

# Cosmetic Acupuncture



Presented By :

**Mehrdad Bahramian**  
**PT , Bsc**

# کلیات

طب سوزنی یا سوزن درمانی که به زبان چینی به آن ژن جیو (**ZHEN JIU**) گفته می‌شود مهم‌ترین شاخه طب سنتی چین یا **TCM** است است که با فروکردن سوزن‌های بسیار نازک به نقاط خاصی از بدن که گذرگاه‌های انرژی دانسته می‌شوند باعث تسکین درد و یا درمان مشکل خاصی از بیمار می‌شود. براساس تئوری طب سوزنی، این نقاط خاص بر روی مسیرهای خاصی از بدن با نام گذرگاه یا **Meridian** قرار دارند که انرژی حیات که در زبان چینی به آن «چی» (**QI**) گفته می‌شود در آنها جریان دارد

پس از آن که طب سوزنی نیز به مانند سایر روش‌های طب سنتی در دنیا، از سیستم‌های پزشکی و بهداشتی چین حذف و با طب کلاسیک جدید جایگزین شده بود، در زمان مائو و به دلیل کمبود پزشک در چین، مجدداً بر سر زبان ها افتاد. طب سوزنی از اواخر قرن بیستم توسط پژوهشگران مورد پژوهش جدی علمی قرار گرفته‌است، هم از جهت نحوه اثر آن و پایه هایش و هم از جهت اثرهای بالینی اش. در گذشته‌های نه چندان دور توافقی میان پزشکان و درمانگران بر علمی بودن و مؤثر بودن اثرهای ناشی از درمان طب سوزنی حاصل نم‌شد اما اکنون با آزمایش‌های بالینی گوناگون بر اثبات‌پذیری درمان و تسکین بیماری‌های مختلف دیگر اثر طب سوزنی چیزی فراتر از دارونما گشته‌است .



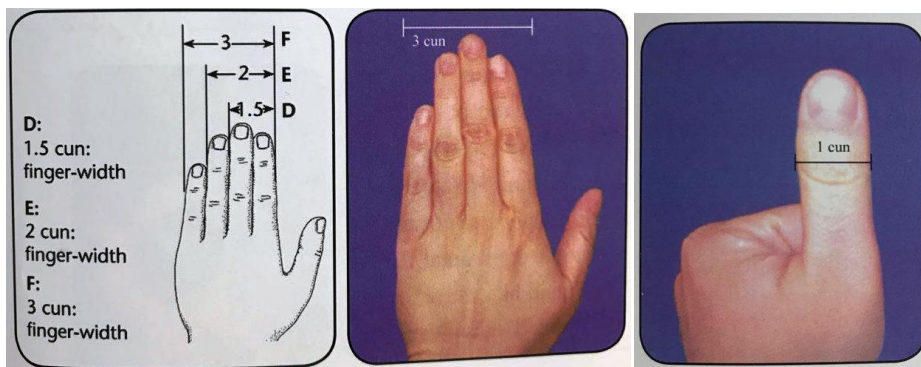
**Mu points**: نقطه اصلی مربوط به هر مریدین در سطح Ventral  
**Shu points**: نقطه اصلی مربوط به هر مریدین در سطح Dorsal

