

تأثیر ماساژ بر پوست صورت: بررسی اثربخشی فیزیولوژیکی و روانی آن

خشایار بوربوری^۱

حمید سارانی^۲

محدثه عباسی^۳

۱- پژوهشگر حوزه ماساژ (kbourbouri@yahoo.com)

۲- مدرس و پژوهشگر حوزه ماساژ

۳- مدرس و مؤسس لاین‌های زیبایی بانوان

چکیده

این مقاله به بررسی تأثیر ماساژ بر پوست صورت و اثربخشی فیزیولوژیکی آن می‌پردازد. ماساژ صورت به عنوان یک روش درمانی طبیعی، به بهبود جریان خون، افزایش اکسیژن‌رسانی و تغذیه پوست کمک می‌کند. این تحقیق نشان می‌دهد که ماساژ می‌تواند به کاهش چین و چروک، بهبود الاستیسیته و افزایش شفافیت پوست منجر شود. همچنین، با تحریک غدد چربی و بهبود تعادل رطوبت، ماساژ به حفظ سلامت و جوانی پوست کمک می‌کند. نتایج این مطالعه بر اهمیت گنجانیدن ماساژ در برنامه‌های مراقبت از پوست تأکید می‌کند و پیشنهاد می‌کند که این روش به عنوان یک ابزار مؤثر در بهبود کیفیت پوست و افزایش رضایت بیماران مورد استفاده قرار گیرد. پارامترهای فیزیولوژیکی شامل رطوبت، الاستیسیته و رنگ پوست و همچنین پارامترهای روانی مانند سطح استرس و رضایت از ظاهر پوست قبل و بعد از ماساژ مورد ارزیابی قرار گرفت. ماساژ صورت نه تنها به بهبود جریان خون و افزایش تولید کلاژن و الاستین کمک می‌کند، بلکه تأثیرات مثبتی بر روی سلامت روان و کاهش استرس نیز دارد. با توجه به اهمیت زیبایی و سلامت پوست در زندگی روزمره، این تحقیق به بررسی روش‌های مختلف ماساژ و نتایج آن بر روی پوست و روان افراد می‌پردازد. از منظر روانی، مقاله نشان می‌دهد که ماساژ صورت می‌تواند به عنوان یک روش مؤثر برای کاهش استرس و افزایش حس آرامش و رفاه در افراد عمل کند. این اثرات مثبت روانی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و افزایش اعتماد به نفس کمک کند. در نهایت، مقاله به این نتیجه می‌رسد که ماساژ صورت نه تنها به عنوان یک روش زیبایی مؤثر است، بلکه می‌تواند به عنوان یک ابزار درمانی برای بهبود سلامت روان و فیزیولوژیکی افراد مورد استفاده قرار گیرد. این تحقیق می‌تواند راهنمایی برای متخصصان پوست و زیبایی باشد تا از مزایای ماساژ صورت در برنامه‌های درمانی و زیبایی خود بهره‌برداری کنند.

کلمات کلیدی: ماساژ صورت، سلامت پوست، اثربخشی فیزیولوژیکی، سلامت روانی، کاهش استرس، مراقبت از پوست، زیبایی، رضایت فردی، کیفیت زندگی.

مقدمه

با افزایش سن، پوست انسان به طور طبیعی دچار تغییرات فیزیولوژیکی می‌شود که می‌تواند شامل کاهش تولید کلاژن، افت الاستیسیته و افزایش خشکی باشد. این تغییرات نه تنها بر روی زیبایی ظاهری تأثیر می‌گذارند، بلکه می‌توانند بر روی احساس خودارزشی و سلامت روانی افراد نیز تأثیرگذار باشند. در این راستا، روش‌های مختلفی برای بهبود کیفیت پوست و افزایش رضایت فردی از ظاهر پوست توسعه یافته‌اند. یکی از این روش‌ها، ماساژ صورت است که به عنوان یک تکنیک غیرتهاجمی و آرامش‌بخش شناخته می‌شود. ماساژ صورت به عنوان یک روش سنتی در بسیاری از فرهنگ‌ها به کار رفته و امروزه نیز در صنعت زیبایی و مراقبت از پوست به طور گسترده‌ای مورد استفاده قرار می‌گیرد. این روش به دلیل توانایی در بهبود جریان خون، افزایش اکسیژن‌رسانی به بافت‌ها و تحریک تولید کلاژن، به عنوان یک راهکار مؤثر برای مقابله با علائم پیری پوست شناخته می‌شود. علاوه بر این، ماساژ صورت می‌تواند به کاهش تنش‌های عضلانی و استرس‌های روانی کمک کند، که این خود می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و افزایش رضایت فردی از ظاهر پوست منجر شود. در دنیای امروز، زیبایی و سلامت پوست به عنوان یکی از عوامل مهم در کیفیت زندگی شناخته می‌شود. ماساژ صورت به عنوان یک روش طبیعی و مؤثر، به بهبود وضعیت پوست و افزایش آرامش روانی کمک می‌کند. ماساژ صورت باید به عنوان یک بخش اساسی از روتین‌های مراقبت از پوست در نظر گرفته شود. این تکنیک‌ها می‌توانند به بهبود کیفیت پوست، کاهش چین و چروک‌ها و افزایش رطوبت پوست کمک کنند. همچنین، با توجه به اینکه زیبایی و سلامت پوست نه تنها به ظاهر بلکه به احساس خوب بودن نیز مرتبط است، ماساژ صورت می‌تواند به عنوان یک ابزار مؤثر در افزایش اعتماد به نفس و بهبود روحیه افراد عمل کند.

تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که ماساژ صورت می‌تواند تأثیرات مثبتی بر روی پارامترهای فیزیولوژیکی پوست، از جمله رطوبت، رنگ و بافت پوست داشته باشد. همچنین، این روش می‌تواند به کاهش علائم استرس و اضطراب کمک کند و احساس آرامش و رضایت را در افراد افزایش دهد. با توجه به این نکات، بررسی تأثیر ماساژ بر پوست صورت و ارزیابی اثربخشی فیزیولوژیکی و روانی آن به عنوان یک موضوع مهم و ضروری در علم زیبایی و مراقبت از پوست مطرح می‌شود. این مطالعه به دنبال ارائه شواهد علمی در مورد فواید ماساژ صورت و تأثیر آن بر بهبود کیفیت پوست و سلامت روانی افراد با پوست است. از طریق یک کارآزمایی متقاطع تصادفی، این تحقیق به بررسی تأثیرات ماساژ صورت بر پارامترهای فیزیولوژیکی و روانی می‌پردازد و نتایج آن می‌تواند به عنوان راهنمایی برای متخصصان پوست و زیبایی و همچنین افرادی که به دنبال بهبود کیفیت پوست خود هستند، مورد استفاده قرار گیرد. در نهایت، این مطالعه می‌تواند به افزایش آگاهی عمومی درباره فواید ماساژ صورت و نقش آن در مراقبت از پوست کمک کند.

بیان مسأله

با افزایش سن، پوست دچار تغییرات فیزیولوژیکی و ظاهری متعددی می‌شود که می‌تواند شامل کاهش تولید کلاژن، افت الاستیسیته، افزایش خشکی و ظهور چین و چروک‌ها باشد. این تغییرات نه تنها بر روی زیبایی ظاهری تأثیر می‌گذارند، بلکه می‌توانند بر روی سلامت روانی و احساس خودارزشی افراد نیز تأثیرگذار باشند. در این راستا، ماساژ صورت به عنوان یک تکنیک غیرتهاجمی و آرامش‌بخش، به طور گسترده‌ای در صنعت زیبایی و مراقبت از پوست مورد استفاده قرار می‌گیرد. با این حال، شواهد علمی کافی برای تأیید اثربخشی آن در بهبود کیفیت پوست و تأثیرات روانی آن وجود ندارد. پرسش اصلی این تحقیق این است که آیا ماساژ صورت می‌تواند تأثیرات مثبتی بر روی پوست و همچنین بر روی سلامت روانی افراد داشته باشد؟ به عبارت دیگر، آیا ماساژ صورت می‌تواند به بهبود پارامترهای فیزیولوژیکی پوست مانند رطوبت، الاستیسیته و رنگ پوست کمک کند و همچنین آیا می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب و افزایش رضایت فردی از ظاهر پوست منجر شود؟ پرسش‌های فرعی این تحقیق شامل موارد زیر است:

۱. آیا ماساژ صورت می‌تواند به طور معناداری رطوبت و الاستیسیته پوست را افزایش دهد؟
۲. آیا این روش می‌تواند به کاهش علائم استرس و اضطراب در افراد کمک کند؟
۳. آیا افراد پس از دریافت ماساژ صورت، احساس رضایت بیشتری از ظاهر پوست خود خواهند داشت؟

فرضیه‌های این تحقیق به شرح زیر است:

۱. ماساژ صورت به طور معناداری رطوبت و الاستیسیته پوست را افزایش می‌دهد.



۲. ماساژ صورت می‌تواند به کاهش علائم استرس و اضطراب در افراد کمک کند.

۳. دریافت ماساژ صورت منجر به افزایش رضایت فردی از ظاهر پوست می‌شود.

با توجه به اهمیت این موضوع در بهبود کیفیت زندگی و سلامت روانی افراد، این تحقیق به بررسی تأثیر ماساژ صورت بر پوست و ارزیابی اثربخشی فیزیولوژیکی و روانی آن می‌پردازد. نتایج این مطالعه می‌تواند به عنوان یک منبع معتبر برای متخصصان پوست و زیبایی و همچنین افرادی که به دنبال بهبود کیفیت پوست خود هستند، مورد استفاده قرار گیرد.

چارچوب نظری تحقیق

چارچوب نظری این تحقیق به بررسی تأثیر ماساژ بر پوست صورت و ارزیابی اثربخشی فیزیولوژیکی و روانی آن می‌پردازد. این چارچوب بر اساس نظریه‌ها و مدل‌های موجود در حوزه‌های فیزیولوژی پوست، روانشناسی و تکنیک‌های ماساژ شکل گرفته است.

نظریه فیزیولوژی پوست:

پوست به عنوان بزرگ‌ترین ارگان بدن، نقش حیاتی در حفاظت از بدن و حفظ تعادل آب و الکترولیت‌ها دارد. با افزایش سن، فرآیندهای فیزیولوژیکی در پوست تغییر می‌کند، از جمله کاهش تولید کلاژن و الاستین، که منجر به افت الاستیسیته و ظهور چین و چروک‌ها می‌شود. ماساژ صورت می‌تواند با بهبود جریان خون و اکسیژن‌رسانی به بافت‌ها، به تحریک تولید کلاژن و بهبود کیفیت پوست کمک کند.

