

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	4
GİRİŞ	5
BÖLÜM 1: YAŞ ve CİLT	9
Yaşlanma Süreci	10
Kırışıklıklar	11
Cildin Başlıca Düşmanları	12
Kozmetik Çözümler	14
Ameliyat	14
Cilt Tipleri	16
Cilt Tipinizi Belirlemek	17
Genel Cilt Problemleri	18
BÖLÜM 2: PROGRAM SİZİN İÇİN NE YAPACAK?	21-25
Akupres	21
BÖLÜM 3: BASINÇ İLE TEDAVİ ve AROMATERAPİ	27
Akupres	28
Basınç ile Tedavi	28
Yin ve Yang Nedir?	28
Qi veya Yaşam Enerjisini Anlamak	28
Aromaterapi	32
Bitkisel Yağları Açıklamak	32
BÖLÜM 4: TAŞIYICI ve BİTKİSEL YAĞLAR	35
Yağlarınızı Seçmek	36
Normal Cilt	36
Kuru Cilt	36
Yağlı Cilt	37
Karma Cilt	37
Yaşlanan Cilt	37
Bitkisel Yağları Seçmek	38
Masaj Yağınızı Hazırlamak	39
Güvenlik Uyarısı	40
Taşıyıcı Yağlar	41
Kayısı Çekirdeği	41
Avokado	41
Altıncık	42
Üzüm Tohumu	42
Fındık	42

Binbirdirek Otu	44
Jojoba	44
Ihlamur Çiçeği	44
Makadan Cevizi	45
Zeytinyađı	45
Tatlı Badem	45
Buğday Özü Yağı	47
Tamamlayıcı Yağlar	47
Zembil	47
E Vitamini	47
Bitkisel Yağlar	48
Sedir Ağacı	48
Papatya	48
Adaçayı	49
Servi	51
Frankisen	51
Solucan Otu	52
Yasemin	55
Ardıç	55
Lavanta	56
Mandalina	59
Mürsafi	59
Portakal Çiçeği (Neroli)	60
Niaouli	60
İdris Otu	61
Paçuli	62
Gül Otto	62
Gül Ağacı	64
Sandal Ağacı	64
Çay Ağacı	65
Taşıyıcı Yağlar	66
Bitkisel Yağlar	68
BÖLÜM 5: MASAJ PROGRAMI	71
Akupres Noktalarını Bulmak	72
Tepeler	72
Yanlar	72
Orta	74
Alt	74

Masaj Tekniđi	75
Yağ Karışımlarını Kullanmak	75
Masaj İçin Hazırlanmak	75
Isınma Dizisi	76
Daha Genç Bir Cilt İçin Altı Haftalık Planlar	98
Normal Cilt	99
Kuru Cilt	100
Yağlı Cilt	101
Karma Cilt	102
Yaşlanan Cilt	103
BÖLÜM 6: SAđLIKLI BİR CİLT İÇİN REÇETELER	105
Kil	106
Kili Seçmek	107
Kil Maskelerini Kullanmak	107
Temel Kil Maskesi	108
Temel Karışımı Desteklemek	108
Meyve Sularını ve Pürelerini EklemeK	110
Kurutulmuř Bitkiler EklemeK	111
Fındık ve Meyve	112
Badem	112
Kayısı	115
Avokado	115
Kuřüzümü	115
Üzüm	116
Limon	116
ilek	116
Arı Ürünleri	119
Bal	119
Polen	120
Balmumu	120
Buhar Banyosu	121
Yağlar	121
Bitkiler	121
Sağlıklı Cilt İçin Beslenme	122
Vücut Basınç Noktaları	125
Sulu Bitkisel Çözeltiler	126
İndeKs.....	127

yağlarınızı seçmek

Eğer başlamaya istekliyseniz ve masajda daha önce hiç bitkisel yağ kullanmadıysanız, önünüzdeki seçenekler şaşırtıcı görünebilir. Fakat 66-69. sayfalardaki taşıyıcı ve bitkisel yağlar ve aşağıdaki tavsiyeler, seçeneklerinizi organize etmenize yardımcı olabilir. Sadece şunu hatırlayın: bunlar sadece kendi deneyimleriniz için başlama noktalarıdır. Siz cilt tipinizin hangisi olduğunu kendi kendinize belirleyebilirsiniz- eğer doku testini henüz yapmadıysanız şimdi yapın (bkn. sayfa 17)

normal cilt

AMAÇ

Normal kalmasını sağlamak ve beslemek

TAŞIYICI YAĞ

1 yemek kaşığı tatlı badem veya zeytin yağı

BİTKİSEL YAĞ*

Aşağıdakilerden herhangi **üçünü** seçin, her birinden üç damla kullanın: solucan otu, lavanta, yasemin, portakal çiçeği, gül otto¹, gül ağacı ve sandal ağacı

TAVSİYE EDİLEN KARIŞIMLAR

1. Temizlemek için lavanta ve gül ağacı, sulandırmak için solucan otu
2. Sulandırmak ve sıkılaştırmak için gül otto, doğal yağ salgısını dengelemek için gül ağacı ve sandal ağacı.

