ تایلندی برای افزایش گردش خون در داخل بدن و از بین بردن به طور کامل سموم که باعث درد و بیماری هستند استفاده می شود .

ماساژ تایلندی توسط گیرنده ماساژ و ماساژور و با لباس کامل اجرا می شود . درمانگر ماساژ از هیچ ابزار استفاده نمی کند -- تنها انگشتان دست خود ، دست ها ، زانوها و پاها برای اجرای تکنیک استفاده می کند . او همچنین با استفاده از وزن بدن برای اعمال نیرو و فشار به بدن ماساژ گیرنده استفاده می کند . در طول جلسه درمان ، گیرنده ماساژ به صورت دراز کشیده به پشت بروی یک تشک قرار می گیرد . چهار حرکت کششی اساسی در ماساژ تایلندی به کار می روند .

**اولین کشش** در جهت گرم کردن بدن و آشنایی بیشتر دست درمانگر با ماساژ گیرنده است. این حرکت شامل باز کردن پشت پا ( همسترینگ ) و اعمال فشار بوسیله پا روی نقاط در امتداد خطوط انرژی می باشد .

**کشش دوم** کشش «شخم» یا کشش بازکننده نامیده می شود . آن چه انجام می شود در اینجا این است که درمانگر پاهای مشتری را در حالی که زانوی صاف می باشد مورد کشش قرار می دهد و پاها را به سمت جلو و داخل ( صورت مشتری ) قرار می دهد و عضلات شکم را مورد فشار قرار می دهد . هدف اینجا کشیده شدن و صاف شدن ستون فقرات می باشد .

**کشش سوم** نیز به معنای کشیدن ستون فقرات می باشد . در اینجا ، صورت مشتری بر روی مت رو به پایین قرار دارد . در این حالت مشتری زانوهایش خم و پاهایش بالا آمده و دست هایش که از ران درمانگر آویزان است . شانه های مشتری به بالا کشیده می شوند در حالی که به پشت دراز کشیده شده است . **کشش چهارم** یکی دیگر از ورزشهایی هست به کشیده شدن ستون فقرات می انجامد که باعث کاهش تنش در شانه ها و پشت می شود .

در یک مشاهده اتفاقی شما از یک جلسه ماساژ، به نظر می رسد که این سبک دردناک و شدید است اما اگر به درستی انجام شود گیرنده ماساژ بعد از جلسه هیچ دردی احساس نخواهد کرد .

## ماساژ آنلاین

**اولین و بزرگترین وب سایت اینترنتی ماساژ در ایران**

[www.MassageOnline.IR](http://www.MassageOnline.IR)

**بهمن ماه ۱۳۹۰ / شماره دوم**

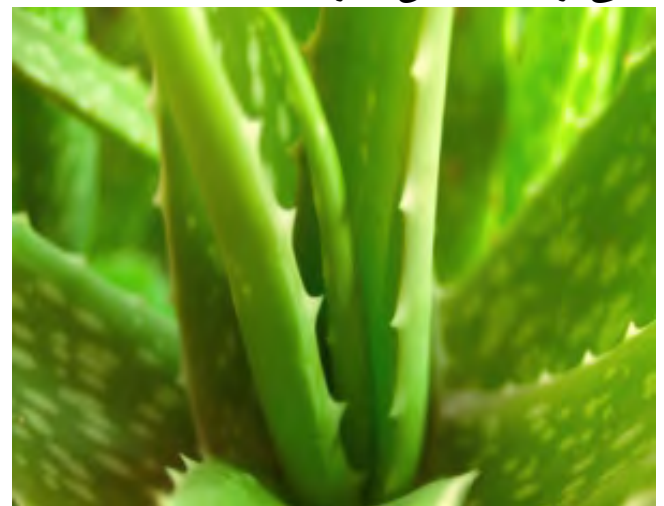
## روغن آلوئه ورا



### تاریخچه

نقاشی‌هایی از صبر زرد، بر روی کنده‌کاری‌های دیوارهای معابد مصری دیده شده است. این معابد در هزاره چهارم قبل از میلاد بنا شده است. صبر زرد را که «گیاه جاودانگی» نام گرفته بود، به هنگام خاک سپاری، برای فراغنه هدیه می‌آوردند. کتاب «The Egyptian Book of Remedies» (۱۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح) از کاربرد صبر زرد در درمان عفونت‌ها، معالجه پوست و تهیه داروهای ملین سخن گفته است. «دیسکورید» (فیزیک‌دان یونانی)، در سال ۷۴ پس از میلاد، صبر زرد را جهت التیام زخم، جلوگیری از ریزش مو، درمان زخم‌های دستگاه تناسلی، و معالجه همورئید، مفید دانست.

