



ŠVIETIMO
IR MOKSLO
MINISTERIJA



UGDYMO
PLĖTOS
CENTRAS

**PROJEKTAS „PROFESIJOS MOKYTOJŲ IR DĖSTYTOJŲ TECHNOLOGINIŲ
KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO SISTEMOS SUKŪRIMAS IR ĮDIEGIMAS“ (NR. VP1-
2.2-ŠMM-02-V-02-001)**

**VEIDO IR KŪNO PRIEŽIŪROS TECHNOLOGINIŲ
KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMOS
MOKYMO (SI) MEDŽIAGA**

Mokymo (si) medžiagos rengėjai:

Jūratė Jocienė, Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centro profesijos mokytoja ekspertė;

Vytautas Bumblys, UAB „Polifila“ direktorius;

Laimutė Anušienė, Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centro direktorė, mokytoja ekspertė;

Audronė Kazlauskienė, Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centro mokytoja metodininkė;

Dalė Visockienė, Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centro mokytoja metodininkė;

Aušra Slepkovienė, Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centro vyr. profesijos mokytoja;

Asta Pukelevičiūtė, Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centro profesijos mokytoja;

Asta Bumblienė, UAB „Polifila“ plataus profilio kosmetikė, seminarų vadybininkė.

TURINYS

MODULIS S.6.5. SPA MASAŽAS HIDROTERAPINE GARO VONIA.....	4
1 MOKYMO ELEMENTAS. ORGANIZMO PARUOŠIMAS SPA PROCEDŪRAI.....	4
1.1. Kliento laikysenos vertinimo aprašas.....	4
1.2. Laikysenos ydos.....	5
1.3. Fizinių pratimų atlikimas.....	5
1.4. Pratimų (sąnariams, raumenims) aprašai.....	5
1.5. Organizmo valymo būdų aprašas.....	7
1.6. Testai (mitybos savikontrolei, organizmo užterštumo, polinkio į bulimiją).....	9
1.7. Dvasios apsisvalymas.....	13
2 MOKYMO ELEMENTAS. PIRTIES PROCEDŪRŲ ATLIKIMAS	14
2.1. Pirties sampratos, pirčių klasifikacijos pristatymas.....	14
2.2. Pirties sampratos, pirčių klasifikacijos (pateiktys).....	20
2.3. Pirties procedūros atmintinė	20
3 MOKYMO ELEMENTAS. HIDROTERAPINĖS GARO VONIOS PROCEDŪRŲ ATLIKIMAS.....	21
3.1. Hidroterapinės garo vonios poveikio organizmui, indikacijų ir kontraindikacijų aprašas	21
3.2. Hidroterapinės garo vonios THALA easytherm S naudojimo instrukcija	22
3.3. Hidroterapinės garo vonios programų aprašas	23
3.4. Hidroterapinės garo vonios procedūrų atlikimo technologijos aprašas.....	25
4 MOKYMO ELEMENTAS. SAVARANKIŠKA UŽDUOTIS	30
4.1. Užduočių variantų aprašymai ir jų vertinimo kriterijai	30
MODULIS S.6.6. SPA PROCEDŪRŲ TAIKYMAS RANKŲ IR KOJŲ PRIEŽIŪRAI	34
1 MOKYMO ELEMENTAS. RANKŲ IR KOJŲ ODOS BEI NAGŲ BŪKLĖS VERTINIMAS.....	34
1.1. Nago anatomijos ir fiziologijos aprašas.....	34
1.2. Nago anatominių pakitimų aprašas.....	35
1.3. Rankų ir kojų odos bei nagų būklės vertinimo aprašas.....	41
1.4. Kliento kortelė.....	42
2 MOKYMO ELEMENTAS. SPA PRIEMONIŲ PARINKIMAS RANKŲ IR KOJŲ ODOS BEI NAGŲ PRIEŽIŪRAI.....	45
2.1. „BIODROGA“, „CND“ SPA priemonių rankų ir kojų odos bei nagų priežiūrai aprašai.....	45
2.2. Kosmetinių priemonių SPA procedūroms parinkimo metodikos aprašas.....	51

