

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 تخصصی ماساژ**  
**شماره اول**  
**دی ماه هزار و سیصد و نود**  
**قیمت رایگان**

**در این شماره می خوانید :**

**تاریخچه ماساژ در جهان**

**خصوصیات یک تخت ماساژ چیست؟**

**خواص روغن زیتون**

**جوان سازی پوست و درمان بیماری ام اس با ماساژ**

**با ۲۰ فایده ماساژ برای بدن آشنا شوید**

## فهرست مطالب

تاریخچه ماساژ

تخت ماساژ

خواص روغن زیتون

تأثیر ماساژ درمانی در جوان سازی پوست

ماساژ و بیماران ام اس

۲۰ فایده ماساژ

معرفی سبک سوئدی

نسخه آزمایشی

شماره پیامک مجله  
۳۰۰۰۸۱۰۵۱۰

علاقه مندان به ماساژ می توانند برای ارسال مطالب مفید  
برای مجله ماساژ آنلاین با پست الکترونیک  
[info@massageonline.ir](mailto:info@massageonline.ir)  
مکاتبه نمایند.

مجله اینترنتی تخصصی ماساژ  
شماره اول، دی 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

## تاریخچه ماساژ در جهان



اسناد تاریخی نشان می دهد ماساژ قدیمی ترین شکل درمان جسم و روح است. یکی از نخستین مراجع مکتوب در رابطه با ماساژ را می توان در کتاب طب سنتی چینی یافت که تاریخ آن به قبل از میلاد باز می گردد که در آن ماساژ ماهیچه ها و پوست از شایع ترین شیوه های درمان است. داستان ماساژ یا تاریخچه ماساژ درمانی به حدود ۲۷۰۰ سال قبل بر می گردد. در متن کتاب امپراتور زرد (کتاب مرجع طب داخلی چین)، برای درمان فلج و تب و لرز به ماساژ پوست و پا توصیه شده است. با سیری در تاریخ متوجه می شویم که ماساژ در تمام ملل و با فرهنگهای مختلف مرسوم بوده و شاید دلیل رواج آن عامه پسند بودن آن نزد تمام مردم باشد. در گذشته مردم بدون اینکه از تأثیرات فیزیولوژیکی و درمانی ماساژ آگاهی داشته باشند از آن استفاده می کردند. برای نمونه در ضرب دیدگی ها اولین اقدام آنها تکان دادن و یا مالش عضو صدمه دیده بوده است. در میان ملل و اقوامی که در گذشته از ماساژ به شکل وسیع تری استفاده می کردند میتوان از مصری ها، ایرانیان، یونانیان، چینی ها و ژاپنی ها نام برد و همین طور از بین دانشمندان و اطباء قدیمی که از تکنیک های ماساژ استفاده می کردند می توان به «بقراط» و «ابوعلی سینا» اشاره کرد. بقراط به نتایج سودمند مالش و ماساژ در تأمین و بازگرداندن نیروی عضلانی افراد ناتوان تا حدی پی برد و برای درمان بعضی از عوارض مفصلی و عضلانی از این روش ها استفاده نمود. ماساژ از دیرباز به عنوان نوعی درمان مطرح بوده و مطالعات تاریخی نشان می دهد که مالش بدن در بین انسانهای اولیه و تمدن های باستانی وجود داشته است. هندیان از ماساژ در ورزشهای تنفسی استفاده می کردند. مصریان و ایرانیان نیز انواع مختلف ماساژ را جهت درمان بکار می بردند. نمونه های زیر بخشی از کاربردهای ماساژ

در در زمان باستان نشان می دهد:

- بقراط (۶۶۰-۳۸۰ قبل از میلاد) از ماساژ آرام، بعد از جانداختن شانه استفاده می کرد.
- ابوعلی سینا (۱۰۳۷ - ۹۸۰) ماساژ را برای پخش کردن مواد زائدی که در عضلات تشکیل شده توصیه می کرد که باعث رفع خستگی می شد.