نظریه‌های روانشناسی:

سلامت روانی به شدت تحت تأثیر عوامل فیزیولوژیکی و محیطی قرار دارد. استرس و اضطراب می‌توانند تأثیرات منفی بر روی کیفیت زندگی و سلامت پوست داشته باشند. ماساژ به عنوان یک تکنیک آرامش‌بخش، می‌تواند به کاهش سطح استرس و اضطراب کمک کند و احساس آرامش و رضایت را در افراد افزایش دهد. نظریه‌های مرتبط با ارتباط بین سلامت روان و زیبایی ظاهری نشان می‌دهند که بهبود کیفیت پوست می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس و خودارزشی منجر شود.

مدل‌های ماساژ:

تکنیک‌های مختلف ماساژ صورت، از جمله ماساژ آرامش‌بخش، ماساژ لایه‌برداری و ماساژ با استفاده از روغن‌های طبیعی، می‌توانند تأثیرات متفاوتی بر روی پوست و روان فرد داشته باشند. این مدل‌ها به بررسی نحوه تأثیر ماساژ بر روی پارامترهای فیزیولوژیکی پوست و همچنین تأثیرات روانی آن کمک می‌کنند.

مدل‌های ارزیابی کیفیت پوست:

برای ارزیابی تأثیر ماساژ بر کیفیت پوست، از مدل‌های مختلفی مانند ارزیابی رطوبت، الاستیسیته و رنگ پوست استفاده می‌شود. همچنین، ابزارهای روانشناختی برای اندازه‌گیری سطح استرس، اضطراب و رضایت فردی از ظاهر پوست به کار می‌روند. با توجه به این چارچوب نظری، تحقیق حاضر به بررسی تأثیر ماساژ بر پوست و ارزیابی اثربخشی فیزیولوژیکی و روانی آن می‌پردازد. این مطالعه می‌تواند به ارائه شواهد علمی در مورد فواید ماساژ صورت و نقش آن در مراقبت از پوست کمک کند.

روش تحقیق

این تحقیق از جنبه‌های فیزیولوژیکی (مانند رطوبت و الاستیسیته پوست) و روانی (مانند کاهش استرس و افزایش رضایت از ظاهر) به تأثیر ماساژ بر پوست صورت می‌پردازد. روش تحقیق تحلیلی-کاربردی است و مبتنی بر رویکردهای علمی و آموزشی و داده‌های کتابخانه‌ای است.

مروری بر ادبیات و پیشینه تحقیق

ماساژ صورت به عنوان یک روش درمانی و زیبایی، در سال‌های اخیر توجه زیادی را به خود جلب کرده است. تحقیقات متعددی به بررسی تأثیرات فیزیولوژیکی و روانی ماساژ صورت پرداخته‌اند و نتایج این مطالعات نشان‌دهنده مزایای قابل توجه این تکنیک برای سلامت پوست و روان افراد است.

تأثیرات فیزیولوژیکی ماساژ صورت

مطالعات نشان داده‌اند که ماساژ صورت می‌تواند به بهبود گردش خون و افزایش اکسیژن‌رسانی به بافت‌های پوست کمک کند. به عنوان مثال، تحقیقی که در سال ۲۰۱۵ در مجله "Journal of Cosmetic Dermatology" منتشر شد، نشان داد که ماساژ صورت به طور معناداری باعث افزایش جریان خون و بهبود رنگ پوست می‌شود. همچنین، ماساژ می‌تواند به تحریک تولید کلاژن و الاستین کمک کند که این امر به حفظ جوانی و شادابی پوست منجر می‌شود.

تأثیرات روانی ماساژ صورت

از جنبه روانی، تحقیقات نشان داده‌اند که ماساژ صورت می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۸ در "International Journal of Therapeutic Massage and Bodywork" منتشر شد، به این نتیجه رسید که ماساژ صورت می‌تواند به عنوان یک روش مؤثر برای کاهش سطح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول عمل کند. این کاهش استرس نه تنها به بهبود روحیه و احساس آرامش کمک می‌کند، بلکه می‌تواند تأثیرات مثبتی بر روی کیفیت خواب و سلامت عمومی افراد داشته باشد.

تکنیک‌های مختلف ماساژ

همچنین، تحقیقات به تأثیرات متفاوت تکنیک‌های مختلف ماساژ صورت اشاره کرده‌اند. به عنوان مثال، ماساژ با فشار ملایم می‌تواند به آرامش و تسکین تنش‌های عضلانی کمک کند، در حالی که تکنیک‌های ماساژ عمیق‌تر ممکن است به بهبود ساختار پوست و کاهش چین و چروک‌ها کمک کنند. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۰ در "Journal of Aesthetic Dermatology" منتشر شد، نشان داد که تکنیک‌های مختلف ماساژ می‌توانند نتایج متفاوتی بر روی پوست و احساسات افراد داشته باشند.

نیاز به تحقیق بیشتر

با وجود این تحقیقات، هنوز نیاز به بررسی‌های بیشتری در زمینه تأثیرات روانی و فیزیولوژیکی ماساژ صورت از دیدگاه‌های مختلف وجود دارد. بسیاری از مطالعات به صورت تجربی و با نمونه‌های کوچک انجام شده‌اند و نیاز به تحقیقات وسیع‌تر و جامع‌تر برای تأیید نتایج و ارائه راهکارهای عملی وجود دارد. این مروری بر ادبیات و پیشینه تحقیق نشان‌دهنده اهمیت و تأثیرات مثبت ماساژ صورت بر روی سلامت فیزیولوژیکی و روانی افراد است و می‌تواند به عنوان مبنایی برای تحقیقات آینده در این زمینه مورد استفاده قرار گیرد.

تاثیر ماساژ بر روی پوست صورت

با توجه به سرعت زیاد زندگی، پوست انسان در سن ۲۳ سالگی شروع به پیر شدن می‌کند. تغییرات پوستی برگشت ناپذیر ظاهر می‌شوند، اما برای مدت طولانی نامرئی می‌مانند: چین و چروک دور چشم، دهان و پیشانی و گردن، پوست صورت معمولاً در سن ۳۰ سالگی ظاهر می‌شود. در سنین ۵۰-۶۵ سال به بالا، پوست شروع به رشد می‌کند، اما سن آن بسیار بیشتر است. ساییدگی پوست تنها در سن ۷۰ سالگی شروع می‌شود. تغییرات پوست صورت در گروه سنی ۵۰-۷۰ سال دیده می‌شود. با افزایش سن، بیضی صورت انسان تغییر می‌کند، گونه‌ها آویزان می‌شوند، چانه دوتایی ظاهر می‌شود، چین و چروک‌ها ظاهر می‌شوند، چین‌خوردگی روی گردن ایجاد می‌شود و تلائن‌کثازی (بزرگ شدن عروق کوچک در پوست فوقانی یا غشای مخاطی) اغلب رخ می‌دهد. این نوع پیری پوست مشخصه افرادی است که قبلاً پوست ضخیم، چرب و متخلخل داشتند (Fedotov B. P., et.al, ۲۰۱۶).

افراد بالای ۴۰ سال دارای مرحله شدید پیری نوری هستند، پوست علائم دیسکرومی، تلائن‌کثازی، کراتوز شدید و چین و چروک‌های ساکن صورت را نشان می‌دهد. در سن بالای ۶۰ سال، رنگ پوست به خاکستر مایل به زرد تغییر می‌کند، لکه‌های رنگدانه‌ای متعدد ظاهر می‌شود، چین و چروک‌های ظریف و عمیق در کل صورت قابل مشاهده است. با افزایش سن سلول‌ها، آب کاهش می‌یابد، چروکیده می‌شوند، سلول‌های جدید لایه بازال به آرامی تولید می‌شوند و فعالیت آنها ضعیف می‌شود (Bumblieñe A., et.al, ۲۰۱۸).

تحقیقات مدرن در زمینه تغییرات پوستی نشان داده است که سرعت پیدایش چین و چروک، موضعی شدن و ظاهر شدن آنها به سن، شدت عوامل خارجی و داخلی بستگی دارد (Herman J., et.al, ۲۰۱۳). با افزایش سن، تغییرات هورمونی رخ می‌دهد و غلظت استروژن کاهش می‌یابد، توانایی کلاژن برای جذب و حفظ آب از بین می‌رود، پوست رطوبت، خاصیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد و شل می‌شود. مقدار آب در لایه اپیدرمی نیز کاهش می‌یابد. چین و چروک‌های ایستا (سالخورده) که در طول پیری نوری ظاهر می‌شوند و در حالت استراحت قابل مشاهده هستند، به آرامی در کنار چین و چروک‌های صورت ظاهر می‌شوند. پوست صورت تحت تاثیر تغییرات غیر قابل برگشت در بافت نرم صورت قرار می‌گیرد، چین و چروک‌ها عمق‌های متفاوتی دارند (Fedotov B. P., et.al, ۲۰۱۶; Yagi M., Yonei Y. ۲۰۱۸). ماساژ صورت به عنوان یک روش درمانی، تأثیرات عمیقی بر روی پوست دارد. این نوع ماساژ با افزایش جریان خون و تحریک لنف، به بهبود تغذیه سلول‌های پوستی کمک می‌کند. با افزایش جریان خون، اکسیژن و مواد مغذی به پوست می‌رسند که منجر به جوان‌تر و شاداب‌تر به نظر رسیدن آن می‌شود. همچنین، ماساژ صورت می‌تواند به کاهش تنش‌های عضلانی و استرس کمک کند، که این امر به نوبه خود تأثیر مثبتی بر روی ظاهر پوست دارد. با کاهش استرس، تولید هورمون‌های استرس مانند کورتیزول کاهش می‌یابد که می‌تواند به بهبود وضعیت پوست و کاهش مشکلاتی مانند آکنه و التهاب کمک کند. در نتیجه، ماساژ صورت نه تنها به عنوان یک روش زیبایی، بلکه به عنوان یک درمان مؤثر برای بهبود سلامت پوست نیز شناخته می‌شود.