**تکنیکهای سوزن زدن در Chinese Acupuncture:**

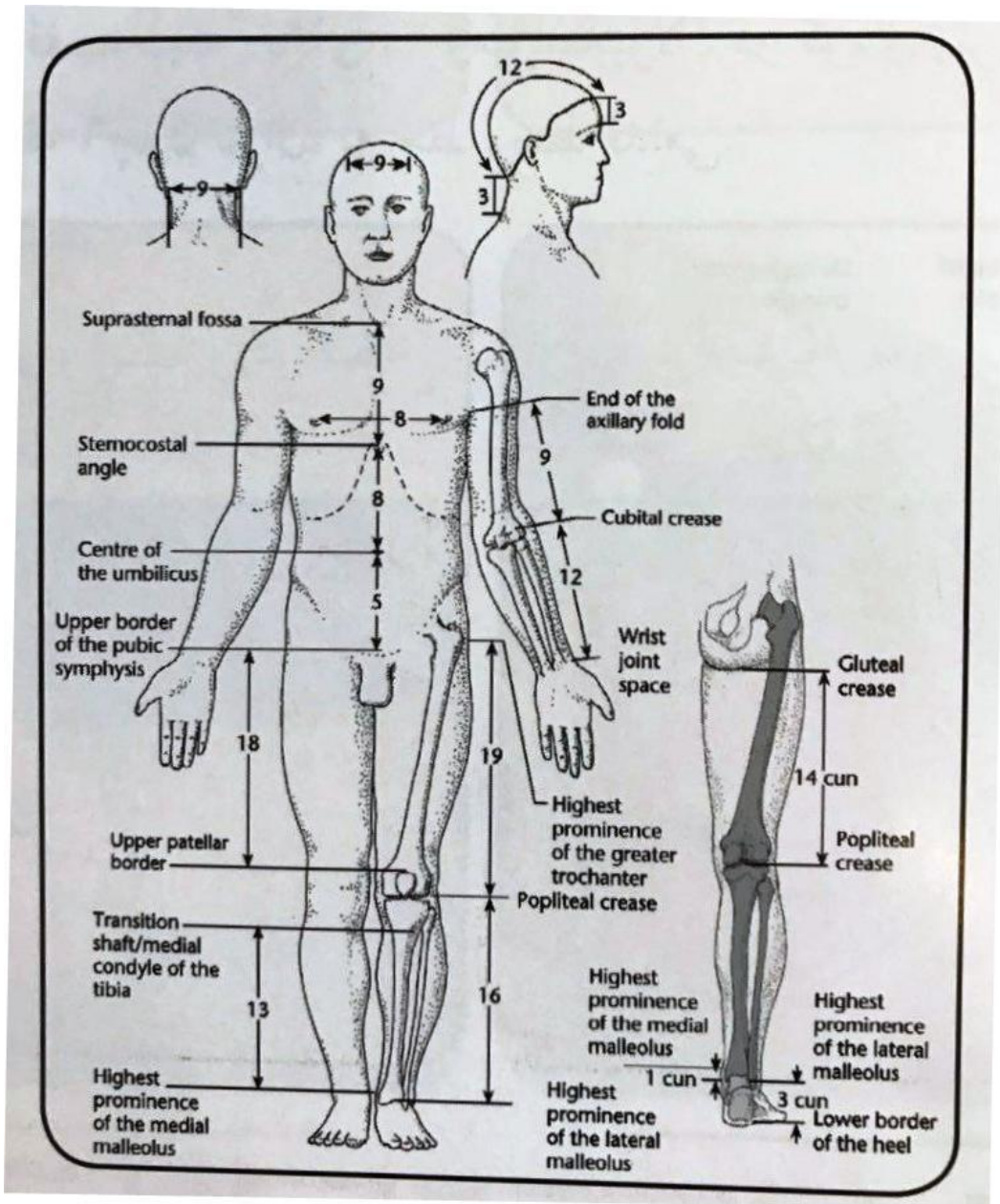
**BU**: انرژی در نقطه ای که کم شده <== انرژی را بالا میبرد

**Xie**: انرژی در نقطه ای که زیاد شده <== انرژی را کم میکند

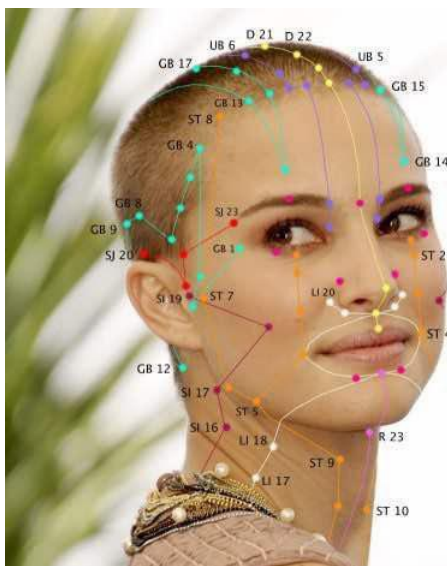
**Even**: وقتی به تشخیص دقیق افزایش یا کاهش نیرو در نقطه نرسیده ایم ، فقط سوزن فرو برده میشود و آنقدر چرخانده میشود تا سفت شود (به **QI** برسد) .  
 واحد اندازه گیری : **Cun** که برابر عرض انگشت شست هر فرد برای خودش میباشد .