3 MOKYMO ELEMENTAS. SPA PROCEDŪRŲ RANKŲ IR KOJŲ ODOS BEI NAGŲ PRIEŽIŪRAI ATLIKIMAS.....	55
3.1. SPA procedūros su „BIODROGA“, „CND“ kosmetinėmis priemonėmis rankų odos bei nagų priežiūrai technologinis aprašas.....	55
3.2. SPA procedūros su „BIODROGA“, „CND“ kosmetinėmis priemonėmis kojų odos bei nagų priežiūrai technologinis aprašas.....	65
4 MOKYMO ELEMENTAS. SAVARANKIŠKA UŽDUOTIS	73
4.1. Užduočių variantų aprašymai ir jų vertinimo kriterijai	73
NAUDOTA LITERATŪRA.....	77
PRIEDAI.....	79
1 priedas. Pateiktys (Laikysenos ydos).....	79
2 priedas. Vaizdo medžiaga (Tibeto pratimai).....	79
3 priedas. Vaizdo medžiaga (Žaliavalgystė).....	79
4 priedas. Vaizdo medžiaga (Atgaila).....	79
5 priedas. Pateiktys (Pirties samprata, pirčių klasifikacijos).....	79

MODULIS S.6.5. SPA MASAŽAS HIDROTERAPINE GARO VONIA

1 MOKYMO ELEMENTAS. ORGANIZMO PARUOŠIMAS SPA PROCEDŪRAI

1.1. Kliento laikysenos vertinimo aprašas

Vertinama kūno laikysena, nes ji atspindi žmoguje užsifiksavusias emocines problemas, kurios gali būti skausmo priežastimi, trukdo jam pasikeisti ir išlipti iš uždaro rato. Pavyzdžiui, stipriai atsilošusio žmogaus eisena, tarsi pasiruošusio peštis ir kautis, rodo, kad žmogus pastoviai yra stresinėje būsenoje tarsi kažkas nuolatos ketintų jį pulti. Tokia laikysena gali rodyti, kad žmogus nepasitiki pasaulio palankumu jam ir kovoja už savo tiesas vietoj to, kad pasistengtų bendradarbiauti su aplinka. Arba, kitas pavyzdys galėtų būti susigūžusio žmogaus laikysena, kai pečiai stipriai pasukti į vidų - žmogus tarsi užsidaręs nuo aplinkos, atrodo norėtų pasislėpti. Tokia kūno poza gali rodyti žmoguje ilgai kaupimą nesaugumą ar baimę. Gyvenime toks žmogus bijo išreikšti save, nors ir turi potencialą ir dažnai kūno kalba tarytum prašosi pagalbos. Po masažo gali atsipalaiduoti emocinės įtampos ir žmonės išdrįsta atsiskleisti ir naudoti savo sugebėjimus ir talentus.

Paprasčiausias ydingos laikysenos nustatymo būdas yra apžiūrėjimas. Žmogus apžiūrimas iš priekio, iš nugaros, iš šono ir pasilenkęs į priekį. Apžiūrint iš priekio, nustatoma galvos padėtis (stebima, ar nėra veido asimetrijos), pečių padėtis (ar vienas petys nėra aukštesnis už kitą), krūtinės ląstos forma. Apžiūrima dubens (ar jis nepersikreipęs), kojų forma (normali, O pavidalo, X pavidalo) ir pėdų forma (ar nesuplokštėjusi pėda).

Apžiūrint iš nugaros, kreipiamas dėmesys į galvos padėtį, pečių lygį, menčių kampų aukštį, jų nutolimą nuo stuburo, dubens padėtį. Taip pat svarbu nustatyti nugaros raumenų išsivystymo būklę.

Apžiūrint iš šono, nustatoma galvos, pečių, rankų padėtis, krūtinės ir pilvo forma, nugaros ir liemens padėtis, stuburo linkiai, pilvas.