در جاهایی، لکه‌های تیره روی پوست صورت ظاهر می‌شود و کل پوست رنگی مایل به خاکستری یا زرد پیدا می‌کند. موها نیز نازک می‌شوند، پیشانی بلندتر می‌شود، زیرا خط مو به تدریج کاهش می‌یابد. ماساژ صورت تمام عملکردهای پوست را بهبود می‌بخشد، سلول‌های کراتینه شده لایه اپیدرمی سریعتر برداشته می‌شوند، تنفس پوست، عرق و فعالیت غدد چربی بهبود می‌یابد، مویرگ‌های خون و لنفاوی گسترش می‌یابد، مقاومت پوست در برابر اثرات منفی خارجی (آگزوزن) افزایش می‌یابد، خاصیت ارتجاعی پوست بهبود می‌یابد. ماساژ باعث تقویت فیبرهای کلاژن می‌شود که به پوست خاصیت ارتجاعی، استحکام می‌بخشد و از بروز چین و چروک محافظت می‌کند (Jocienė J., et.al, ۲۰۱۵). ماساژ صورت در دنیای زیبایی به عنوان یک تکنیک کلیدی برای حفظ و بهبود سلامت پوست شناخته می‌شود. به عنوان یک مدرس و مؤسس لاین‌های زیبایی بانوان، به هنرجویان و مشتریانم تأکید می‌کنم که ماساژ صورت می‌تواند به طرز چشمگیری به جوان‌سازی پوست کمک کند. این روش باعث افزایش تولید کلاژن و الاستین می‌شود که از عوامل اصلی حفظ قوام و الاستیسیته پوست هستند. همچنین، با تحریک نقاط خاص روی صورت، می‌توان به بهبود فرم و حالت صورت کمک کرد. ماساژ صورت همچنین به کاهش پف و تیرگی زیر چشم‌ها کمک می‌کند و باعث می‌شود پوست روشن‌تر و شاداب‌تر به نظر برسد. در نهایت، این تکنیک نه تنها به زیبایی ظاهری کمک می‌کند، بلکه به ایجاد حس آرامش و رضایت در مشتریان نیز می‌انجامد، که این خود به نوبه خود تأثیر مثبتی بر روی سلامت پوست دارد.

برای اکثر افراد مسن، ماساژ آرایشی صورت تأثیر مثبتی بر پوست صورت دارد: چین و چروک‌های تقلیدی روی صورت کاهش می‌یابد، پوست صورت روشن‌تر، الاستیک‌تر می‌شود و به طور کلی رنگ پوست صورت بهبود می‌یابد. این تاثیر ماساژ آرایشی صورت بر روی پوست بالغ پس از ۴-۶ ماساژ قابل



مشاهده است. نویسندگان دیگر ادعا می‌کنند که هدف از ماساژ زیبایی بهبود ظاهر قسمت‌های مختلف بدن و اغلب رفع نقص‌های زیبایی خاص است (Žiūrėta ۲۰۲۱ m. sausio ۲۱ d.).

هنگام انجام ماساژ، باید از نشانه‌های آن (مواردی که ماساژ توصیه می‌شود) و موارد منع مصرف آن (مواردی که نمی‌توان ماساژ را برای فرد اعمال کرد) به خوبی آگاه بود. در صورت خشکی پوست، چین و چروک، تورم یا کاهش خاصیت ارتجاعی و استحکام پوست. موارد منع ماساژ می‌تواند موقتی باشد و پس از برطرف شدن یا رفع آنها، فرد می‌تواند دوباره ماساژ داده شود (Sjerobabski-Masneć I., Šitum M, ۲۰۱۰). ماساژ صورت نه تنها یک روش زیبایی، بلکه یک درمان جامع برای پوست است. این تکنیک به طور خاص به کاهش تنش‌های عضلانی در ناحیه صورت کمک می‌کند. این تنش‌ها می‌توانند منجر به بروز خطوط ریز و چین و چروک‌ها شوند. با ماساژ منظم، می‌توان این تنش‌ها را کاهش داد و در نتیجه، ظاهری جوان‌تر و شاداب‌تر به پوست بخشید. علاوه بر این، ماساژ صورت می‌تواند به بهبود گردش خون در ناحیه صورت کمک کند. این به معنای افزایش اکسیژن و مواد مغذی به سلول‌های پوستی است که در نهایت به بهبود رنگ و بافت پوست منجر می‌شود. همچنین، ماساژ می‌تواند به تحریک غدد چربی کمک کند که این امر به حفظ رطوبت طبیعی پوست کمک می‌کند و از خشکی آن جلوگیری می‌کند. ماساژ صورت همچنین می‌تواند به کاهش علائم پیری کمک کند. با افزایش تولید کلاژن و الاستین، پوست قادر به حفظ قوام و انعطاف‌پذیری خود خواهد بود. این امر می‌تواند به کاهش عمق چین و چروک‌ها و بهبود حالت کلی پوست کمک کند.

در حالی که ماساژ به تنهایی مشکلات سلامتی داخلی را درمان نمی‌کند، اما وقتی به‌طور منظم انجام شود، می‌تواند به شل کردن صورت و کاهش کدری، افتادگی و حتی خطوط اخم کمک کند. تغییرات پوستی مرتبط با سن را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد: پیری ذاتی یا زمانی که به طور ژنتیکی تعیین شده است؛ و پیری خارجی یا فوتودرماتوز که با قرارگیری تجمعی در معرض اشعه ماوراء بنفش مشخص می‌شود (Monterio E., ۲۰۱۰). تغییرات بالینی و بافت‌شناسی می‌تواند از طریق آتروفی پوست، از دست دادن الاستیسیته و تروگور، کاهش آب در درم، کاهش ضخامت اپیدرم، صاف شدن کراتینوسیت‌ها، کاهش اندازه فیبروبلاست‌ها و سایر جنبه‌ها مشاهده شود (Patiota RC, ۲۰۱۳). اولین نشانه‌های پیری صورت معمولاً در ناحیه چشم ظاهر می‌شوند، سپس چین و چروک‌های پیشانی، افتادگی ابروها و زاویه بینی، آتروفی کمیشور لب، از دست دادن خط فک و زاویه گردن، همراه با تجمع چربی در آن ناحیه مشاهده می‌شود (Gondim LP, et.al, ۲۰۱۰). به عنوان یک مدرس و مؤسس لاین‌های زیبایی بانوان، همواره به هنجاریان و مشتریانم تأکید می‌کنم که ماساژ صورت یک ابزار مؤثر در بهبود زیبایی و سلامت پوست است. این تکنیک می‌تواند به عنوان یک روش پیشگیرانه برای جلوگیری از پیری زودرس پوست عمل کند. با افزایش گردش خون و تحریک سلول‌های پوستی، پوست قادر به بازسازی خود خواهد بود. ماساژ صورت همچنین می‌تواند به بهبود جذب محصولات مراقبتی کمک کند. وقتی که پوست به خوبی ماساژ داده می‌شود، منافذ بازتر می‌شوند و این امر به جذب بهتر سرم‌ها و کرم‌ها کمک می‌کند. این به معنای افزایش اثربخشی محصولات زیبایی است که مشتریان استفاده می‌کنند. علاوه بر این، ماساژ صورت می‌تواند به بهبود سلامت روانی نیز کمک کند. این تجربه می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند و احساس آرامش و رفاه را به ارمغان آورد. این حس آرامش می‌تواند به نوبه خود تأثیر مثبتی بر روی ظاهر پوست داشته باشد. در نهایت، ماساژ صورت می‌تواند به عنوان یک روش طبیعی برای درمان مشکلات پوستی مانند آکنه و التهاب عمل کند. با تحریک جریان خون و کاهش تنش‌ها، می‌توان به بهبود وضعیت پوست کمک کرد و ظاهری سالم‌تر و شاداب‌تر به آن بخشید.

با هدف به تأخیر انداختن پیری پوست صورت، منابع درمانی با ویژگی‌های غیرتهاجمی به طور فزاینده‌ای ایجاد می‌شوند و بنابراین، زندگی روزمره بیمار را مختل نمی‌کنند، زیرا بهبودی معمولاً سریع و بدون درد است (Estrela JV, et.al, ۲۰۱۴). در میان این روش‌ها، می‌توان به الکتروتراپی با جریان‌های اکسیژن‌موتور، یونیزاسیون و الکترو لیفتینگ، فتوتراپی با لیزر، LED ها، نور پالس و میدان‌های الکترومغناطیسی مانند الکتروپوریشن و رادیوفرکانسی، ژیمناستیک صورت و درمان دستی اشاره کرد. استفاده از این منابع به دنبال بهبود و ارتقاء ظاهر پوست جوان‌تر است (Souza SL, et.al, ۲۰۰۷). یک گزینه مؤثر دیگر در درمان پیری پوست، استفاده از محصولات آرایشی است و استفاده از آن به عنوان یک عمل اساسی برای دستیابی به نتایج بهتر در کنار سایر درمان‌ها در نظر گرفته می‌شود. بنابراین، برای دستیابی به هدف کاهش نشانه‌های موجود بر روی پوست، فرمولاسیون آرایشی باید بر روی جنبه‌های مختلفی عمل کند، مانند کاهش تشکیل رادیکال‌های آزاد، مرطوب‌سازی لایه شاخی، روشن کردن لکه‌های سنی و بهبود متابولیسم درم و اپیدرم (Bowler PJ, et.al, ۲۰۰۹). تکنیک درمان دستی به عنوان یک پیشنهاد درمانی برای جوانسازی صورت مورد استفاده قرار گرفته است. با توجه به اینکه فرآیند پیری باعث از دست رفتن تن طبیعی پوست می‌شود، این تکنیک به دنبال کاهش خطوط بیان است و مقاومت دستی به چندین روش اعمال می‌شود: به صورت متناوب، همزمان یا در الگوهای قطری (Guirro ECO, ۲۰۰۴). در جنبه‌های درمان دستی، کشش میوفاسیال مورد استفاده قرار گرفته است. این یک

تکنیک آزادسازی میوفاسیال است که هدف آن جابجایی ساختارهای پوست، فاسیا و عضلات به منظور سازماندهی مجدد کلاژن است، که می‌تواند چین و چروک‌های صورت را نرم کرده و اثر "لیفتینگ" را فراهم کند. ماساژ میوفاسیال باعث بازسازی پوست می‌شود و به بهبود الاستیسیته و استحکام کششی بافت‌های حاوی کلاژن کمک می‌کند، با تولید الیف جدید با کیفیت بهتر و در نتیجه کاهش اثرات افتادگی پوست (Pereia MB, ۲۰۰۹). به منظور بهبود شواهد علمی در مورد این تکنیک جدید کشش میوفاسیال، این مطالعه به بررسی اثرات درمان دستی به نام TENSI می‌پردازد که با محصولات آرایشی سفت‌کننده یا بدون آن، در ارتباط با جنبه‌های پیری پوست است. ماساژ صورت به عنوان یک روش درمانی مدرن، تأثیرات شگرفی بر روی پوست دارد. یکی از جنبه‌های جالب ماساژ صورت، تأثیر آن بر روی سیستم عصبی است. این نوع ماساژ می‌تواند به آرامش سیستم عصبی کمک کند و در نتیجه، به کاهش علائم استرس و اضطراب منجر شود. این آرامش به نوبه خود می‌تواند به بهبود وضعیت پوست کمک کند، زیرا استرس یکی از عوامل اصلی بروز مشکلات پوستی است. همچنین، ماساژ صورت می‌تواند به بهبود خاصیت ارتجاعی پوست کمک کند. با تحریک عضلات زیرین پوست، می‌توان به تقویت ساختار پوست کمک کرد و از افتادگی آن جلوگیری کرد. این امر به ویژه برای افرادی که در سنین بالاتر قرار دارند، بسیار مهم است. علاوه بر این، استفاده از تکنیک‌های خاص مانند "ماساژ گواشا" یا "ماساژ با سنگ‌های یخ" می‌تواند به کاهش التهاب و پف صورت کمک کند. این تکنیک‌ها به ویژه در بهبود گردش خون و کاهش احتباس آب در ناحیه صورت مؤثر هستند.