# اندازه های استاندارد



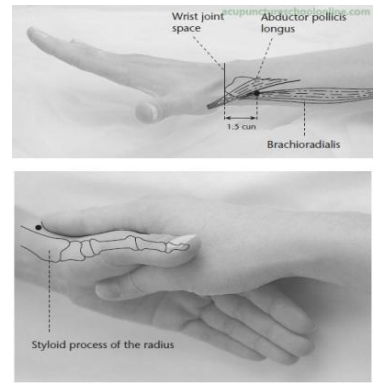
\*\*\* مسئول Soft tissue در بدن Spleen است .



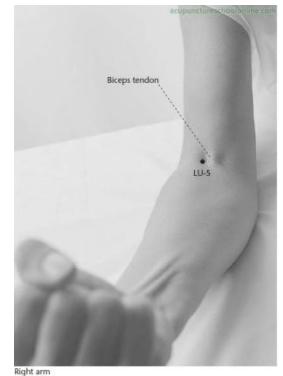


# نقاط کلی و مهم

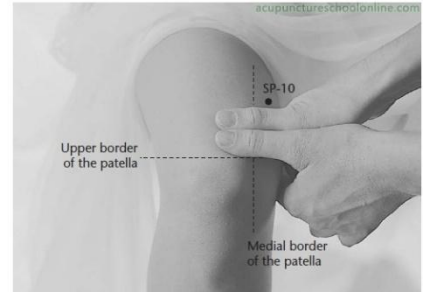
**Lu 7** : از بین برنده فاکتورهای پاتوژن سطحی ( 1/5 cun above Radius styloid pr. )



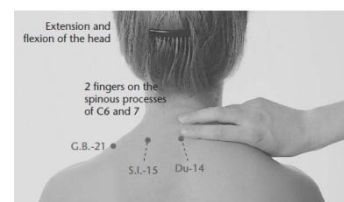
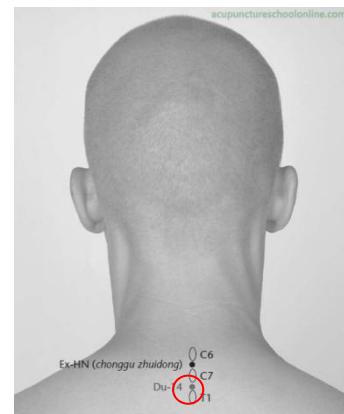
**Lu 5** : مثل آب اختلالات گرما را سرد میکند و نقطه آرام بخش است. (radial side of Biceps tendon on elbow crease).



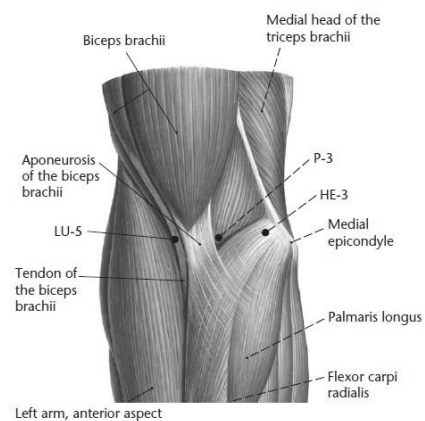
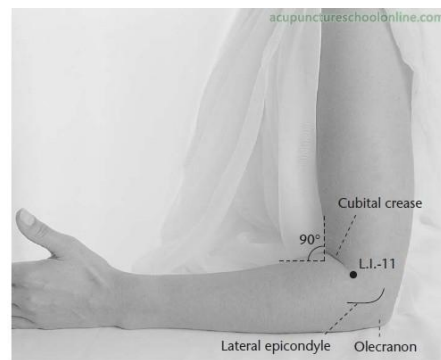
**Sp 10** : با تنظیم جریان خون ، یک خاصیت آنتی آلرژیک دارد . ( 2cun above med. Base of Patella )