در کتب پزشکی، ماساژ و تمرین درمانی یکسان آورده شده است ولی «کلین سوئدی» اولین کسی بود که سعی کرد این دو را تفکیک کند. وی با انتشار کتاب جیبی ماساژ در سال ۱۸۹۵ جدایی این دو را بیان کرد و گفت ماساژ تمرین درمانی نیست. در سال ۱۸۱۳ اولین کالج آموزش ماساژ در استکهلم تأسیس گردید و توسط دانشجویان این کالج ماساژ سوئدی به عنوان یک روش استاندارد به جهانیان شناسانده شد. بین سالهای ۱۸۸۴ تا ۱۹۱۸ ماساژ به عرصه پزشکی و درمان پا گذاشت و این همزمان با شروع کار فیزیوتراپی بود. در سال ۱۹۰۰ «هوف» کتاب خود به نام «تکنیکهای ماساژ» را در آلمان به چاپ رسانید که هنوز هم اساس کلیه کتب درسی مرجع ماساژ به کار گرفته می شود.

## تاریخچه ماساژ در جهان

ادامه از صفحه قبل  
 «دکتر منل» در سال ۱۹۱۷ کتاب خود به نام «درمان فیزیکی به وسیله حرکت درمانی پولاسیون و ماساژ» را نوشت. وی به طور مستمر در زمان حیاتش تا سال ۱۹۵۷ جهت آگاهی جامعه پزشکان با اهمیت و فواید ماساژ کوشش نمود. از سال ۱۹۸۰ درمان با ماساژ به سرعت گسترش پیدا کرد و امروزه در صورتی که ماساژ به خوبی و با مهارت به کار گرفته شود به عنوان بخش مهمی در حفظ سلامتی و درمان مطرح می‌گردد. از سال ۱۹۹۲ ماساژ به عنوان سومین دسته از اشکال متعدد طب تکمیلی طبقه‌بندی شد. امروزه نیز از ماساژ با اهداف مختلف و به شکل وسیع و گسترده‌ای استفاده می‌کنند و به ویژه در درمان دردهای عضلانی و مفصلی جایگاه ویژه‌ای را نسبت به سایر روش‌های درمانی به خود اختصاص داده است. ماساژ همچنین در توانبخشی و بازتوانی بیماری‌های مختلف به شکل خاصی به کار می‌رود. ریشه کلمه ماساژ از منابع مختلف مشتق شده است. ریشه لاتین ماسا و ریشه‌های یونانی ماسئین یا ماسو به معنای لمس، دست زدن، فشار دادن یا مالیدن می‌باشد. فعل فرانسوی ماسر نیز به معنای مالیدن آمده است. ریشه عربی مس یا مسح و ریشه سانسکریت مکه به عنوان فشار آرام ترجمه شده است.

### پرسش و پاسخ

خوانندگان عزیز مجله اینترنتی ماساژ آنلاین می‌توانند در این ستون سوالات مربوط به ماساژ را مطرح نمایند.

به منظور سهولت در بیان مشکلات و سوالات خود، می‌توانید با ارسال پیامک به شماره ۳۰۰۰۸۱۰۵۱۰ پرسش خود را مطرح نموده و جواب آن را از طریق ایمیل یا پیامک دریافت نمایید.

در ضمن جواب سوال شما در شماره بعدی مجله منتشر خواهد شد.