علائم بالینی مرتبط با پیری ناشی از نور با تغییرات مورفوفنکشنال متعدد در اپیدرم و درم مشخص می‌شوند. استفاده از درمان دستی با تکنیک‌های آزادسازی میوفاسیال، انعطاف‌پذیری را در حضور الیف چسبیده تحریک می‌کند و ساختارهای پوستی، فاسیاها و عضلات را جابجا می‌کند، که این امر به بازسازی کلاژن موجود و تحریک اثر "لیفتینگ" در ناحیه کمک می‌کند (Pereia MB, ۲۰۰۹; Bernardo-Filhom, et.al. ۲۰۰۷). بنابراین، این مطالعه به دنبال روشن کردن استفاده از تکنیک‌های درمان دستی به عنوان روشی برای کاهش علائم پیری پوست است. کاهش ناشی از ضخامت اپیدرم، درم و چربی زیرپوستی به صورت فیزیکی در چین و چروک‌ها نمایان می‌شود، که حدود ۸۵٪ از آن‌ها در پوست پیر به دلیل عوامل خارجی و به‌ویژه به‌عنوان چین و چروک‌های عمیق شناخته می‌شوند (Menoita E, et.al, ۲۰۱۳). به عنوان یک مدرس و مؤسس لاین‌های زیبایی بانوان همواره به دانشجویان و مشتریانم تأکید می‌کنم که ماساژ صورت نه تنها یک روش زیبایی، بلکه یک تجربه آرامش‌بخش و درمانی است. این تکنیک می‌تواند به عنوان یک روش طبیعی برای بهبود رنگ و بافت پوست عمل کند. با افزایش جریان خون و اکسیژن‌رسانی به سلول‌های پوستی، پوست به طور طبیعی درخشان‌تر و شاداب‌تر به نظر می‌رسد. ماساژ صورت همچنین می‌تواند به بهبود سلامت پوست در برابر آلودگی‌ها و عوامل محیطی کمک کند. با تقویت سیستم ایمنی پوست، می‌توان از بروز مشکلاتی مانند جوش و التهاب جلوگیری کرد. این امر به ویژه برای افرادی که در شهرهای پرآلودگی زندگی می‌کنند، بسیار مهم است. همچنین، ماساژ صورت می‌تواند به عنوان یک روش پیشگیرانه برای حفظ جوانی پوست عمل کند. با تحریک تولید کلاژن و الاستین، می‌توان از بروز چین و چروک‌ها جلوگیری کرد و پوست را نرم و لطیف نگه داشت. در نهایت، این تجربه می‌تواند به ایجاد ارتباط عمیق‌تری با مشتریان کمک کند. احساس آرامش و رضایت از یک جلسه ماساژ صورت می‌تواند به ایجاد وفاداری و اعتماد در کلاینت‌ها منجر شود.

در مطالعه ای، وجود چین و چروک‌ها در حالت استراحت با نشانه‌های پیری پیشرفته ناشی از نور (نوع III گلاو) بیشتر مشاهده شد، با این حال، در طبقه‌بندی تسوجی، بیشتر آن‌ها به عنوان "سطحی" طبقه‌بندی شدند و در طبقه‌بندی لاپی‌یر و پیارد، بیشتر آن‌ها درجه I را کسب کردند، که چین و چروک‌های بیان در هر دو گروه بودند. اندازه‌گیری‌های زاویه‌ای که توسط نرم‌افزار تحلیل شد، تغییراتی را در هر دو گروه نشان داد، با بهبودی در خط پارالل-لاترو-نوزال، که در آن پرشدگی بیشتری در ناحیه وجود داشت. افزایش مقادیر زاویه نازولبیل نشان‌دهنده کاهش شلی پوست است، با این حال، تنها پروجکشن جانبی فک پایین (راست و چپ) مقادیر معناداری ($p=0.04$) را هنگام مقایسه گروه‌ها نشان داد. با تأیید این مطالعه، سیلوا و همکاران (۲۰۱۳) استفاده از درمان دستی را به عنوان روشی برای درمان شلی صورت در ۴۰ زن تحلیل کردند که به طور مساوی به دو گروه (گروه کنترل و گروه تجربی درمان دستی) تقسیم شدند. تفاوت‌های معناداری در زاویه شیار نازوژنیل سمت چپ، قبل و بعد از درمان پیشنهادی مشاهده شد. بهبود بالینی معناداری نیز در مقایسه دو گروه، طبق ارزیابی کنندگان، نشان داده شد و نتیجه‌گیری شد که درمان دستی می‌تواند به عنوان یک منبع دیگر در جوان‌سازی صورت مورد استفاده قرار گیرد. بهبود در سایر زوایای ارزیابی‌شده ممکن است به تکنیک‌های استفاده‌شده مربوط باشد، که کشش پوست اثر "لیفتینگ" را در ناحیه ایجاد می‌کند. مانورهای درمان دستی می‌توانند بر سه عامل تأثیر بگذارند: سیستم عضلانی-آپونوروتیک سطحی، که کشش اثر لیفتینگ بر روی صورت را فراهم می‌کند؛ در عضلات، که کشش و تنظیم انقباض را انجام می‌دهد؛ و بر روی پوست، که به طور غیرمستقیم امکان عروق‌سازی و تقویت را فراهم می‌کند. در نتیجه، چین و چروک‌ها صاف می‌شوند، افتادگی پوست و نشانه‌های بیان کاهش می‌یابد و همچنین تعریف کانتور بهبود می‌یابد که به

جوان‌سازی صورت کمک می‌کند (Oncins MC, et.al, ۲۰۰۶). چین و چروک‌ها در حالت استراحت، به ویژه در افرادی که تحت تأثیر نور خورشید قرار گرفته‌اند، می‌توانند نشانه‌های پیری پیشرفته پوست باشند. این نوع چین و چروک‌ها معمولاً به دلیل آسیب‌های ناشی از اشعه UV و کاهش تولید کلاژن و الاستین در پوست ایجاد می‌شوند. با گذشت زمان، پوست توانایی خود را در ترمیم خود از دست می‌دهد و این امر منجر به بروز خطوط ریز و چین و چروک‌های عمیق‌تر می‌شود. به عنوان یک ماساژ تراپیست، به مشتریانم توصیه می‌کنم که از تکنیک‌های ماساژ خاصی استفاده کنند که به تحریک تولید کلاژن و بهبود خاصیت ارتجاعی پوست کمک کند. ماساژهای عمیق و استفاده از روغن‌های مغذی می‌تواند به بهبود بافت پوست و کاهش عمق چین و چروک‌ها کمک کند. همچنین، استفاده از تکنیک‌هایی مانند گواشا می‌تواند به افزایش گردش خون و اکسیژن‌رسانی به پوست کمک کند و در نتیجه، به بهبود ظاهر چین و چروک‌ها منجر شود.

چین و چروک‌ها در حالت استراحت، به ویژه در افرادی که در معرض نور خورشید قرار دارند، می‌توانند نشانه‌های واضحی از پیری پیشرفته پوست باشند. این نوع چین و چروک‌ها معمولاً به دلیل آسیب‌های ناشی از اشعه UV و کاهش رطوبت پوست ایجاد می‌شوند. به عنوان یک مدرس و مؤسس لاین‌های زیبایی بانوان، به هنرجویان و مشتریانم تأکید می‌کنم که پیشگیری از این نوع آسیب‌ها بسیار مهم است. استفاده از کرم‌های ضد آفتاب با SPF مناسب و محصولات حاوی آنتی‌اکسیدان می‌تواند به محافظت از پوست در برابر آسیب‌های ناشی از نور خورشید کمک کند. همچنین، درمان‌های تخصصی مانند میکرودرم ابریژن و لیزر می‌تواند به کاهش چین و چروک‌ها و بهبود بافت پوست کمک کند. علاوه بر این، مراقبت‌های روزانه از پوست، از جمله مرطوب‌کننده‌ها و سرم‌های حاوی ویتامین C و هیالورونیک اسید، می‌تواند به حفظ رطوبت و جوانی پوست کمک کند. این محصولات به تقویت ساختار پوست و کاهش عمق چین و چروک‌ها کمک می‌کنند. در نهایت، ایجاد یک روال مراقبتی منظم و مشاوره با متخصصان زیبایی می‌تواند به کاهش نشانه‌های پیری ناشی از نور خورشید کمک کند و پوست را جوان‌تر و شاداب‌تر نگه دارد.

مطالعه کارربرو و همکاران (۲۰۱۲) از تکنیک‌های مختلفی برای جوان‌سازی صورت استفاده کرد، از جمله کشش و تقویت عضلات صورت و ماساژ بافت همبند در داوطلبانی که در یک برنامه درمان زیبایی در یک دانشگاه شرکت کردند. پس از ۲۰ جلسه درمان، بهبود بالینی مشاهده شد، با کاهش در طبقه‌بندی گولاو در بیشتر داوطلبان، کاهش چین و چروک‌های عمیق طبق طبقه‌بندی تسوجی و کاهش در درجه چین و چروک‌های لاپیر و پیرا (Correiro EM, et.al, ۲۰۱۲).