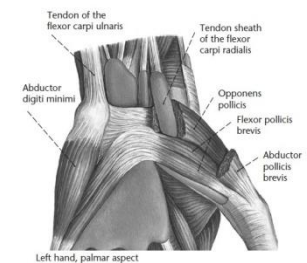
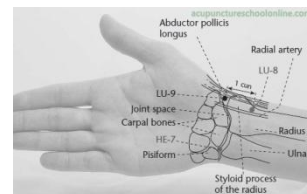
**Du 14** - (under C7 spine) **Sp 6** - (3 cun above med maleolus , post. Of Tibia) : ضد التهاب و افزایش دهنده ایمنی



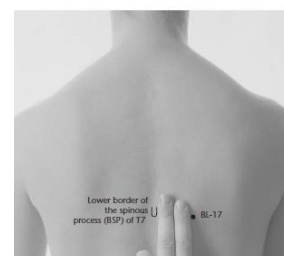
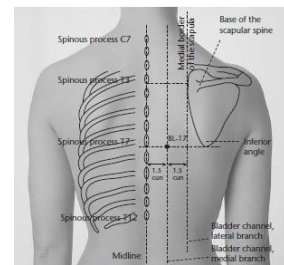
**Li 11** : تشدید کننده و هموستاتیک (at the end of elbow fold line)



**Lu 9** : نقطه موثر برای سیستم عروقی و موثر در اختلالات جریان خون (Between radial pulse and Thumb abductor tendon)



**Ub 17** : جلوگیری از Surface Irritation (مانند کهیر یا Rash) (Lat. Of T7 spin. Pr.)



نقاط درمان و یار حاملگی : **Du 20 / Pe 6 / St 36 / Ren 12, 16 / P 7**

# اکنه صورت - ACNE

علت : اختلال گرما در معده و اغلب همراه کمبود در طحال و پانکراس و اغلب یک گرفتگی در کانال روده بزرگ

## Local Points :

Du20  
St3  
St5  
St6  
St7

## Body acup. Points :

Li4      St36  
Li11     Sp10  
Lu7      Sp6  
Pe4      St44

Du20  
Du14  
Du12  
Ub13

## اکنه پشتی :

Li11      Ub40  
Lu7        Ub60  
              Sp10

\*\*\* هرچه عارضه سنگین تر و حاد تر باشد بیشتر درمان را روی نقاط local متمرکز میکنیم و هرچه عارضه مزمن تر باشد تمرکز درمان را روی نقاط distal میگذاریم .



Local needling in acne. Needles are inserted superficially in the normal skin near acne pustules. Up to 15 needles can be placed in the face.

## توصیه های لازم :

- بهداشت صورت
- بخور صورت ، صبح و شب
- استفاده از مرطوب کننده های صورت

# FACE LIFTING

- یک لیوان آب ، نیمساعت قبل از درمان ، و استفاده مرتب در طول روز
- ( میزان مصرف حداقل آب در طی روز = 30 cc/kg (body wt. ) ، آبمیوه ۱/۲ و چای و قهوه ۱/۳ محاسبه شود )
- استفاده از نمک به مقدار کافی ( مگر وجود مشکلات پزشکی )
- قهوه و چای برای روز دمان مصرف نشود و در کل زمان درمان هم مصرف آنها به حداقل رسانده شود .
- مواد آرایش قبل از درمان باید پاک شود .
- برای بیماران حساس میتوان از بیحس کننده موضعی استفاده کرد .

**\*\*\* طول درمان :** ۳۰ دقیقه ، که هر ۱۰ دقیقه باید نیدلها Engaged و Manipulate شوند . ( Twirled )  
دو هفته اول هر هفته یک جلسه ، و ۸ جلسه دیگر هر ۲ هفته یکبار ( جمعا ۱۰ جلسه )  
**\*\*\* بعد از درمان ،** تا نیم ساعت در معرض آفتاب یا گرما نباشد .