Apžiūrint pasilenkusį į priekį klientą, nustatoma, ar nesiformuoja šonkaulinė kuprelė (išgaubimas vienoje nugaros pusėje, o kitoje suplokštėjimas), ar nėra nugaros asimetrijos.

Jei įtariamas stuburo iškrypimas, būtina kreiptis į gydytoją specialistą. Norint koreguoti ydingą laikyseną, reikia žinoti, dėl ko ji atsirado, jos pobūdį ir kokiomis priemonėmis galima koreguoti, kokie fiziniai pratimai tinka, kokias naudoti fizioterapines priemones.

Prireikus galima padaryti rentgeno nuotrauką. Šis būdas dažniausiai naudojamas esant įgimtai stuburo deformacijai.

Kaip klientas gali pats patikrinti savo laikyseną? Reikia atsistoti prie sienos ar kitos vertikalios plokštumos, pakaušiu, mentėmis, sėdmenimis, blauzdomis ir kulnėmis liestis prie sienos. Tada išsitiesti, pasitempti. Žengus žingsnį pirmyn arba trumpai pavaikščiojus grįžti atgal ir patikrinti, ar laikysena tokia pati. Jeigu ji pasikeitė, vėl atsistoti į pradinę padėtį, pasitempti ir išsitiesti. Tokią laikyseną reikia išlaikyti stovint, sėdint, einant.

1.2. Laikysenos ydos

Laikysenos ydos pateiktos 1 priede (pateiktys).

1.3. Fizinių pratimų atlikimas

Daugelį fizinių pratimų gali atitikti penki paprasti pratimai (Tibeto pratimai), apjungiantys dvidešimt vieną jogos pratimą. Tibeto pratimų atlikimas pateiktas 2 priede (vaizdo medžiaga).

1.4. Pratimų (sąnariams, raumenims) aprašai

Žmogaus kūne yra septyni pagrindiniai energijos centrai, kurie žmogui senstant silpsta, o gyvybiškai svarbi energija blokuojama arba sulaikoma - taip atsiranda ligos, vyksta senėjimas. Greičiausias būdas susigrąžinti jaunystę, sveikatą ir gyvybingumą - pradėti šiems energijos centrums vėl normaliai veikti. Tai gali padaryti penki paprasti pratimai, apjungiantys dvidešimt vieną jogos pratimą. Kiekvienas iš jų atliekamas nuo 3 iki 21 karto ir būtinai kasdien.

Užsiėmimų laikas pasirenkamas individualiai, priklausomai nuo dienos tvarkės. Idealiausias pratimų atlikimo laikas – saulei tekant arba leidžiantis. Ypatingą dėmesį reikėtų skirti kvėpavimui. Gilų įkvėpimą reikėtų atlikti pro nosį, o iškvėpti pro burną. Beje, iškvėpti reikia taip pat energingai, tarsi norėtumėte pašalinti visą blogą energiją, esančią organizme.

Pratimus patariama atlikti praėjus bent 45 minutėms po valgio ir likus nemažiau kaip 2 valandoms iki miego. Po treniruočių nepatartinas kontrastinis dušas, vanduo turi būti šiltas. Svarbu palaikyti kūno tonusą visos treniruotės metu: įtempti pilvą ir sėdmenis, ištiesinti pečius. Nepamiršti, kad visi pratimai turi būti atliekami iš eilės.

Penkių paprastų pratimų aprašas pateiktas 1 lentelėje.