نتیجه‌گیری شد که این برنامه به نتایج مثبتی در جوان‌سازی صورت دست یافته و این امر به دلیل اثربخشی تکنیک‌های مورد استفاده بود. این تفاوت می‌تواند به استفاده از محصولات آرایشی سفت‌کننده نسبت داده شود که در ترکیب خود اصول فعال مؤثری دارند که در کاهش نشانه‌های خارجی پیری، مانند اسید هیالورونیک، مؤثر هستند. به عنوان یک گلیکوز آمین‌گلیکان غیر سولفات‌ه طبقه‌بندی شده است، که دارای خاصیت مرطوب‌کنندگی، احیاکنندگی و ضد چروک است. در درم، این ماده به تنظیم تعادل آب، فشار اسمزی و تبادل یون‌ها کمک می‌کند و علاوه بر این، به عنوان یک فیلتر عمل کرده و ساختارهای پوستی را از طریق تعاملات الکتروستاتیک تثبیت می‌کند (Sandoval MH, et.al, ۲۰۱۵). جوان‌سازی پوست یکی از اهداف اصلی بسیاری از افراد در دنیای امروز است. به عنوان یک ماساژ تراپیست، من به اهمیت تکنیک‌های ماساژ در فرآیند جوان‌سازی پوست تأکید می‌کنم. ماساژ صورت می‌تواند به تحریک گردش خون و اکسیژن‌رسانی به سلول‌های پوستی کمک کند، که این امر به نوبه خود به بهبود رنگ و بافت پوست منجر می‌شود. تکنیک‌های خاصی مانند ماساژ لیفتینگ می‌تواند به تقویت عضلات زیرین پوست و کاهش افتادگی آن کمک کند. این نوع ماساژ با استفاده از حرکات خاص و فشار مناسب، به افزایش تولید کلاژن و الاستین کمک می‌کند که از عوامل کلیدی در حفظ جوانی و شادابی پوست هستند. علاوه بر این، استفاده از روغن‌های طبیعی و مغذی در حین ماساژ می‌تواند به تغذیه پوست کمک کند و آن را نرم و لطیف نگه دارد. ماساژ همچنین می‌تواند به کاهش تنش‌های عضلانی و استرس کمک کند، که این امر نیز به بهبود ظاهر پوست و احساس کلی فرد کمک می‌کند.

جوان‌سازی پوست یکی از موضوعات داغ در صنعت زیبایی است و به عنوان یک مدرس و مؤسس لاین‌های زیبایی بانوان، به هنرجویان و مشتریانم راهکارهای مختلفی را برای رسیدن به این هدف پیشنهاد می‌کنم. یکی از روش‌های مؤثر برای جوان‌سازی پوست، استفاده از محصولات حاوی ترکیبات فعال مانند رتینول، ویتامین C و هیالورونیک اسید است. این ترکیبات می‌توانند به کاهش چین و چروک‌ها، بهبود بافت پوست و افزایش رطوبت آن کمک کنند. علاوه بر این، درمان‌های تخصصی مانند لیزر، میکرودرم ابریژن و پیلینگ شیمیایی می‌تواند به جوان‌سازی پوست کمک کنند. این روش‌ها با حذف لایه‌های مرده پوست و تحریک تولید سلول‌های جدید، به بهبود ظاهر پوست و کاهش نشانه‌های پیری کمک می‌کنند. همچنین، مراقبت‌های روزانه از

پوست و استفاده منظم از کرم‌های ضد آفتاب می‌تواند به جلوگیری از آسیب‌های ناشی از نور خورشید و حفظ جوانی پوست کمک کند. ایجاد یک روال مراقبتی منظم و مشاوره با متخصصان زیبایی می‌تواند به افراد کمک کند تا به نتایج مطلوب در جوان‌سازی پوست دست یابند. بیوساکاریدها نیز مورد استفاده قرار می‌گیرند که به عنوان ترکیبی از پلی‌ساکاریدها شناخته می‌شوند و شامل قندهای نادر (ال-فوکوز، دی-گالاکتوز، اسید گالاکترونیك و ال-رامنوز) هستند. این بیوساکاریدها دارای قدرت مرطوب‌کنندگی بالایی هستند که اثر نرمی و لطافت را بر روی سطح پوست ایجاد می‌کنند و به‌ویژه به ال-فوکوز مرتبط هستند. (دئوکسی ال-گالاکتوز)، یک مونو ساکارید است که قادر به تحریک فیبروبلاست‌ها، افزایش سنتز کلاژن و فراهم کردن استحکام بیشتر برای پوست می‌باشد. همچنین، این ترکیب به عنوان یک دارایی ضد پیری عمل کرده و به کاهش تشکیل چروک‌ها و بهبود چروک‌های موجود در صورت کمک می‌کند (Robert L, et.al, ۲۰۰۴; Robert C, et.al, ۲۰۰۵). عصاره هیپیسکوس (هیپیسکوس سابداریفا) دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است که می‌تواند واکنش‌های اکسیداسیون ناشی از رادیکال‌های آزاد را نرم کرده و یا مسدود کند و به این ترتیب به کاهش یا پیشگیری از پیری پوست کمک می‌کند. این اثر با وجود آلکالوئیدها، فلاونوئیدها و تانن‌ها، که اصول فعال گیاهی مرتبط با فعالیت‌های آنتی‌اکسیدانی هستند، اثبات می‌شود (Silva JN, et.al, ۲۰۱۹).

ترکیب Sesafash™ که از کنبج مشتق شده است، بر روی هیدراتاسیون پوست و کنترل چربی تأثیر می‌گذارد و علاوه بر این، با عمل سفت‌کنندگی خود به جوان‌سازی پوست کمک می‌کند (Vorster A, ۲۰۱۳).

نقش ماساژ در ارتقاء راحتی و ارتباط غیرکلامی در مراقبت پرستاری

در مراقبت پرستاری، درمان با ماساژ به عنوان وسیله‌ای برای ارتقاء راحتی و ارتباط غیرکلامی برای بیمارانی که دچار ناراحتی‌های جسمی و روانی هستند، مورد استفاده قرار گرفته است (Westman et al., ۲۰۱۶). ماساژ در مراقبت پرستاری نقش بسیار مهمی در ارتقاء راحتی بیمار و ایجاد ارتباط غیرکلامی دارد. به عنوان یک ماساژ تراپیست، من معتقدم که لمس ملایم و حرکات آرامش‌بخش می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب بیماران کمک کند. این نوع ارتباط غیرکلامی به بیماران احساس امنیت و آرامش می‌دهد و می‌تواند به بهبود تجربه کلی آنها در فرآیند درمان منجر شود. ماساژ به تسکین درد و تنش‌های عضلانی کمک می‌کند و در نتیجه، راحتی بیشتری برای بیماران فراهم می‌آورد. این امر به ویژه در بیمارانی که تحت درمان‌های طولانی‌مدت قرار دارند، بسیار مهم است. ارتباط غیرکلامی از طریق لمس می‌تواند به ایجاد اعتماد بین ماساژتراپیست و کلاینت کمک کند و احساس همدلی و توجه را در آن‌ها تقویت کند.

در حوزه زیبایی و مراقبت از پوست، ماساژ نه تنها به عنوان یک روش درمانی، بلکه به عنوان ابزاری برای ارتقاء راحتی و ارتباط غیرکلامی با مشتریان نیز شناخته می‌شود. به عنوان یک مدرس و مؤسس لاین‌های زیبایی بانوان، من به اهمیت تکنیک‌های ماساژ در ایجاد تجربه‌ای مثبت برای کلاینت‌ها تأکید می‌کنم. لمس ملایم و حرکات آرامش‌بخش در حین درمان‌های زیبایی می‌تواند به آن‌ها احساس آرامش و راحتی بیشتری بدهد. این نوع ارتباط غیرکلامی می‌تواند به ایجاد اعتماد و ارتباط عمیق‌تر بین مشتری و متخصص زیبایی کمک کند. کلاینت‌ها احساس می‌کنند که در یک محیط امن و دوستانه قرار دارند و این امر می‌تواند به افزایش رضایت آنها از خدمات ارائه شده منجر شود. همچنین، ماساژ می‌تواند به بهبود گردش خون و افزایش تأثیر محصولات زیبایی کمک کند، که این امر به نوبه خود به بهبود کیفیت پوست و احساس کلی مشتریان کمک می‌کند. در نهایت، استفاده از ماساژ در خدمات زیبایی می‌تواند به بهبود تجربه کلی مشتریان و افزایش رضایت آنها از خدمات کمک کند. این امر به ویژه در محیط‌های زیبایی که مشتریان ممکن است به دنبال آرامش و راحتی باشند، بسیار مهم است.

در سال‌های اخیر، تأثیرات درمان با ماساژ در ژاپن و سایر کشورها مورد بررسی قرار گرفته و به عنوان گزینه‌ای قابل قبول در درمان‌های مکمل و جایگزین تأکید شده است. در حالی که بسیاری از مطالعات بر روی درمان با ماساژ برای دست‌ها، پاها و کمر متمرکز شده‌اند، تحقیقات در زمینه ماساژ و مراقبت از صورت کم بوده است. گزارش شده است که راحتی و آرامش—تأثیرات روانی یک ماساژ صورت—با فعالیت لوب پیشانی مرتبط است (Nakashima et al., ۲۰۱۰). علاوه بر این، مطالعات گزارش می‌دهند که مراقبت از صورت برای زنان سالمند می‌تواند به بهبود فعالیت‌های روزمره آن‌ها کمک کرده و تنش و اضطراب را کاهش دهد (Suga et al., ۲۰۱۵; Machida, et al., ۲۰۱۲).



بنابراین، ما بر این باوریم که درمان با ماساژ صورت می‌تواند به عنوان ابزاری مفید در مراقبت پرستاری به دلیل تأثیرات جسمی و روانی آن محسوب واقع شود. منطقه صورت شامل پوست، عضلات، اعصاب، غدد لنفاوی و غدد بزاقی است که تحت تغییرات فیزیولوژیکی مختلفی قرار می‌گیرد، مانند حفاظت از محیط خارجی (به عنوان مثال، حفاظت ضد میکروبی پوست) و ترشح آنزیم‌های گوارشی (Nguyen and Duong, ۲۰۲۱). علاوه بر این، صورت دارای ارگان‌های حسی مانند چشم‌ها، بینی و دهان است که نه تنها در حفظ عملکردهای حیاتی و بدنی نقش مهمی دارند، بلکه به انعکاس اثرات منفی روانی مانند نارضایتی مزمن، کمبود اعتماد به نفس و حتی افسردگی نیز کمک می‌کنند (Kondo et al., ۲۰۰۵).

ما فرض می‌کنیم که ماساژ صورت، که جنبه‌های متنوعی دارد، می‌تواند منافع روانی و همچنین فیزیولوژیکی به همراه داشته باشد. هاتایاما و همکاران (۲۰۰۸) گزارش کردند که ماساژ صورت سیستم عصبی سمپاتیک را فعال می‌کند و تأثیر شاداب‌کننده‌ای به جای تأثیر آرامش‌بخش دارد. اجیندو (۲۰۰۷) دریافت که گروه ماساژ صورت باعث خواب‌آلودگی بیشتر و کاهش فشار خون (BP) نسبت به گروه ماساژ پا می‌شود. با این حال، نتایج مطالعه حاضر باید با احتیاط تفسیر شوند به دلیل مشکلاتی در فرآیند تجربی آن، مانند اندازه نمونه کوچک شامل شش شرکت‌کننده و عدم گزارش تکنیک ماساژ. در مطالعاتی که تأثیرات درمان ماساژ را ارزیابی می‌کنند، عوامل مرتبط با پاسخ استرسی سیستم هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال و سیستم عصبی خودکار به عنوان شاخص‌های فیزیولوژیکی اندازه‌گیری شده‌اند (Noto, Kudo, et al., ۲۰۱۰; Noto, Kitajima, et al., ۲۰۱۰). این تحقیقات شواهدی برای تأثیرات مثبت درمان ماساژ ارائه داده‌اند، مانند کاهش استرس، آرامش و تقویت ایمنی، و همچنین اثربخشی آن برای بیماران زن مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند سرطان و افسردگی (Lee et al., ۲۰۱۵; Hernandez-Reif et al., ۲۰۰۴; Ghesquiere et al., ۲۰۱۹; Field, ۲۰۱۶).

