

## TURINYS

ĮVADAS.....	5
1. Žmogaus kūno anatomiciniai ir fiziologiniai pokyčiai, nulemti amžiaus bei kitų veiksnių.....	6
1.1. Kūno vaizdas.....	6
1.2. Atramos judėjimo sistema.....	7
1.3. Nervų sistema.....	10
1.4. Kvėpavimo sistema.....	11
1.5. Kraujo apytakos organai.....	12
1.6. Endokrininė sistema.....	16
1.7. Analizatoriai.....	18
1.7.1. Oda.....	18
2. Kosmetiniai kūno priežiūros produktai ir jų sudėtinės dalys.....	28
2.1. Kosmetiniai aliejai.....	28
2.1.1. Aliejaus rafinavimas.....	28
2.1.2. Nerafinuotų aliejų poveikis odai.....	30
2.1.3. Veikliųjų medžiagų prasiskverbimas.....	31
2.1.4. Dygminių, alyvuogių bei žemės riešutų aliejuose esančių riebalų rūgščių poveikis odai.....	32
2.1.5. Dygminių, alyvuogių bei žemės riešutų aliejuose esančių fitosterolių poveikis odai.....	33
2.1.6. Dygminių, alyvuogių bei žemės riešutų aliejuose esančių tokoferolių poveikis odai.....	33
2.1.7. Kokosų aliejaus tipai (RBD, VCO).....	34
2.1.7.1. Kokosų aliejaus poveikis odai.....	35
2.2. Žalioji arbata.....	35
2.2.1. Žaliosios arbatos veikliosios medžiagos.....	36
2.2.2. Žaliosios arbatos privalumai kosmetikos gaminiuose.....	36
2.3. Kava ir kofeinas.....	37
2.4. Dumbliai.....	38
3. Kosmetologinių kūno procedūrų teoriniai aspektai.....	43
3.1. Kosmetologinės procedūros. Samprata. Tipai.....	43
3.1.1. Kosmetologinių procedūrų samprata.....	43
3.1.2. Kosmetologinių kūno procedūrų tipai.....	44

3.1.3. Kosmetologinė procedūra SPA paslaugos kontekste.....	44
3.2. Natūralūs gamtiniai bei fiziniai veiksniai ir jų taikymas.....	47
3.2.1. Hidroterapija.....	47
3.2.2. Peloterapija.....	48
3.2.3. Algoterapija.....	51
3.2.4. Haloterapija.....	52
3.2.5. Termoterapija.....	53
3.3. Kosmetologinių procedūrų poveikis.....	55
3.4. Kosmetologinė odos šveitimo procedūra.....	57
3.4.1. Kosmetinio odos šveitimo būdai.....	57
3.4.2. Kosmetinio šveitimo poveikis.....	58
3.5. SPA masažas.....	59
3.5.1. SPA masažinio veiksmo pobūdis.....	59
3.5.2. SPA masažo indikacijos ir kontraindikacijos.....	60
3.6. SPA kūno įvyniojimai.....	61
3.6.1. Kūno įvyniojimų poveikis odai ir visam organizmui.....	61
3.6.2. SPA kosmetologinių įvyniojimų kūnui apžvalga.....	62
3.7. Organizmo būklės, susijusios su padidinta SPA procedūrų rizika ir kontraindikacijomis.....	64
4. Kosmetologinių SPA kūno procedūrų technologijos.....	70
4.1. Įvadinis SPA kosmetologinės procedūros masažas.....	71
4.2. SPA mechaninio paviršinio kūno šveitimo procedūros metodika.....	73
4.3. SPA relaksacinio kūno masažo eiga.....	75
4.3.1. Pasiruošimas SPA masažo atlikimui.....	75
4.3.2. SPA masažo atlikimo žingsniai.....	76
4.3.3. Pagrindiniai SPA masažo veiksmai.....	78
4.4. SPA kūno įvyniojimo (šokoladas, dumbliai, purvas) metodika.....	81