بازرگانان عرب، در قرن ششم بعد از میلاد، این گیاه را به آسیا آوردند، و اسپانیایی‌ها آن را در قرن شانزدهم، از منطقه مدیترانه به بر جدید (New World) بردند. در عصر جدید (۱۹۳۰) مصرف کلینیکی صبر زرد به منظور درمان التهاب پوست ناشی از اشعه ایکس آغاز شد.



ویتامین‌های تشکیل دهنده آن عبارتند از ویتامین C ، B۱۲ ، B۶ ، B۲ ، B۱ ، A و E. «آلوئه ورا» با خاصیت اعجاب انگیز خود می‌تواند تمام اسید آمینه های ضروری بدن را در اختیار شخص مصرف کننده قرار دهد.

در منابع دارویی فهرست مصارف آلوئه ورا تقریباً به اندازه فهرست مواد تشکیل دهنده آن طویل است. از بارزترین خواص آلوئه ورا جلوگیری از ضایعات پوستی و ترمیم آنها است.

سلامتی قلب و عملکرد کبد را بهبود می‌بخشد، قند و کلسترول خون را کنترل می‌کند، تولید انرژی را افزایش داده، درد مفاصل را تسکین می‌دهد، شش‌ها را پاک می‌سازد، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و زخم‌ها و جراحات را ترمیم می‌نماید.

اما با وجود خواص بسیار آلوئه ورا و با آنکه تاکنون هیچ عوارضی از مصرف آن گزارش نشده است پزشکان مصرف خوراکی آن در طول دوران بارداری و شیردهی را برای خانم‌ها منع می‌کنند.

## صندلی ماساژ

یکی از ابزارهای ماساژ، صندلی یا مبل های ماساژ می باشد که بر دو نوع شناخته می شوند:

۱: صندلی های ماساژ ساده ( ماساژ با دست )

۲: صندلی های ماساژور برقی ( اتوماتیک )

ماساژی که روی صندلی اجرا می شود به نامهای ماساژ درمحل نیز شناخته می شود. صندلی های ماساژ معمولاً در محیط هایی که فضای زیادی در اختیار نیست کاربرد دارند. امروزه در خیلی از مکانهایی که دارای رفت و آمد زیادی هستند مثل ایستگاه های مترو، کتابخانه ها، نمایشگاهها و... نیز به چشم می خورند.

تنوع صندلی ها و یا مبل های ماساژور(برقی) روز به روز در حال افزایش است و مدل هایی نیز جدیداً با حوضچه های آب گرم عرضه شده اند. در این صندلی ها اکثر حرکات یک ماساژ واقعی مانند حرکات نیدینگ، فشاری، ضربه ای و... شبیه سازی شده است. مدت زمان ماساژ نیز در این سیستم قابل تنظیم است.

ماساژور ها باید دقت داشته باشند که در انجام ماساژ با تخت مهارت بیشتری دارند یا صندلی. چون ارائه یک ماساژ خوب شرط اول برای جلب رضایت مشتری می باشد. همچنین ماساژورها هنگام کار با صندلی ماساژ باید با وضعیت های بدنی فرد ماساژ گیرنده آشنایی کامل داشته باشند.

### \* مزایا

حمل و نقل آسان

در هر مکانی قابل اجرا می باشد.

وزن سبک

نیاز به محیط کمتر برای ارائه ماساژ

در برخی بیماری ها و همچنین سه ماهه آخر بارداری به صورت

اختیاری انجام می شود.

آسان به وسایل فرعی متصل می شود.

### \* معایب

دسترسی به بعضی از نقاط بدن دشوار است.



## درمانگر ماساژ درمانی چگونه انتخاب می شود؟

۳۰ ایالت و ناحیه در ایالات متحده قانون حمایت از تخصص ماساژ درمانی را گذرانده اند و آزمایشات این دوره ها را تعریف کرده اند. اگرچه مقررات اخذ مدرک از ایالتی به ایالت دیگر تفاوت دارد. در بسیاری از ایالات یک دوره ۶۰۰ ساعته برای آموزش آن در نظر گرفته شده است و اخذ درجه منوط به شرکت در امتحان سراسری بورد تخصصی ماساژ درمانی ویرجینیا است.