¹ gül özü kimyasal ayrıştırmayla elde edilir. Gül özü, tavsiye edilen şekli olan, ikinci dereceye (otto) buhar damıtma ile indirgenir.

kuru cilt

AMAÇ

Serinletmek ve sulandırmak

TAŞIYICI YAĞ

1 yemek kaşığı çekirdek veya ıhlamur çiçeği veya zeytin veya yukarıdakilerden birinin $\frac{3}{4}$ ve $\frac{1}{4}$ buğday özü veya zembil.

BİTKİSEL YAĞ

Aşağıdakilerden herhangi **üçünü** seçin, her birinden üç damla kullanın: adaçayı, frankisen, solucan otu, lavanta, Roma papatyası, gül otto, sandal ağacı.

TAVSİYE EDİLEN KARIŞIMLAR

1. Sulandırmak için solucan otu; serinletmek için Roma papatyası; doğal yağ salgısını dengelemek için sandal ağacı.
2. Serinletmek için Roma papatyası; sulandırmak için adaçayı; onarmak ve kırılganlıkları önlemek için frankisen.

yağlı cilt

AMAÇ

Temizlemek ve gözenekleri kapamak

TAŞIYICI YAĞ

1 yemek kaşığı fındık veya zeytin veya altıncık veya yukarıdakilerden bir tanesinin $\frac{3}{4}$ ve $\frac{1}{4}$ jojobo veya makadan cevizi.

BİTKİSEL YAĞ

Aşağıdakilerden herhangi **ikisini** seçin, her birinden beş damla kullanın: sedir ağacı, papatya (herhangi bir tipi), solucan otu, lavanta, mandalina, mürsafi, niaouli², idris otu, paçuli, gül ağacı.

TAVSİYE EDİLEN KARIŞIMLAR

1. Gözenekler için servi ağacı; iltihaplanma için papatya.
2. Sulandırmak için solucan otu; temizlemek için lavanta, rahatsızlığı düzenlemek ve serinletmek için lavanta.

² (melaleuca viridiflora); Doğu Hindistan'da yetişen, yaprak dökmeyen bir ağaççık ve bundan elde edilen keskin yağ.

* Essential oil, bitkisel yağ uçucu yağ olarak adlandırılmaktadır.

karma cilt

AMAÇ

Temizlemek ve sulandırmak

TAŞIYICI YAĞ

1 yemek kaşığı fındık veya binbir direk otu veya zeytin veya ıhlamur çiçeği

BİTKİSEL YAĞ

Aşağıdakilerden herhangi **üçünü** seçin, her birinden üç damla kullanın: sedir ağacı, papatya (herhangi bir tipi), servi, solucan otu, lavanta, mürsafi, idris otu, gül otto, sandal ağacı, çay ağacı

TAVSİYE EDİLEN KARIŞIMLAR

1. Düzenlemek için servi ağacı; rahatsızlığı sakinleştirmek için papatya; sulandırmak için solucan otu.
2. Rahatsızlığı serinletmek için lavanta; onarmak için mürsafi; sıkılaştırmak ve dengelemek için sandal ağacı.

yaşlanan cilt

AMAÇ

Sulandırmak, beslemek ve sıkılaştırmak

TAŞIYICI YAĞ

1 yemek kaşığı avokado veya kayısı çekirdeği veya ıhlamur çiçeği veya zeytin veya yukarıdakilerden birinden $\frac{3}{4}$ yemek kaşığı ve $\frac{1}{4}$ yemek kaşığı buğday özü veya zembil veya makadan cevizi

BİTKİSEL YAĞ

Aşağıdakilerden herhangi **ikisini** seçin, her birinden beş damla kullanın: adaçayı, servi, frankisen, solucan otu, lavanta, portakal çiçeği, idris otu, gül otto, sandal ağacı.

TAVSİYE EDİLEN KARIŞIMLAR

1. Sulandırmak ve düzenlemek için adaçayı; sıkılaştırmak için portakal çiçeği.
2. Yeniden yapılandırmak için idris otu; sulandırmak ve sıkılaştırmak için gül otto.