

TURINYS

PRATARMĖ.....	5
ĮVADAS.....	6
1. SPA SAMPRATA.....	8
2. GYDYMO GAMTINIAIS IR FIZIKINIAIS VEIKSNIAIS ATSIKIRADIMAS IR RAIDA.....	10
3. SPA ATSIKIRADIMO ISTORIJA IR RAIDA.....	14
3.1. SPA tradicijos kitose kultūrose.....	15
3.2. Kurortinės medicinos raida Lietuvoje.....	19
4. SPA SVEIKATINIMAS IR SVEIKATINGUMAS.....	27
5. SPA IR SVEIKATA.....	32
6. SPA CENTRAL.....	34
7. SVEIKUMO (WELLNESS) SAMPRATA.....	38
8. SPA ATEITIES VYSTYMO SI TENDENCIJOS.....	41
9. MEDICINOS SPA TAIKOMOS GYDYMO PROCEDŪROS.....	45
9.1. Klimatoterapija.....	45
9.1.1. Klimatas.....	45
9.1.2. Aeroterapija.....	51
9.1.3. Aerofitoterapija.....	54
9.1.4. Speleoterapija.....	57
9.1.5. Helioterapija.....	59
9.1.6. Talasoterapija.....	61
9.2. Hidroterapija.....	63
9.2.1. Drėgni įvyniojimai.....	64
9.2.2. Dušai.....	66
9.2.3. Vonios.....	68
9.2.4. Pirtys.....	74
9.3. Balneoterapija.....	78
9.3.1. Gamtiniai mineraliniai vandenys.....	78

9.3.2. Mineralinio vandens panaudojimo budai.....	83
9.4. Peloidoterapija.....	94
9.4.1. Gydomojo purvo klasifikacija ir charakteristika	94
9.4.2. Gydyimas purvu.....	98
9.4.3. Smėlio ir molio panaudojimas gydymui.....	105
9.5. Elektromagnetinės kilmės gydomieji fizikiniai veiksniai.....	107
9.5.1. Gydyimas pastovia elektros srove.....	107
9.5.2. Gydyimas impulsine elektros srove.....	113
9.6. Gydyimas optinio diapazono elektromagnetinėmis bangomis (fototerapija).....	120
9.6.1. Gydyimas švitinant infraraudonaisiais spinduliais..	121
9.6.2. Gydyimas ultravioletiniu švitinimu.....	123
9.6.3. Gydyimas lazeriu.....	129
9.7. Mechaninės kilmės gydomieji veiksniai.....	133
9.7.1. Gydyimas ultragarsu.....	134
9.7.2. Vibroterapija.....	136
9.7.3. Manualinė terapija.....	138
9.7.4. Akupunktūra.....	140
9.8. Termoterapija.....	142
9.8.1. Parafino terapija.....	142
9.8.2. Krioterapija.....	144
9.9. Gydyimas dirbtinai pakeista oro aplinka.....	147
9.9.1. Aerojonoterapija.....	147
9.9.2. Aerozolio terapija.....	147
10. SANATORINIS IR KURORTINIS GYDYMAS.....	154
10.1. Kurortas.....	154
10.2. Sanatorija.....	155
LITERATŪRA.....	158
PRIEDAI.....	161