**توصیه های غذایی :** ۱/۴ لیتر در روز ، شیر پرچرب ، استفاده پس از اسپری آب ، برای گوشت و سالاد از روغن سبزیجات استفاده شود .  
در مورد زنان یائسه ، مصرف چای ، قهوه و الکل ممنوع است .  
سوپ مرغ با آرام پز درست و مصرف شود .  
مصرف روزانه پروتیین و حبوبات در طول روز

## Body acup. Points :

Lu1            Sp3  
Lu9            Kid10  
Ren17

## Local Points :

Ren22 ( برای باز شدن صدا استفاده میشود )  
EX-HN-3 ( YINTANG ) ( چشم سوم )  
15 Needles on maxilla , Forehead , Buccal area



## **نگهداری در منزل :**

یک عدد تخم مرغ را روی صورت پخش کنید ، بعد از ۱۰ دقیقه یکی دیگر روی آن و پس از ۲۰ دقیقه دیگر ، صورت را با آب بشویید . ( این عمل یک یا دو بار در هفته تکرار شود )



# BREAST LIFTING

( Spleen Qi Deficiency)

- Not effective for too large & heavy breasts!

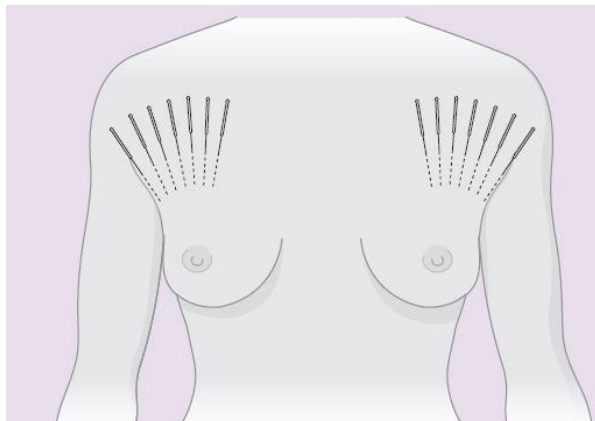
## Body acup. Points :

Ub15 Ub17 Ub20

## Local :

Fan Like Needling (30 min.)

**\*\* Needles reinforce every 10 min. , At the end of 30 min. , reinforce , and pull out gently.**



طول درمان : ۲ بار در هفته ( برای ۴ هفته اول )  
۱ بار در هفته ( برای ۴ هفته دوم )

## AVOID :

- مصرف غذا بعد از ساعت ۶ بعد از ظهر
- استفاده از غذاهای چرب
- شیر پر چرب
- غذاهای سرخ کردنی
- شکر
- الکل
- استفاده از غذاهای سرد و خام و کربوهیدرات فرآوری شده
- Damp – producing food
- مصرف زیاد کربو هیدرات ( به حداقل رسانده شود )
- مصرف غذاهای سرد
- مصرف آب سرد

## : Preferences

- سبزیجات پخته با روغن سبزیجات
- سوپ
- سبزیجات : گوجه – قارچ – سبزیجات پر برگ – تره فرنگی – پیاز – اسفناج – کلم – کرفس – جعفری –
- کمی گوشت یا ماهی



# Dark Ringed Below the Eyes

(Kidney Deficiency)

## **Kidney Yin deficiency :**

K7 or K10 : to tonify kidney Yin

Gb 20 & Li4 : For eyes

## **Kidney Yang deficiency :**

Ub20 , K10 : to tonify kidney yang

Ub67 : to tonify urinary bladder yang ( indirectly kidney )

• غذاهای مناسب برای تنظیم Yang کلیه :

ماهی قرمز - پای مرغ ( یا پاچه گوسفند ) - ماهی های استخوانی ( مثل ساردین ) و یا پوست سخت ( مثل میگو یا خرچنگ یا لابستر )

• محافظت در منزل :

شیر را جوش بیاورید تا لایه بیاندازد ، لایه را در یخچال سرد کنید و سپس دور چشم بمالید ( اگر خیلی خشک بود با کمی شیر سرد خیس کنید ) ، پس از ۲۰ دقیقه بشویید .



# Cellulite

( Stagnation of damp & fat on spleen and affect Ub /St meridians )

## Body acup. Points :

Ub19	Ub28
Gb37	Ub58
Ub20	
St40	

عبارتست از چسبندگی بین لایه های dermis و hypodermis که هنگام جمع شدن ظاهر پوست پرتقالی پیدا میکند .  
محل های شایع : کنار ران – پشت ران – پشت باسن و پشت بازو

- طول درمان : ۲ جلسه در هفته و کلا ۸ تا ۱۰ جلسه

مراحل درمان موضعی :

Cup Massage → روغن → ۲۰ دقیقه صبر میکنید → ۱۰ تا ۱۵ نیدل در محل با فاصله ۳ سانتی متر → Side lying



Local needling for cellulite.