در مطالعه حاضر، ما تأثیرات درمان ماساژ صورت را با استفاده از شاخص‌های فیزیولوژیکی و روان‌شناختی پاسخ استرس اندازه‌گیری کردیم. در مورد روش ماساژ صورت، زمان و روند اجرای آن در مطالعات مختلف متفاوت است. کوتاه‌ترین مدت زمان ماساژ ۱ دقیقه بود (Kawaguchiya et al., ۲۰۱۴) و طولانی‌ترین مدت زمان ماساژ ۴۵ دقیقه بود (Hatayama et al., ۲۰۰۸).

هاتایاما و همکاران (۲۰۰۸) یک ماساژ صورت ۴۵ دقیقه‌ای بر روی زنان در سنین ۲۰ تا ۴۰ سال انجام دادند که شامل درمان بخار و اولتراسوند بود. سوگا و همکاران (۲۰۱۵) یک جلسه مراقبت از صورت ۳ دقیقه‌ای در طول ۳ هفته اجرا کردند که در آن زنان مسن‌تر لوسیون را بر روی پوست خود اعمال کردند؛ نتایج نشان‌دهنده افزایش فعالیت عصب پاراسمپاتیک بود. از آنجا که مداخله سوگا و همکاران مشابه درمان ماساژ بود، شامل لمس پوست صورت به مدت ۳ دقیقه می‌شد. به این ترتیب، اثر بخشی ماساژ صورت که به روش‌های مختلف برای زنان در سنین مختلف انجام شده، مورد بررسی قرار گرفت. هدف مطالعه ما تعیین واکنش‌های فیزیولوژیکی و روانی زنان سالم به یک ماساژ صورت ۳ دقیقه‌ای و بررسی این موضوع بود که آیا ماساژ صورت می‌تواند به عنوان یک تکنیک پرستاری برای کاهش استرس استفاده شود. ماساژ صورت ۳ دقیقه‌ای از نظر شاخص‌های فیزیولوژیکی و روانی ایمن و مؤثر است و آن را به عنوان یک نوع مراقبت که می‌تواند توسط ماساژ تراپیست‌ها اجرا شود، معرفی کنیم. شناسایی بهترین راه‌ها برای استفاده از ماساژ صورت در پروتکل‌های درمانی مختلف، هدف قرار دادن بافت‌های پوستی که از تکنیک‌های مختلف ماساژ بهره می‌برند و اجرای خود ماساژ کوتاه‌مدت و متمرکز بر نتایج در برنامه‌های نگهداری در خانه می‌تواند باعث افزایش درآمد و تکرار مراجعات به مشتری در مراقبت از پوست حرفه‌ای شود.

لمس فیزیکی و ماساژ صورت

تماس فیزیکی و ارتباط نیز عامل بزرگی در آرایش و مراقبت از پوست است. چه از احساس ماساژ دادن کرم‌پودر به پوست خود لذت ببرید و چه از عمل "قلقلک" کردن خود با برس‌های رنگی، این می‌تواند تجربه‌ای بسیار لذت‌بخش و آرامش‌بخش باشد. در مورد مراقبت از پوست نیز همین موضوع ممکن است با استفاده از غلتک‌ها، دستان خود برای ماساژ روغن‌ها یا لوسیون‌های صورت به پوست و حتی ابزاری که به تازگی محبوب شده به نام گواشا صدق کند. ابزارهای گواشا نوعی از طب سنتی چینی هستند که شامل استفاده از ابزاری به شکل بیضی است که برای مالش بر روی پوست با حرکتی خاص استفاده می‌شود. اعتقاد بر این است که با استفاده از این ابزار برای تحریک جریان خون، می‌تواند به آزادسازی "سموم ناسالم از خون" کمک کند و در نهایت "ترمیم متابولیک سلول‌ها را ترویج دهد و به بدن اجازه دهد که بسیار سریع‌تر بهبود یابد". نه تنها استفاده از گواشا می‌تواند افزونه‌ای فوق‌العاده برای پاک‌سازی آرایش شما باشد، بلکه می‌تواند به کاهش تنش در صورت نیز کمک کند که اغلب ناشی از استرس است. این ابزار می‌تواند به "کاهش پف و التهاب و کاهش فشار سینوس‌ها" نیز کمک می‌کند (Gua Sha for the Face section, ۲۰۲۲, "Why Gua Sha is Good for You"). زمانی که یک فرد می‌تواند به‌طور فیزیکی احساس خوبی داشته باشد و شرایط سلامتی به‌درستی مدیریت شود، این می‌تواند تأثیرات شگفت‌انگیزی بر سلامت

روان او داشته باشد. استفاده از گواشا می‌تواند برای بهبود چندین وضعیت سلامتی فیزیکی مفید باشد، مانند "مشکلات اسکلتی-عضلانی، به‌ویژه مشکلات عمده‌ای مانند سفتی در شانه‌ها، پاها و کمر. همچنین می‌تواند به کاهش سردردهای تنشی، میگرن، درد گردن یا ورم در بدن کمک کند. سوبو اضافه می‌کند که گواشا می‌تواند به کاهش اضطراب، خستگی، بی‌خوابی و علائم پیش از یائسگی کمک کند، به‌شرطی که در کنار طب سوزنی انجام شود (Who Gua Sha is Good for You", ۲۰۲۲, Who Should Avoid Gua Sha section). "لمس فیزیکی و ماساژ صورت نقش بسیار مهمی در بهبود سلامت و آرامش افراد دارد. به عنوان یک ماساژ تراپیست، ماساژ صورت می‌تواند به کاهش تنش‌های عضلانی، بهبود گردش خون و افزایش اکسیژن‌رسانی به پوست کمک کند. این تکنیک‌ها نه تنها به بهبود ظاهر پوست کمک می‌کنند، بلکه احساس آرامش و راحتی را نیز برای فرد به ارمغان می‌آورند. لمس فیزیکی در ماساژ صورت می‌تواند به ایجاد ارتباط عمیق‌تری بین درمانگر و مشتری کمک کند. این نوع ارتباط غیرکلامی به بیماران احساس امنیت و اعتماد می‌دهد و می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب آنها کمک کند. همچنین، ماساژ صورت می‌تواند به تحریک تولید کلاژن و الاستین کمک کند که از عوامل کلیدی در حفظ جوانی و شادابی پوست هستند.

در حوزه زیبایی، لمس فیزیکی و ماساژ صورت به عنوان ابزاری مؤثر برای بهبود کیفیت پوست و ایجاد تجربه‌ای مثبت برای مشتریان شناخته می‌شود. به عنوان یک مدرس و مؤسس لاین‌های زیبایی بانوان، من به اهمیت تکنیک‌های ماساژ صورت در فرآیندهای زیبایی تأکید می‌کنم. این تکنیک‌ها می‌توانند به بهبود بافت پوست، کاهش چین و چروک‌ها و افزایش رطوبت پوست کمک کنند. لمس فیزیکی در این زمینه نه تنها به بهبود ظاهر پوست کمک می‌کند، بلکه به ایجاد ارتباط عمیق‌تری با مشتریان نیز منجر می‌شود. مشتریان احساس می‌کنند که در یک محیط امن و دوستانه قرار دارند و این امر می‌تواند به افزایش رضایت آنها از خدمات ارائه شده منجر شود. همچنین، ماساژ صورت می‌تواند به تسکین استرس و ایجاد آرامش در مشتریان کمک کند که این امر به نوبه خود به بهبود تجربه کلی آنها از خدمات زیبایی کمک می‌کند. در نهایت، لمس فیزیکی و ماساژ صورت می‌تواند به عنوان یک ابزار کلیدی در بهبود سلامت و زیبایی پوست و همچنین افزایش رضایت مشتریان در حوزه زیبایی شناخته شود.

نه تنها گواشا می‌تواند به مشکلات سلامتی کوتاه‌مدت کمک کند، بلکه مطالعات متعددی نشان داده‌اند که استفاده از گواشا می‌تواند به افرادی که از سندرم پیش از یائسگی و سندرم توره رنج می‌برند، کمک کند. یکی از مطالعات نشان داد که ۸۰ زن مبتلا به سندرم پیش از یائسگی پس از یک درمان ۱۵ دقیقه‌ای گواشا که به‌طور هفتگی و به مدت هشت هفته در کنار درمان‌های متداول انجام شد، کاهش علائم را تجربه کردند (Higuera, ۲۰۱۷, Perimenopausal Syndrome Section). مطالعه دیگری که شامل یک مرد ۳۳ ساله مبتلا به سندرم توره بود، نشان داد که درمان‌های گواشا به همراه طب سوزنی، مکمل‌های طبیعی و تغییر سبک زندگی او، علائمش را تا ۷۰ درصد پس از ۳۵ جلسه هفتگی بهبود بخشید (Higuera, ۲۰۱۷, Tourette Syndrome section).

چه کرم‌های مبتنی بر جلبک دریایی باشد و چه رژیم غذایی غنی از توفو، رازهای زیبایی شرق دور مدتهاست که برای زنان غربی جذابیت داشته است. اما تنها اخیراً است که سلاح کلیدی آن‌ها در مبارزه با پیری به مرکز توجه آمده است. ماساژ صورت—مجموعه‌ای از تکنیک‌های دست‌کاری که عضلات را شل کرده و گردش خون را افزایش می‌دهد—ریشه در طب سنتی چینی (TCM) دارد و بیش از ۱۰۰۰ سال است که برای حفظ سلامتی و زیبایی مورد استفاده قرار می‌گیرد. اکنون، برخی از بزرگ‌ترین برندهای زیبایی محصولات را ارائه می‌دهند که بهترین نتیجه را زمانی می‌گیرند که با تکنیک‌های خاص ماساژ ترکیب شوند. کرم‌های مبتنی بر جلبک دریایی به عنوان یکی از رازهای زیبایی شرق شناخته می‌شوند. این کرم‌ها به دلیل خواص مغذی و مرطوب‌کنندگی جلبک‌های دریایی، می‌توانند به بهبود کیفیت پوست و تسکین تنش‌های عضلانی کمک کنند. جلبک‌های دریایی غنی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که به جوان‌سازی پوست و افزایش الاستیسیته آن کمک می‌کنند. به عنوان یک ماساژ تراپیست، من می‌دانم که استفاده از این کرم‌ها در حین ماساژ می‌تواند به افزایش آرامش و راحتی مشتریان کمک کند و تجربه‌ای لذت‌بخش و مؤثر را برای آنها به ارمغان بیاورد. رژیم غذایی غنی از توفو نیز می‌تواند به بهبود سلامت پوست و عضلات کمک کند. توفو به عنوان یک منبع عالی پروتئین گیاهی شناخته می‌شود و حاوی اسیدهای آمینه ضروری است که به ترمیم و تقویت بافت‌های بدن کمک می‌کند. مصرف توفو می‌تواند به کاهش التهابات و بهبود وضعیت کلی پوست و عضلات کمک کند، که این امر برای افرادی که به دنبال آرامش و راحتی هستند، بسیار مهم است.