پیامک:

۳۰۰۰۸۱۰۵۱۰

\*\*\*

پست الکترونیک:

Info@massageonline.ir

(( معرفی سایت ))

[www.massajor.mihanblog.com](http://www.massajor.mihanblog.com)

وبلاگ ماساژور

## آیا ماساژ درمانی در جوان کردن پوست موثر است یا نه؟

ماساژ صورت و بدن در تمام فرهنگ ها و جوامع از قدیم الایام شایع بوده و حتی در برخی تمدن های قدیمی مراکز خاصی برای این کار وجود داشته است؛ مثلا یکی از قدیمی ترین نوشته ها راجع به ماساژ درمانی در کشور چین به دست آمده که مربوط به سه قرن پیش از میلاد است. علاوه بر این در کشورهای یونان، ایران، ژاپن و هند نیز این روش قدمت زیادی دارد

بہتر است به این فایده اشاره کنیم که اگر فردی هیچ بیماری پوستی در صورت خود نداشته باشد، ماساژ درمانی با بہبود جریان خون و جریان لنف و مهم تر از آن با ایجاد آرامش در عضلات صورت و روان فرد می تواند به عنوان یک اقدام مکمل در کنار توصیه های پزشکان متخصص، کارایی داشته باشد ولی نباید فرد انتظار معجزه از آن داشته باشد

ماساژ صورت و بدن در تمام فرهنگ ها و جوامع از قدیم الایام شایع بوده و حتی در برخی تمدن های قدیمی مراکز خاصی برای این کار وجود داشته است؛ مثلا یکی از قدیمی ترین نوشته ها راجع به ماساژ درمانی در کشور چین به دست آمده که مربوط به سه قرن پیش از میلاد است. علاوه بر این در کشورهای یونان، ایران، ژاپن و هند نیز این روش قدمت زیادی دارد.



## تأثیر ماساژ درمانی در درمان بیماری ام اس

ماساژ درمانی به عنوان یکی از درمان های جایگزین به کاهش اضطراب و سیر پیشرفت بیماری ام اس کمک می کند. ماساژ درمانی یکی از قدیمی ترین و آسان ترین روش های درمانی است که با تقویت گردش خون، سیستم ایمنی و احساس آرامش بر فشار خون، سیستم گوارشی، پوست و عضلات تأثیر دارد. در آمریکای شمالی و جنوبی پرستاران از ماساژ درمانی مثل روش های درمانی دیگر استفاده می کنند و حتی این روش جزو مواد امتحانی در اخذ مدرکشان محسوب می شود. امروزه ماساژ درمانی برای افراد مسن، نوزادان نارس، بیماران دارای حملات قلبی و مغزی و بیماران مبتلا به ایدز مورد استفاده قرار می گیرد. اثرات سودمند ماساژ طی مطالعاتی در بیماران ام اس نشان داده که افرادی که از این روش استفاده کردند به طور قابل ملاحظه ای بلافاصله بعد از جلسات ماساژ شاهد کاهش اضطراب و افسردگی بوده اند و سیر پیشرفت بیماری در آنها کاهش پیدا کرد.

## موارد احتیاط در انجام ماساژ

- \* در صورتیکه مبتلا به تب بالا، التهاب، عفونت، فلبیت، ترومبوز، یرقان یا بیماری عفونی پوستی هستید از ماساژ اجتناب کنید.
- \* روی زخم های باز یا سوختگی یا موضع جراحی قبلی ماساژ انجام ندهید. در کوفتگی یا رگ به رگ شدن، ماساژ را بمدت ۲۴ ساعت به تأخیر بیندازید.
- \* در صورت ابتلا به یک بیماری مزمن، مانند آرتریت، سرطان یا بیماری قلبی، قبل از انجام ماساژ با پزشک خود مشورت نمایید.
- \* در صورتیکه باردار هستید به ماساژ درمانگر خود اطلاع دهید، زیرا ماساژ برخی نواحی، باعث زایمان زودرس می شود.

**مطالب شماره بعدی مجله را شما پیشنهاد کنید.**

Email : [info@massageonline.ir](mailto:info@massageonline.ir)

SmS ۳۰۰۰۸۱۰۵۱۰

بانک اطلاعات تخصصی ماساژ

[www.Massageonline.Ir](http://www.Massageonline.Ir)

## وسایل و تجهیزات ماساژ

### تخت ماساژ

امروزه نقش تخت های ماساژ چه برای افراد ماساژور و چه کسانی که ماساژ دریافت می کنند غیر قابل انکار است . با توجه به این مهم ، شرکت های مختلفی در سطح جهان اقدام به ساخت انواع مختلفی از تخت های ماساژ در سراسر جهان نموده اند . هر روزه ما شاهد عرضه مدل هایی جدیدتری از تخت های ماساژ در بازار هستیم .