Cupping massage for cellulite.

- مراقبتها و احتیاطات در منزل :  
هر روز بیمار باید ۱۵ دقیقه ورزش کند و منطقه را ماساژ دهد .

Ex's at home : **Sitting cross-legged on the floor** and moving sideways and forward and back in this position, causing friction on areas of cellulite for **15 minutes a day** in the comfort of their home is an additional method to help improve circulation of blood flow

- مراقبتهای غذایی و تمرینی :

### Avoid

کربو هیدرات پروسس شده  
شیر پر چرب  
غذاهای پرچرب

### Preference

مصرف آب بطور منظم و جرعه ای  
آب ولرم بجای آب سرد  
ماساژ روزانه

## Small Breast ( Spleen blood deficiency )

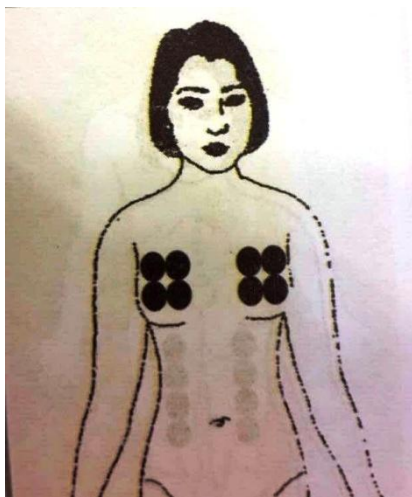
### Body acup. Points :

Sp3	Liv1	} Prolactine sec. excitation
Liv3	Liv14	
Ren17	Pe6	
Ren12	Ub18	
St43	Ub20	

طول درمان : هفته ای ۲ بار ، برای ۱۲ هفته  
\*\*\* این درمان برای فردی که بسیار لاغر اندام است نتیجه مطلوب نمیدهد !

\*\* قبل از انجام هر درمان ماساژ cupping است درحاشیه supra medial Margin بمنظور باز کردن بافت اطراف Breast

- مراقبتهای تغذیه ای در منزل :  
مصرف روزانه ۲ لیوان شیر پر چرب ، پنیر ، خامه بصورت روزانه - حبوبات - برنج سفید - نان و پاستا - پروتئین بخصوص مرغ - سوپ مرغ در آرام پز + روزانه ۱۵ دقیقه ورزش ( جلوگیری از چاقی عمومی )



## Large & Heavy Breast

(Excess dampness in spleen ( and liver ) without Qi deficiency )

### Body acup. Points :

Ub18 – Ub20 ( 10 ' ) + 10 ' dry cup  
Sp9 ( look for tender point ) + St40  
Liv2 (sedation point ) + Gb37  
Sj5 , Ub39 ( improve circulation of dampness )

### Avoid

Damp producing  
Drink water  
No coffee & alcohol

### Preference

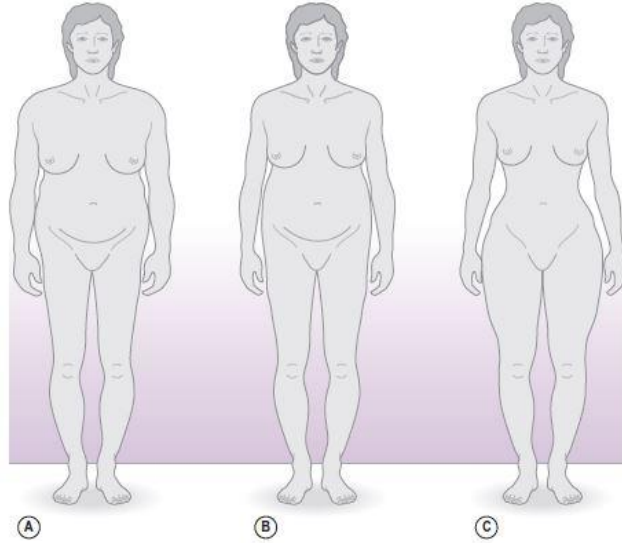
Be physically active  
Ex's regularly

# Obesity

( Damp stagnation in spleen )

انواع چاقی :

- Full upper warmer
- Full middle warmer
- Full lower warmer



Three patterns of obesity. (A) Full upper warmer; (B) full middle warmer; (C) fullness of lower warmer.