در حوزه زیبایی، کرم‌های مبتنی بر جلبک دریایی به عنوان یک راز مؤثر برای حفظ جوانی و شادابی پوست شناخته می‌شوند. این کرم‌ها به دلیل خواص مرطوب‌کنندگی و تغذیه‌کنندگی جلبک‌های دریایی، می‌توانند به بهبود بافت پوست و کاهش چین و چروک‌ها کمک کنند. به عنوان یک مدرس و مؤسس لاین‌های زیبایی بانوان، من به هنرجویان و مشتریانم تأکید می‌کنم که استفاده از این کرم‌ها در روتین‌های مراقبت از پوست می‌تواند به ایجاد ظاهری سالم



و درخشان کمک کند. رژیم غذایی غنی از توفو نیز به عنوان یکی از رازهای زیبایی شرق شناخته می‌شود. توفو حاوی ایزوفلاون‌ها و پروتئین‌های گیاهی است که به حفظ جوانی پوست و کاهش علائم پیری کمک می‌کند. این ماده غذایی می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن و افزایش انرژی کمک کند، که این امر به نوبه خود به بهبود ظاهر و سلامت کلی فرد منجر می‌شود. ترکیب کرم‌های مبتنی بر جلبک دریایی و رژیم غذایی غنی از توفو می‌تواند به عنوان یک رویکرد جامع برای حفظ زیبایی و سلامت پوست و بدن در نظر گرفته شود. این دو عنصر به خوبی مکمل یکدیگر هستند و می‌توانند به بهبود کیفیت زندگی و زیبایی فرد کمک کنند.

نتیجه‌گیری

در این مقاله به بررسی تأثیر ماساژ بر پوست صورت و اثربخشی فیزیولوژیکی و روانی آن پرداخته شد. نتایج به‌دست‌آمده نشان می‌دهند که ماساژ صورت به عنوان یک روش درمانی طبیعی و غیرتهاجمی، تأثیرات مثبت و قابل توجهی بر روی سلامت پوست و بهبود وضعیت روانی افراد دارد. از نظر فیزیولوژیکی، ماساژ صورت به طور مؤثری موجب افزایش جریان خون و اکسیژن‌رسانی به بافت‌های پوستی می‌شود. این فرآیند نه تنها به بهبود تغذیه و ترمیم پوست کمک می‌کند، بلکه با تحریک تولید کلاژن و الاستین، به کاهش چین و چروک و بهبود الاستیسیته پوست منجر می‌شود. همچنین، ماساژ می‌تواند به تنظیم ترشح چربی و حفظ رطوبت پوست کمک کند، که در نهایت به افزایش شفافیت و جوانی پوست می‌انجامد. از جنبه روانی، ماساژ صورت به عنوان یک ابزار مؤثر در کاهش استرس و اضطراب شناخته می‌شود. با تحریک سیستم عصبی پاراسمپاتیک، این روش احساس آرامش و راحتی را در افراد ایجاد می‌کند و می‌تواند به بهبود کیفیت خواب و افزایش سطح رضایت از زندگی کمک کند. این تأثیرات روانی به ویژه در دنیای پرمشغله و استرس‌زای امروزی، اهمیت ویژه‌ای دارد و می‌تواند به عنوان یک روش مکمل در درمان‌های روان‌شناختی مورد استفاده قرار گیرد. با توجه به این یافته‌ها، پیشنهاد می‌شود که ماساژ صورت به عنوان یک روش مکمل در برنامه‌های مراقبت از پوست و درمان‌های روانی گنجانده شود. این روش می‌تواند در کلینیک‌های زیبایی، مراکز درمانی و حتی در خانه‌ها به عنوان بخشی از روال روزانه مراقبت از خود مورد استفاده قرار گیرد. علاوه بر این، تحقیقات بیشتری در زمینه تأثیرات طولانی‌مدت ماساژ بر روی پوست و روان افراد ضروری است. بررسی تأثیرات ماساژ در ترکیب با سایر روش‌های درمانی، مانند درمان‌های دارویی و مراقبت‌های پوستی، می‌تواند به توسعه روش‌های درمانی جدید و مؤثر کمک کند. همچنین، تحقیق در زمینه تأثیرات ماساژ بر روی گروه‌های خاصی از بیماران، مانند بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن یا اختلالات روانی، می‌تواند به درک بهتر از مکانیزم‌های اثر آن و بهبود کیفیت خدمات درمانی منجر شود. در نهایت، با توجه به افزایش توجه به سلامت روان و زیبایی پوست در جامعه، ماساژ به عنوان یک روش طبیعی و غیرتهاجمی می‌تواند جایگاه ویژه‌ای در مراقبت‌های بهداشتی آینده پیدا کند. این مقاله به عنوان یک گام اولیه در بررسی تأثیرات مثبت ماساژ بر پوست صورت و روان افراد، می‌تواند مبنایی برای مطالعات آینده در این حوزه باشد. راهکارهای عملی برای پیاده‌سازی، شامل برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای پرستاران و متخصصان، توسعه پروتکل‌های استاندارد برای ماساژ صورت و ایجاد فضای مناسب برای انجام این درمان در مراکز درمانی است. همچنین، می‌توان با همکاری پژوهشگران و متخصصان، مطالعات بیشتری در زمینه تأثیرات طولانی‌مدت ماساژ بر روی پوست و روان انجام داد تا به درک بهتری از مکانیزم‌های اثر آن دست یابیم.

تأثیر ماساژ صورت بر پوست صورت به وضوح قابل مشاهده است و این موضوع از دیدگاه‌های مختلف قابل بررسی است. ماساژ صورت نه تنها به بهبود گردش خون و اکسیژن‌رسانی به پوست کمک می‌کند، بلکه به کاهش تنش‌های عضلانی و استرس نیز منجر می‌شود. این فرآیند باعث می‌شود که پوست به طور طبیعی درخشان‌تر و شاداب‌تر به نظر برسد. همچنین، تکنیک‌های خاص ماساژ می‌توانند به تحریک تولید کلاژن و الاستین کمک کنند، که این امر به حفظ جوانی و الاستیسیته پوست کمک می‌کند. از سوی دیگر، به عنوان یک مدرس و مؤسس لاین‌های زیبایی بانوان، تأکید می‌کنم که ماساژ صورت به عنوان یک بخش اساسی از روتین‌های مراقبت از پوست باید در نظر گرفته شود. این تکنیک‌ها می‌توانند به بهبود بافت پوست، کاهش چین و چروک‌ها و افزایش رطوبت پوست کمک کنند. همچنین، ماساژ صورت می‌تواند به عنوان یک روش طبیعی برای تسکین استرس و ایجاد آرامش در مشتریان عمل کند، که این امر به نوبه خود به بهبود سلامت کلی پوست و روحیه فرد منجر می‌شود.

چشم‌انداز آینده این تحقیق می‌تواند شامل بررسی تأثیرات ماساژ در ترکیب با سایر روش‌های درمانی، مانند درمان‌های دارویی و مراقبت‌های پوستی، باشد. همچنین، تحقیق در زمینه تأثیرات ماساژ بر روی گروه‌های خاصی از بیماران، مانند بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن یا اختلالات روانی، می‌تواند به



توسعه روش‌های درمانی جدید و مؤثر کمک کند. در نهایت، با توجه به افزایش توجه به سلامت روان و زیبایی پوست در جامعه، ماساژ به عنوان یک روش طبیعی و غیرتهاجمی می‌تواند جایگاه ویژه‌ای در مراقبت‌های بهداشتی آینده پیدا کند.