Pratimai	Laikysenos
1 pratimas. Sukimasis aplink savo ašį (būtina suktis pagal laikrodžio rodyklę). Kojos – pečių plotyje, rankos laikomos horizontaliai. Prieš pradėdant pratimą reikėtų giliai įkvėpti ir iškvėpti. Jeigu vestibuliarinis aparatas silpnas ir atliekant šį pratimą svaigsta galva, jaučiamas pykinimas, patariama besisukant fiksuoti žvilgsnį viename taške arba vieno užsiėmimo metu atlikti mažiau apsisukimų. Pratimas atliekama tol, kol nevargina. Jei vis dėlto šio pratimo nepavyksta atlikti, tuomet iš pradžių jis praleidžiamas, bet pabandoma prie jo sugrįžti po kelių ar keliolikos treniruočių.	
2 pratimas. Pradinė padėtis – gulima ant nugaros, rankos ištiestos palei šonus. Tuo pačiu metu keliami pečiai ir tiesiamos kojos statmenai grindims. Fiksuojamas kūnas ir neskubant grįžtama į pradinę padėtį. Šis pratimas puikiai veikia preso raumenis. Fiziologine prasme šis pratimas gerina inkstų, skydliaukės, virškinimo ir lytinių organų veiklą. Jaučiamas teigiamas poveikis sergant artritu, virškinamojo trakto ligomis, esant nereguliarioms mėnesinėms ar menopauzės simptomams, sumažina nugaros, kaklo ir kojų skausmus, teigiamai veikia kraujotaką, stiprina diafragmą ir širdį. Padeda atsikratyti ilgalaikio nuovargio.	
3 pratimas. Pradinė padėtis – atsiklaupinama ant kelių, rankomis tarsį palaikomi sėdmenys, smakru liečiama krūtinė. Lenkiamasi atgal, remiantis rankomis į sėdmenis. Fiksuojamas kūnas ir lėtai grįžtama į pradinę padėtį. Prieš atliekant pratimą nepamirštama giliai įkvėpti ir iškvėpti. Šis pratimas teigiamai veikia artritą, neregulias mėnesines, menopauzę, nugaros skausmus.	
4 pratimas. Pradinė padėtis – sėdima ant grindų, kojos ištiestos, delnais remiamasi į grindis, galva palenкта į priekį. Keliamas kūnas klubais į viršų, delnais ir pėdomis remiamės į grindis, kojos sulenktos per kelius stačiu kampu, galva atlošiama atgal. Padėtis fiksuojama, lėtai grįžtama atgal. Šis pratimas – gera profilaktikos priemonė nuo celiulito ir rankų suglebimo. Pratimas taip pat teigiamai veikia virškinamąjį traktą, lytinius organus (įskaitant gimdą ir prostatą),	

skydliaukę, širdies raumenį. Pratimas suteikia energijos svarbiems kūnui, ypač esantiems gerklės, krūtinės ir pilvo srityje. Stiprinama ir imuninė sistema.	
5 pratimas. Pradinė padėtis – pilvas nukreiptas į grindis, stuburas išlenktas, galva atlošta, kojų pirštais ir delnais remiamasi į grindis. Keliami sėdmenys į viršų, galvą leidžiama žemyn. Visą kūną per klubus lenkiame stačiu kampu. Fiksuojamas kūnas ir grįžtama į pradinę padėtį. Tai puikus tempimo pratimas krūtinei, klubams ir nugarai. Šis pratimas ypač svarbus moterims, kurias kamuoja menopauzės simptomai, nereguliarios mėnesinės, lytinių organų susirgimai.	

Reguliariai praktikuojant penkis Tibeto pratimus, pasiekiami rezultatai:

- Sumažėja stresas ir raumenų įtampa;
- Subalansuojama kūno energijos sistema;
- Auga fizinis pajėgumas ir lankstumas;
- Didėja raumenų tonusas;
- Gerėja virškinimas;
- Valomas organizmas;
- Dingsta dvigubas pagurklis;
- Sustiprėja pilvo presas, sumažėja liemens apimtis;
- Taisosi laikysena;
- Gerėja atmintis;
- Nebekankina dažna nuotaikų kaita;
- Pagerėja bendra savijauta.