**تخت های ماساژ عموماً بر دو نوع هستند :**  
 ساکن : ثابت، قابل تنظیم، تک پا  
 قابل حمل : ثابت، قابل تنظیم، دارای کابل تقویت

#### مشخصات ظاهری :

ارتفاع : ۲۲-۳۴ اینچ  
 عرض : ۶۱-۷۶ سانتی متر  
 طول : ۶ فوت یا ۱۸۳ سانتی متر  
 وزن : تا حد امکان سبک



#### دیگر خصوصیات تخت های ماساژ :

ثبات تخت ماساژ : خصوصاً در نوع قابل تنظیم  
 قابلیت تنظیم : دستی یا اتوماتیک  
 لوازم جانبی و سایت های ضمیمه :  
 بالشک خوب (لایه بندی شده (قابل شستشو)  
 ضخامت ۱,۵ - ۳ اینچ



## روغن زیتون

روغن زیتون که عصاره میوه زیتون است یکی از محبوب‌ترین و شناخته شده‌ترین روغن‌های گیاهی است که نه تنها طعم خوبی دارد بلکه سرشار از خاصیت است. از چهار هزار سال پیش مصریان باستان خواص جادویی روغن زیتون را می‌شناختند. این روغن نه تنها در وعده‌های غذایی بلکه در پزشکی باستان هم جایگاه خاصی داشته است. از قرن دوازدهم میلادی به بعد دنیای پزشکی غرب نیز به اهمیت روغن زیتون پی برد و این روغن جادویی هر روز محبوبتر و معروفتر شد. بیش از سه چهارم چربی موجود در روغن زیتون را اسیدهای چرب اشباع نشده تشکیل می‌دهند. اسیدهای چرب اشباع نشده چربی‌های مفیدی هستند که در روغن‌های گیاهی مانند روغن مانند روغن آفتابگردان نیز یافت می‌شوند. به همین علت متخصصین تغذیه مصرف روغن‌های گیاهی را توصیه می‌کنند.

مصرف روغن زیتون بخصوص در سنین رشد سبب بهبود حافظه و بالا رفتن قدرت یادگیری در کودکان می‌شود. به خانم‌های باردار نیز توصیه می‌شود برای تأمین چربی مورد نیاز بدنشان روغن‌های گیاهی به خصوص روغن زیتون مصرف کنند. مصرف مداوم روغن زیتون پوست را شاداب نگاه می‌دارد و کمک می‌کنند سلول‌های پوست فرم و انعطاف‌پذیری خود را حفظ کنند. روغن زیتون بهترین ماده ضد سرطان و ضد بیماری‌های کرونر قلب است. باعث افزایش کلسترول خوب و کاهش کلسترول بد می‌گردد.

از زخم روده پیشگیری نموده و باعث آرامش اعصاب می‌گردد. مسکن دردهای روماتیسمی و کاهش دهنده میگرن است. باعث از بین رفتن مسمومیت ناشی از سرب در شهرهای بزرگ شده و داروی رفع سرفه‌های خشک می‌باشد. مصرف روزانه ۵ گرم یا ۴ قاشق غذاخوری روغن زیتون خطر حمله قلبی را ۸۲٪ کاهش می‌دهد. مالیدن روغن زیتون برای تسکین سوزش و درد سوختگی مؤثر است.