1- To sedate spleen damp & tonify Qi :

Sp9 – St40 – Ub20 – Ub21

Ren12 ( moxa ) → give before main meal time

2- For tranquillizing & against stress or nervousness :

Du20 – p6 / Liv1 (decreases craving for fatty & creamy foods )

3- Against sweet carving :

Sp1 (moxa) - Ren12 (moxa)

\*\*\* Upper Warmer :

Ren14 , Lu1 , Ub13 , Ub15 , P6

\*\*\* Lower warmer :

Ren3 , Ub23 , Ub28 , Kid7 , Ub67

---



# Facial Micro Needling

(Scar removal , Skin renewal , anti wrinkle/aging )

- یکمک قلم مخصوص **Micro needling** انجام میشود .

## روش درمان :

- ۱ - ابتدا صورت با شستشو دهنده خنثی ( مانند شامپو بچه ) شستشو داده میشود .
- ۲ - بوسیله پماد بیحسی موضعی صورت ماساژ داده شود ( مانند Xyla - p ) ، ۱۵ تا ۲۰ دقیقه صبر میکند .
- ۳ - دوباره با شستشو دهنده خنثی صورت شستشو داده شود .
- ۴ - درمان شروع میشود : ابتدا ۲ تا ۳ دقیقه با Needle کوتاه (0.25mm) تمام سطوح مورد نیاز درمان شود . سپس بسته به نیاز و ضخامت پوست محلهای درمان طول Needle را به 0.50 و پس از یک تا دو دقیقه به 0.75 افزایش میدهیم ( اطراف چشم را با طولهای بلند تر از 0.25 نباید درمان کرد ! ) . در صورت نیاز یا ضخامت زیاد محل درمان میتوان از طولهای بلند تر با احتیاط استفاده کرد . کل پروسه درمان صورت ، معمولاً بیش از ۸-۷ دقیقه بطول نمی انجامد . پس از پایان صورت را با پنبه الکلی کاملاً تمیز کنید .
- ۵ - پس از پایان Needle ۳ عدد کیسول Vit.E را باز میکنیم و بیمار روی صورت پخش و آرام ماساژ میدهد ، ۱۵ دقیقه .
- ۶ - پماد Zinc Oxide روی صورت مالیده شود . روی صورت را با ماسک میپوشاند .

بیمار مرخص میشود .

دقت کنید که در این مرحله پوست بخاطر از دست دادن لایه شاخی و محافظ خود کاملاً آسیب پذیر است ، لذا به بیمار بجهت دوری از نور ، بخصوص نور آفتاب و عدم تماس با آب در

۲۴ ساعت اول و عدم استفاده از مواد آرایش تا ۴۸ ساعت اول ، توصیه های ضروری داده شود . صورت تا پایان روز بهمین صورت میماند .

- ۷ - در صبح روز دوم ، اولین کاری که میکند تجدید پماد Zinc Oxide است . و تا غروب روی صورت باشد و غروب با شامپو بچه شستشو داده شود و سپس ۳ عدد کیسول Vit.E روی صورت پخش شود ( ۱۵ دقیقه ) .

- ۸ - روزهای بعد ، هر شب Vit.E استفاده شود . ترجیحاً تا پایان ۲۵ روز از ضد آفتاب با  $SPF > 90$  استفاده شود . در صورت تمایل میتوان از ماسک میوه ( مخلوط گوجه قرمز ، توت فرنگی ، کیوی ، و فلفل دلمه ای قرمز ) نیز میتوان استفاده کرد .

- ۹ - روز ۲۶ روز جلسه بعد درمان خواهد بود .

\*\*\*\* تعداد کل جلسات بر حسب وضعیت صورت بین ۴ تا ۷ جلسه هر ۲۵ تا ۳۰ روز یکبار برنامه ریز میشود .

## عمق میکرونیولینگ