1.5. Organizmo valymo būdų aprašas

Užterštas organizmas. Žmogaus organizmas kartais nepajėgus pats susitvarkyti su nuodais, gaunamais per maistą ar orą. Taip atsitinka dėl to, kad dauguma žmonių valgo nevisavertį maistą, todėl negauna pakankamai skaidulų, kurios padeda žarnynui išsivalyti nuo toksinų. Dauguma pamiršta gerti pakankamai vandens. Vasarą vandens natūraliai norisi labiau, o šaltuoju metų laiku, deja, vanduo dažniausiai pakeičiamas karšta kava. Prie to dar prisideda ir nuolatinis skubėjimas, užterštas oras,

Problemos. Taip žmogaus organizmas prikaupia šlakų, toksinų, ir dėl bendra savijauta prastėja. Iš pradžių atrodo, nieko neįprasto nevalgoma, net miegama pakankamai gerai. Tai kodėl vis tiek pučia pilvą, auga svoris, vargina spuogai? Ir pagaliau darosi sunku susikaupti, skauda galvą, pablogėja atmintis? Atsakymas vienas – pats metas išsivalyti organizmą.

Organizmo valymo būdai. Organizmą galima valyti dvejopai. Blogiausiu atveju daromas tiesioginis žarnyno valymas, pavyzdžiui, klizma, hidrokolonterapija, vartojami vaistai nuo vidurių užkietėjimo. Tačiau nebūtina skubėti į privačius medicinos centrus atlikti brangiai kainuojančių drastiškų organizmo valymo procedūrų. Yra daugybė natūralių būdų, kaip padėti sau tapti sveikesniems ir pasijusti geriau. Paprasčiausias būdas – pasirinkti tinkamą maistą. Kai kurie produktai turi medžiagų, itin tinkančių organizmui valyti.

Grynas vanduo. Svarbu žinoti, kad kūnas valo toksinus, ištirpusius vandenyje. Todėl pirmas ir nepamainomas dalykas – grynas vanduo. Jo reikėtų išgerti apie 10 stiklinių per dieną. Čia neįskaičiuojami kiti suvartojami skysčiai (sriuba ar skysčiai, gauti iš vaisių bei daržovių).

Vaisiai ir daržovės. Daug skysčių turi švieži vaisiai ir daržovės, todėl jie gali padėti organizmui išvalyti toksinus. Be to, jie lengvai virškinami, turi nemažai antioksidantų ir daugybę vitaminų. Svarbiausias jų – vitaminas C. Jis skatina glutathiono gamybą, kuris padeda kepenims išvalyti toksinus.

Citrinos ir apelsinai. Šiuose citrusiniuose vaisiuose yra daug vitamino C, kuris nepamainomas organizmui valyti. Specialistai pataria kiekvieną rytą išgerti po stiklinę gryno vandens, sumaišyto su šviežiai spaustomis citrinos sultimis. Toks gėrimas ne tik padės kepenims tvarkytis su nereikalingais „išibrovėliais“, bet ir veiks antibakteriškai, skatins skrandžio veiklą. Daug vitamino C turi ir obuoliai. Daugiausia jo yra po vaisiaus odele, todėl jos nulupti nereikia.

Lapiniai žalumynai. Nusprendus pradėti organizmo valymą, į mitybą reikia įtraukti kuo daugiau lapinių žalumynų (salotų, kopūstų, špinatų, želmenų ir pan.). Jie visi turi chlorofilo – medžiagos, šalinančios iš organizmo šlakus, toksinus, sunkiuosius metalus. Be to, chlorofilas stiprina ir imuninę sistemą.

Česnakai. Česnakas – vienas didžiausių toksinų priešų. Česnakai skatina tam tikrų medžiagų gamybą kepenyse, kurios veikia kaip filtras ir kovoja su žmogaus organizme susikaupusiais nuodais.

Žalioji arbata. Puodelis žaliosios arbatos – puiki dozė vandens. Be to, joje yra stipriomis antioksidantinėmis savybėmis pasižymintys organiniai junginiai – katechinai. Jie aktyvina kepenų veiklą ir normalizuoja cholesterolio kiekį kraujyje. Pasak kai kurių gydytojų, katechinai organizmą veikia net stipriau nei vitaminas C. Organizmą valo ir kitokios žolelių arbatos, pavyzdžiui, varnalėšų, gysločių, dobilų ar alijošių. Tačiau reikia įsidėmėti, kad žolelės veikia ir kaip vaistas, todėl būtina prieš vartojant sužinoti, kokį dar poveikį jos daro.