استفاده مستمر روغن زیتون بر روی مفاصل باعث روان شدن آنها می‌گردد. همچنین چرب کردن موی سر و ابرو با روغن زیتون از سفید شدن آنها جلوگیری می‌کند. نگه داشتن روغن زیتون در دهان باعث تقویت لثه‌ها شده و در درمان خونریزی لثه‌ها و آفت‌های داخل دهان مؤثر است. روغن زیتون گرم شده بر روی محل آفتاب سوختگی، سرمازده، گزیدگی مار، عقرب و سایر حشرات اثر شفابخش دارد. جهت پیشگیری و کنترل بیماری دیابت، روغن زیتون بعنوان منبع اصلی چربی می‌تواند جایگزین شود.

در هنگام ماساژ نیز شما مطمئن شوید که فرد ماساژ گیرنده به این نوع روغن حساسیت ندارد. استفاده از روغن زیتون در هنگام ماساژ بیشتر مورد پسند افرادی که دارای دردهای مفاصل و عضلات هستند قرار دارد.

## فواید ماساژ

- افزایش گردش خون
- کاهش استرس
- کاهش درد
- بهبود خواب
- کاهش تورم
- افزایش آرامش
- کاهش سطح اضطراب
- افزایش ظرفیت اکسیژن از خون
- افزایش پرخونی (اتساع رگ های خونی)
- ایسکمی را کاهش می دهد.
- به طور موقت کاهش فشار خون را در پی دارد
- کاهش ضربان قلب
- کاهش تنفس
- افزایش سیستم ایمنی بدن
- ظاهر پوست را بهبود می بخشد
- کمک به کاهش بافت اسکار
- تحریک یا تسکین اعصاب
- انتشار اندورفین (درد قاتل طبیعی)
- امتداد و گسترش بافت
- به کاهش استرس و افسردگی کمک می کند
- تنش عضلانی را تسکین می دهد
- افزایش اکسیژن و مواد مغذی در خون
- کاهش خستگی عضلانی

## معرفی ماساژ سوئدی

بسیاری از ما تجربه استرس را در روزهای مختلف زندگی احساس کرده ایم . استرس برای بدن اصلا مفید نیست چون باعث ایجاد تنش در عضلات و همچنین درد در بدن می شود . همچنین ارگان ها و اندام های بدن را تحت فشار قرار می دهد که این اصلا خوب نیست .

ماساژ به منظور کاهش درد و افزایش سلامت بدن مورد استفاده قرار می گیرد . ماساژ سوئدی در قرن ۱۹ به محبوبیت خاصی در بین مردم دست یافت . ماساژ سوئدی در یکی از اساسی ترین روش های ماساژ در نظر گرفته شده است و در میان سبک های ماساژ برای اولین بار توسط هنریک لینگ در سال ۱۷۰۰ مورد مطالعه و تحقیق و پژوهش قرار گرفت . ماساژ سوئدی معمولا بروی تخت انجام می شود .

این نوع از ماساژ باعث می شود تا بدن اکسیژن بیشتری را جذب کند ، در نتیجه بدن را جوان و شاداب نگه می دارد. ماساژ سوئدی همچنین می تواند با افزایش سرعت در تکثیر سلول های بدن موجب از بین بردن مواد زائد و سم زدایی بدن بشود.

اما بیش از اینها ، ماساژ سوئدی برای گیرنده ماساژ احساس رضایت و آرامش بسیار زیادی را به ارمغان می آورد که این خود مهمترین اصل در ماساژ است .

### دیگر فواید ماساژ سوئدی :

احساس آرامش

تمدد اعصاب

بالا بردن گردش خون

رفع چسبندگی های عضلانی

ایجاد تحریکات عضلانی

### گروه های تکنیک های مورد استفاده در ماساژ سوئدی ۶ تا هستند :

۱. Effleurage

۲. Friction

۳. Petrissage

۴. Tapptement

۵. Traction

۶. Vibration

در شماره بعد به تشریح و آموزش هر یک از تکنیک های بالا خواهیم پرداخت .



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

<https://telegram.me/karnil>