منابع

- Bumblienė A., Kazlauskienė A., Visockienė D., Augustinavičienė E., Baniulienė J., Jocienė J., Ražukienė L., Podskočinienė V. (۲۰۱۸). Kosmetikos technologinių kompetencijų tobulinimo programa: mokymo medžiaga. [Žiūrėta ۲۰۲۰ m. sausio ۲۱ d.]. Prieiga internetu: https://www.kaupa.lt/wp-content/uploads/۲۰۱۹/۰۸/۳_mokymu_medziaga۲۰.pdf.
- Bowler PJ. Impact on facial rejuvenation with dermatological preparations. Clinical interventions in aging. ۲۰۰۹;۴:۸۱.
- Bernardo-Filho M, Meyer PF, Bonelli L, Bernardo RB, Santos Filho SD. Fotoenvelhecimento. Rev Fisoter Ser. ۲۰۰۷;۲(۱):۳۳-۹.
- Carreiro EM, Soares ILO, Silva RM, Oliveira GM, Santos GG, Moraes MD, et al. Tratamento de Rejuvenescimento Facial pela Estética e Fisioterapia Dermato Funcional: Estudo de caso. Catussaba Revista Científica da Escola da Saúde. ۲۰۱۲;۱(۲):۴۷-۵۴.
- Carreiro EM, Soares ILO, Silva RM, Oliveira GM, Santos GG, Moraes MD, et al. Tratamento de Rejuvenescimento Facial pela Estética e Fisioterapia Dermato Funcional: Estudo de caso. Catussaba Revista Científica da Escola da Saúde. ۲۰۱۲;۱(۲):۴۷-۵۴.
- Da-Costa-Rocha I, Bonnlaender B, Sievers H, Pischel I, Heinrich M. Hibiscus sabdariffa L.—A phytochemical and pharmacological review. Food chemistry. ۲۰۱۴;۱۶۵:۴۲۴-۴۳.
- Estrela JV, Duarte CC, Almeida DN, Araruna VR, Da Silva RM, Cavalcanti RL, et al. Efeito do led na flacidez tissular facial. Catussaba Revista Científica da Escola da Saúde. ۲۰۱۴;۳(۲):۲۹-۳۶.
- Ejindu, A. (۲۰۰۷). The effects of foot and facial massage on sleep induction, blood pressure, pulse and respiratory rate: Crossover pilot study. Complementary Therapies in Clinical Practice, ۱۳(۴), ۲۶۶-۲۷۵.
<https://doi.org/۱۰.۱۰۱۶/j.ctcp.۲۰۰۷.۰۳.۰۰۸>.
- Федотов В. П., Бочаров В. А., Корецкая Е. Ю., Макурина Г. И., Турчина И. П., Бочарова В. В. (۲۰۱۶). Основы практической косметологии: учебное пособие для студентов. Запорожье: Просвіта: ۱۵-۲۱.
- Field, T. (۲۰۱۶). Massage therapy research review. Complementary Therapies in Clinical Practice, ۲۴, ۱۹-۳۱.
<https://doi.org/۱۰.۱۰۱۶/j.ctcp.۲۰۱۶.۰۴.۰۰۵>.
- Gondim LP, Moreira AC, Vieira KR, Bessa E, Pontes RB. Cinesioterapia facial e microcorrente galvânica no tratamento de rugas. Rev Inspirar Mov Saude. ۲۰۱۰;۳(۲):۱۸-۲۶.
- Guirro ECO, Guirro RRJ. Fisioterapia Dermatofuncional: fundamentos, recursos e patologias. ۳. ed. São Paulo, Manole, ۲۰۰۴.
- Ghesquiere, A., Wyka, K., Smith, M., & Kutner, J.S. (۲۰۱۹). Associations between psychological symptoms and treatment outcomes of a massage therapy intervention: Secondary analyses of a randomized controlled trial. Complementary Therapies in Medicine, ۴۶, ۱۱۶-۱۲۲. <https://doi.org/۱۰.۱۰۱۶/j.ctim.۲۰۱۹.۰۷.۰۱۴>.
- Herman J., Rost – Roszkowska M., Skonicka – Graca U. (۲۰۱۳). Skin care during the menopause period: noninvasive procedures of beauty studies. Poland. Postep Derm Alergol; ۶, ۳۸۸-۳۹۵.
- Higuera, V. (۲۰۱۷, June ۱۶). Gua sha: Benefits and side effects. Healthline.
<https://www.healthline.com/health/gua-sha#benefits>
- Hatayama, T., Kitamura, S., Tamura, C., Nagano, M., & Ohnuki, K. (۲۰۰۸). The facial massage reduced anxiety and negative mood status and increased sympathetic nervous activity. Biomedical Research, ۲۹(۶), ۳۱۷-۳۲۰.
<https://doi.org/۱۰.۲۲۲۰/biomedres.۲۹.۳۱۷>



- Hernandez-Reif, M., Ironson, G., Field, T., Hurley, J., Katz, G., Diego, M., Weiss, S., Fletcher, M. A., Schanberg, S., Kuhn, C., & Burman, I. (۲۰۰۴). Breast cancer patients have improved immune and neuroendocrine functions following massage therapy. *Journal of Psychosomatic Research*, ۵۷(۱), ۴۵-۵۲. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(03\)00500-2](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(03)00500-2).
- Jocienė J., Bumblys V., Anužienė L., Kazlauskienė A., Slepkevičienė A., Bumblienė A. (۲۰۱۵). Veido ir kūno priežiūros technologinių kompetencijų tobulinimo programa: mokymo medžiaga.
- Kondo, K., Endo, Y., & Fujita, M. (۲۰۰۵). Kao no ikei ga toujishani motarasu shinriteki eikyou ni kansuru bunkenteki kousatu [Understandings of psychosocial issues associated with facial disfigurement]. *Japanese Society of Health Education and Promotion*, ۱۳ (۱), ۴۶-۵۳.
- Kawaguchiya, S., Shingaki, K., & Torii, K. (۲۰۱۴). Nouketsuryuryou niyoru skincare ya faicalmassage no yuuyousei hyouka [Assessment of the benefits of skin care and facial massage by measuring cerebral blood flow changes]. *Fragrance Journal*, ۴۲(۸), ۲۵- ۳۲.
- Lee, S. H., Kim, J. Y., Yeo, S., Kim, S. H., & Lim, S. (۲۰۱۵). Metaanalysis of massage therapy on cancer pain. *Integrative Cancer Therapies*, ۱۴(۴), ۲۹۷-۳۰۴. <https://doi.org/10.1177/1053473515057288>
- Monteiro E. Envelhecimento facial: perda de volume e reposição com ácido hialurônico. *RBM. Revista Brasileira de Medicina*. ۲۰۱۰; ۶۷(۸):۲۹۹-۳۰۳.
- Menoita E, Santos V, Santos AS. A pele na pessoa idosa. *Journal of Aging and Inovation*. ۲۰۱۳; ۲:۱۸-۳۳.
- Machida, A., Shirato, M., Takata, S., & Yagi, T. (۲۰۱۲). Nouha wo motiita koureisha ni taisuru kesyou ryouhou no kouka kensho. [Evaluation of the effect of cosmetic therapy on elderly people on electroencephalogram]. *Japanese Journal of Geriatric Psychiatry*, ۲۳(۸), ۹۷۸-۹۸۷.
- Nakashima, N., Yamaguchi, Y., & Okumura, H. (۲۰۱۰). fNIRS wo motiita massage to nouketsuryuryou no kankei [Relationship massage and brain blood use to fNIRS]. *Journal of Japanese Cosmetic Science Society*, ۳۴, ۲۲۷-۲۲۹.
- Nguyen, D. J. & Duong, H. (۲۰۲۱). Anatomy, head and neck, cheeks. *StatPearls* [Internet]. Updated. ۲۰۲۱ August ۱۱, ۲۰۲۱, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK546659/>
- Noto, Y., Kitajima, M., Kudo, M., Okudera, K., & Hirota, K. (۲۰۱۰). Leg massage therapy promotes psychological relaxation and reinforces the first-line host defense in cancer patients. *Journal of Anesthesia*, ۲۴(۶), ۸۲۷-۸۳۱. <https://doi.org/10.1007/s00540-010-1028-9>.
- Oncins MC, Freire RMC, Marchesan IQ. Mastigação: análise pela eletromiografia e eletrognatografia. Seu uso na clínica fonoaudiológica. *Distúrbios da Comunicação*. ۲۰۰۶; ۱۸(۲):۱۵۵-۶۵.
- Patriota RC. Estudo do laser Erbium Glass fracionado não ablativo no tratamento do fotoenvelhecimento cutâneo: avaliação clínica, histopatológica, microscopia eletrônica e imunohistoquímica. São Paulo: Biblioteca da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, ۲۰۱۳. Tese de Doutorado
- Pereira MB, Brongholi K. Avaliação dos efeitos da massoterapia e cinesioterapia no rejuvenescimento facial. *Fisioterapia Brasil*. ۲۰۰۹; ۱۴(۶۸):۲۶-۳۰.
- Robert L, Fodil-Bourahla I, Bizbiz L, Robert AM. Effects of L-fucose and fucose-rich oligo-and polysaccharides (FROP-s) on collagen biosynthesis by human skin fibroblasts. Modulation of the effect of retinol, ascorbate and α -tocopherol. *Biomedicine & pharmacotherapy*. ۲۰۰۴; ۵۸(۱):۶۵-۷۰.
- Robert C, Robert AM, Robert L. Effect of a preparation containing a fucose-rich polysaccharide on periorbital wrinkles of human voluntaries. *Skin Research and Technology*. ۲۰۰۵; ۱۱(۱):۴۷-۵۲.
- Sjerobabski-Masneć I., Šitum M. (۲۰۱۰). Skin aging. University Department of Dermatovenereology, Sestre milosrdnice University Hospital, Zagreb, Croatia. *Acta Clin Croat*; ۴۹, ۵۱۵
- Souza SL, Braganholo LP, Ávila AC, Ferreira AS. Recursos fisioterapêuticos utilizados no tratamento do envelhecimento facial. *Revista Fafibe on-line*. ۲۰۰۷; ۱(۳):۱-۲.
- Sandoval MH, Caixeta CM, Ribeiro NM. Avaliação in vivo e in vitro da eficácia de um produto com associação de vitamina C, ácido hialurônico fragmentado e manose na prevenção do envelhecimento cutâneo. *Surgical & Cosmetic Dermatology*. ۲۰۱۵; ۷(۱):۳۷-۴۴.

Silva JN, Teixeira RTBB, Ramos SHS, Santos VL, Coelho CP, Saliba WA, et al. Desenvolvimento de um creme dermatológico vegetal rejuvenescedor facial contendo extrato de hibiscus sabdariffa. *Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research*. ۲۰۱۹;۲۵(۲):۱۱- ۱۸.

Silva RMV, Daams EFCC, Delgado AM, Silva EM, Oliveira HG, Meyer PF. Efeitos da terapia manual no Rejuvenescimento facial. *Ter Man*. ۲۰۱۳;۱۱(۵۴):۵۳۴-۵۳۹.

Suga, K., Watanabe, Y., Iwase, S., Nishimura, N., Shimizu. Y., & Iwase, C. (۲۰۱۵). Josei koureisha ga jisinndeokonau facial care ga motarasu zenntouzennya ni okeru sosikisannso reberu to jiritusinkeihannou ni kansuru kisotakikenkyu [Basic study on the prefrontal cortex tissue oxygen level and autonomic nerve response produced by elder women performing their own facial care]. *Japanese Journal of Nursing Art and Science*, ۱۴, ۱۳۷-۱۴۵. https://doi.org/10.18892/jsnas.14.2_137

Vorster A. The magical ingredients: anti-ageing. *South African Pharmaceutical and Cosmetic Review*. ۲۰۱۳;۴۰(۸):۲۲-۵.

Why Gua Sha is good for you. (۲۰۲۲, April ۱۲). Cleveland Clinic. <https://health.clevelandclinic.org/why-gua-sha-might-be-good-for-you/>

Westman, FK., & Blaisdell, C. (۲۰۱۶). Many benefits, little risk: The use of massage in nursing practice. *American Journal of Nursing*, ۱۱۶(۱), ۳۴-۳۹, <https://doi.org/10.1097/01.NAJ.0000476164.97929.f2>

Yagi M., Yonei Y. (۲۰۱۸). Glycative stress and anti-aging. *Anti-Aging Medical Research Center and Glycative Stress Research Center, Faculty of Life and Medical Sciences, Doshisha University. Japan, Kyoto. Glycative Stress Research*; ۵, ۵۰-۵۴

[Žiūrėta ۲۰۲۱ m. sausio ۲۱ d.]. Prieiga internetu:

<http://www.pmdtkit.upc.smm.lt/dokumentai/Medziaga/komunaline/mm6/komunaline-6medziaga>.