Prakaitavimas. Toksinus ir šlakus iš organizmo pašalinti galima kartu su prakaitu. Be abejo, geriausias ir smagiausias būdas – pirtis. Taip pat tinka ir šilta vonia, masažai su eteriniais aliejais ar kontrastinis dušas. Pavyzdžiui, apie 5 minutes stovima po kuo karštesne vandens srove, tekančia ant nugaros. Tuomet apie 30 sekundžių palendama po šalto vandens srove. Taip kartoti 3 kartus. Po vandens procedūrų patartina apie 30 minučių leisti organizmui pailsėti – geriausia pagulėti lovoje. Mankšta irgi skatina prakaitavimą, gerina medžiagų apykaitą. Taigi bent 3 kartus per savaitę patariama pasivažinėti dviračiu, pabėgioti. Tinka ir kitokie sporto užsiėmimai: joga, aerobika, plaukimas.

1.6. Testai (mitybos savikontrolei, organizmo užterštumo, polinkio į bulimiją)

Testai mitybos savikontrolei, organizmo užterštumui, polinkiui į bulimiją nustatyti pateikti žemiau.

1 TESTAS. AR SUGEBATE KONTROLIUOTI SAVO MITYBĄ?

Šis testas gali padėti sužinoti, ar neturite priklausomybės nuo maisto. Sąžiningai atsakykite į klausimus ir, atsižvelgdami į rezultatą, paskaitykite komentarą.

Gavę dovanų dėžutę mėgstamų šokoladinių saldainių:

- a) kasdien suvalgote po vieną kartu su draugais ar šeimos nariais;
- b) kasdien suvalgote po keletą;
- c) per pusdienį ar dar greičiau suvalgote visą dėžutę.

Vaišindamiesi su draugais traškučiais jūs:

- a) įsidedate į lėkštutę apie 15 traškučių, užpilate padažu ir pamažu suvalgote;
- b) suvalgote keletą saujų traškučių ir tvirtai nusprendę daugiau nebevalgyti atsigeriate mineralinio vandens;
- c) valgote ir valgote, kol pasibaigia traškučiai.

Atėję į parduotuvę, kvepiančią pyragais ir konditerijos gaminiais:

- a) perkate tik tas prekes, kurių atėjote;
- b) kartu nusiperkate vieną bandelę ir ją suvalgote su drauge;
- c) nusiperkate bandelę ir kaipmat ją suvalgote.

Kavinėje užsisakėte tik porciją vištienos salotų, o draugai – po didžiulę picą:

- a) neištvėrę paprašote padavėjos dvigubos salotų porcijos;
- b) neatsisakote suvalgyti draugo pasiūlytą gabalą picos;
- c) ir jūs užsisakote picą.

Po sunkios įtemptos darbo savaitės norėdami atsipalaiduoti:

- a) pareinate iš darbo pėsčiomis, grįžę namo pamedituojate, vakare pagulite šiltoje vonioje;
- b) einate į kavinę ramiai ir gausiai pavalgyti arba namie pasigaminame sočią vakarienę;
- c) palepiname save šokoladu.

Jeigu po vakarykščių vaišių liko skanaus maisto:

- a) dėl didelio užimtumo visiškai jį pamirštate;
- b) stengiatės apie jį negalvoti užsiimdami įdomia veikla;
- c) nuolat apie jį galvojate, kol neištvėrę suvalgote.

Jeigu dauguma atsakymų „a“. Jūs lengvai save kontroliuojate, niekada nepersivalgote, todėl galite nesibaiminti, kad papilnėsite.

Jeigu dauguma atsakymų „b“. Gebate save kontroliuoti, bet vis dėlto kartais papiktnaudžiaujate skanėstais. Savo figūros labui pasisaugokite, kad ilgainiui tai netaptų įpročiu.

Jeigu dauguma atsakymų „c“. Esate linkę į priklausomybę nuo maisto, todėl pratinkitės valingai atsisakyti geidžiamų skanėstų ir nelaikykite namie jų atsargų. Jeigu vis dėlto neįstengiate jiems atsisirti, pasikonsultuokite su psichologu.