### بخاطر

داشته باشید که در

زمان ویزیت باید احساس راحتی داشته باشید. در صورتیکه شخصیت و خصوصیات اخلاقی درمانگر خود را نمی پسندید فرد دیگری را جستجو کنید که با او احساس راحتی بیشتری داشته باشید.

برای یادگیری روش های ماساژ درمانی و آموزش آن به اطرافیان می توانید از کتاب ها و نوارهای آموزشی ویدیویی بهره جوید. در بسیاری از کشورها کلاس تکنیکهای ماساژ درمانی یا مراکز آموزشی بزرگسالان وجود دارد.

برای مراجعه به یک ماساژ درمانگر از دوستان خود و یا مراقبین بهداشتی قابل اعتماد کمک بگیرید. قبل از ملاقات با درمانگر خود تحقیق کنید. برای مثال سؤال کنید که در کدام رشته ماساژ درمانی تخصص دارد. (AMTA) دارد.

## در جلسه ماساژ درمانی چه اتفاقی رخ می دهد ؟

پاسخ بستگی به نوع ماساژی دارد که دریافت می کنید. در اینجا ماساژ سوئدی ذکر شده است. در ویزیت اول احتمالاً ماساژ درمانگر از شما در مورد سابقه پزشکی سؤال خواهد کرد. سپس برخی سؤالات در مورد وضعیت جسمی فعلی شما، روش زندگی، میزان استرس، هرگونه تجربه درد و اینکه به دنبال چه درمانی هستید مطرح می شود.

اتاقی که ماساژ درمانی در آن انجام می شود بطور مشخص گرم و دارای نور ملایم می باشد. در صورت تمایل شما از یک موسیقی آرام بخش نور شمع و بخور با یک رایحه دلپذیر استفاده می شود. اغلب برای مالش پوست از اسانسهای روغنی برای بالا بردن کیفیت ماساژ استفاده می شود. شما می توانید ماساژ کل بدن و یا ماساژ موضعی را درخواست کنید. می توانید روی قسمت‌های دیگر بدن یک حوله یا ملافه بیندازید. روی یک تخت راحت پوشش دار که اغلب دارای جایگاه سری است و نیاز به چرخش سر و گردن ندارد دراز می کشید.



متخصصین ماساژ سوئدی ممکن است از انواع ضربه ها و تکنیک های مختلف استفاده کنند. شما می توانید ماساژ کلی بدن یا ماساژ متمرکز بر مناطق دردناک یا تحت کشش را درخواست نمایید. توصیه می کنیم هر زمان که احساس ناراحتی و درد کردید درمانگر را مطلع سازید. یک جلسه درمان معمولاً بین ۳۰ الی ۹۰ دقیقه طول می کشد.

ماساژ نشسته، روی صندلی و با لباس درحالیکه جلوی بدن به صندلی تکیه دارد انجام می شود. ۵ الی ۳۰ دقیقه طول می کشد و برای ماساژ کتف و پا کاربرد دارد.

تعداد جلسات مورد نیاز برای درمان متغیر است. برای کاهش استرس اغلب هفته ای یک مراجعه توصیه می شود. برای وضعیت‌های حاد تعداد جلسات درمان بستگی به طبیعت بیماری دارد.

## چه تحقیقات و مطالعاتی در مورد ماساژ درمانی موجود است؟

برای ماساژ درمانی اثرات مثبت زیادی از بهبود گردش خون تا بهبود متابولیسم بدن ذکر شده است. یافته ها شامل موارد زیر می باشد:

- بیماران بستری در بیمارستان که ماساژ دریافت کردند، افزایش در تحرک، انرژی، تغییرات مثبت خلقی و سرعت بهبودی از خود نشان دادند.

- بیماران مبتلا به پشت درد مزمن پس از دریافت دو جلسه درمان ۳۰ دقیقه ای در هفته برای مدت پنج هفته، کاهش درد، افسردگی و اضطراب و نیز بهبود خواب را گزارش کرده اند. برخی نتایج متناقض نیز گزارش شده که نیاز به بررسی های بیشتر دارد.

- کارکنان ادارات که ماساژ دریافت کردند، هشیارتر، فعال تر و کم استرس تر از آنهایی بودند که ماساژ دریافت نکرده بودند.

- بیماران مبتلا به درد های عضلانی که دو جلسه ۳۰ دقیقه ای ماساژ درمانی در هفته به مدت ۵ هفته دریافت کردند، کاهش درد، کوفتگی و خستگی را گزارش دادند، همچنین در تعداد شبهای کمتری اختلالات خواب داشتند. در این قسمت نیز به مطالعات بیشتری نیاز است.

- در مصدومین سوختگی، ماساژ درمانی در کاهش اختلالات روحی (اضطراب، تنش و افسردگی) و علائم جسمی (درد و خارش) مؤثر بوده است.

اثرات ماساژ در کودکان نیز به خوبی بزرگسالان است. برای مثال نوزادان نارس که ماساژ دریافت می کنند، بیشتر وزن اضافه می کنند و سریعتر از بیمارستان مرخص می شوند.



هنوز بسیاری از خواص ضد استرس ماساژ درمانی بصورت مطالعه علمی دانشمندان در نیامده است، ولی در طول ۲۰ سال اخیر بررسی های بسیاری بخصوص در زمینه ماساژ سوئدی جمع آوری شده. بسیاری از این تحقیقات در مؤسسه تحقیقاتی لمس شفابخش دانشگاه میامی و تعدادی از مطالعات نیز در مرکز ملی طب مکمل و جایگزین انجام شده است.



### پیامک های شما

۰۹۱۲-۶۷۴۷

**سلام ، چطوری می شود ماساژ را یاد گرفت ؟**

**ماساژ آنلاین : فراگیری علم ماساژ نیاز به تجربه**

**دارد . ابتدا تئوریات را فرا بگیرید و سپس با**

**استفاده از یک راهنمای خوب تکنیک های عملی**

**را انجام دهید .**

۰۹۱۸-۲۷۲۲

**دست شما درد نکنه کار عالی، جالب بود**

**ماساژ آنلاین : ممنون دوست عزیز**

۰۹۳۵-۷۹۳۹

**لطفا موسساتی که پس از آموزش مدرک معتبر**

**بین المللی ارائه میدهند را معرفی کنید و مراحل**

**آموزش برای علاقمندان مبتدی را در مجله ذکر**

**کنید با سپاس**

**ماساژ آنلاین : دوست عزیز متأسفانه در کشور ما**

**تعریف صحیحی از مدرک بیت المللی ارائه نشده**

**است . موسسات آموزشی را در شماره های بعد**

**معرفی خواهیم کرد .**

**شماره پیامک ماساژ آنلاین**

**۳۰۰۸۱۰۵۱۰**

**پاسخ سوالات شما در شماره بعدی**

۱. چه گواهینامه هایی دارید؟

۲. چه مدت هست که ماساژ انجام می دهید؟

۳. به کدام آموزشگاه ماساژ رفته اید؟

۴. چه نوع سبکی از ماساژ را انجام می دهید؟

۵. زمان یک جلسه ماساژ چقدر می باشد؟

۶. جلسه درمان ۱/۱۵ دقیقه ، ۱ ساعت یا بیشتر

طول می کشد؟

۷. قیمت شما چقدر است؟

۸. چقدر قبل تر برای گرفتن وقت ماساژ باید

هماهنگ کنیم؟ (یک روز ، یک هفته ، ...)

۹. آیا بسته های تشویقی برای خدمات خود دارید؟

۱۰. من چگونه می توانم یک وقت ملاقات بگیرم؟

۱۱. آیا می توان از خانه وقت ماساژ بگیرم؟

۱۲. آیا دستهای شما خسته اند؟

۱۳. آیا می توانم که روغن ماساژ را خودم بیاورم؟

۱۴. آیا امکانش هست که بچه ام به همراهم به

اینجا بیاید؟

۱۵. آیا خودتان تا به حال ماساژ گرفته اید ؟ چند

وقت یکبار ؟

۱۶. آیا شما از پارچه برای پوشاندن بدن در هنگام

ماساژ استفاده می کنید ؟

۱۷. شما از کدام روغن ، پماد یا محصول برای

ماساژ استفاده می کنید ؟

۱۸. آیا شما محصولی را برای فروش دارید؟

۱۹. کدام روش پرداخت را قبول می کنید ؟ نقد ،

چک یا کارت اعتباری؟

۲۰. آیا نظرات من را در حین کار قبول می کنید ؟



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