2 TESTAS. ATLIKITE TESTĄ, NORĖDAMI SUŽINOTI, AR JŪSŲ ORGANIZMAS UŽTERŠTAS TOKSINAIS.

Įdėmiai perskaitykite klausimus ir atsakykite TAIP arba NE.

1. Greitai liesėjate arba priaugate svorio?
2. Esate per liesi ar per stori?
3. Nors neseniai pietavote, kankina alkis?
4. Dažnai užkandžiaujate tarp valgių ?
5. Mėgstate saldumynus?
6. Nubudę jaučiate nemalonų skonį burnoje?
7. Dažnai skauda galvą?
8. Jūsų veidas papilkėjęs?
9. Ar oda sausa, pleiskanota?
10. Dažnai susierzinate?
11. Po valgio jaučiate sunkumą skrandyje?
12. Sergate dermatitu?
13. Užkietėję viduriai?
14. Prastas regėjimas?
15. Dažnai pučia vidurius?
16. Dažnai ėda rėmuo, raugėjate?
17. Pykina, jei laiku nepavalgote?
18. Prastai miegate?
19. Dažnai sergate peršalimo ligomis?
20. Greitai pavargstate?
21. Stokojate jėgų kasdieniniams darbams?

Jeigu bent į 5 klausimus atsakėte teigiamai, jūsų organizmas yra užterštas toksiniais ir jums reiktų imtis tam tikrų organizmo valymo priemonių.

3 TESTAS. AR TURITE POLINKĮ Į BULIMIJĄ?

Jeigu nesate visiškai įsitikinę, kad jums būdinga „užkąsti“ stresus, atsakykite į šio testo klausimus, suskaičiuokite balus ir perskaitykite išvadas. Atsakymus vertinkite pagal 5 balų sistemą: nuo „visiškai nesutinku“, vertinamo 1 balu, iki „visiškai sutinku“, vertinamo 5 balais.

- Susinervinę, nusivylę, supykę, pavyduliaudami ir t.t. niekaip nenusiraminate, neatsipalaiduojate, kol nesuvalgote ko nors skanaus, riebaus?
- Džiūgaudami būtinai valgote, siekdami dar labiau padidinti malonumą?
- Valgote nuobodžiaudami laisvalaikį, dirbdami nepatinkamą darbą ar užsiimdami nemėgstama veikla?
- Jausdamiesi įžeisti, pažeminti, sumenkinti valgote visokius skanėstus, siekdami greičiau susitvarkyti, „užsimiršti“?
- Jausdami, kad negalite kontroliuoti situacijos, griebia- I ės maisto?
- Net kamuojami kaltės jausmo dėl persivalgymo neatsispiriate norui valgyti?

7-14 balai. Jūs suprantate, kad nesaikingas valgymas nepadės išspręsti problemos, todėl imatės kitokių jos sprendimo ir atsipalaidavimo būdų.

15-25 balai. Kartkartėmis jūs griebiatės skanėstų siekdami nusiraminti, susitvarkyti arba – džiūgaudami, nors ir suprantate, kad tai negeras įprotis, kenkiantis figūrai ir sveikatai.

26-35 balai. Su šiuo pragaištingu įpročiu turėtumėte atkakliai kovoti. Galbūt valgymas ir padeda jums nusiraminti bet jeigu valgote negalvodami, ką darote, tarsi automatiškai derėtų pasitarti su specialistu.

1.7. Dvasios apsivalymas

Išskiriama keletas dvasios apsivalymo būdų: žaliavalgystė ir atgaila. Žaliavalgystės būdas (pagal A.Žarskų) pateiktas 3 priede (vaizdo medžiaga). Atgailos būdas (pagal J.Markūną) pateiktas 4 priede.

2.1. Pirties sampratos, pirčių klasifikacijos pristatymas

Pirties istorija. Pirmą kartą lietuviška pirtis paminėta rusų, vadinamajame Ipatijaus metraštyje, kur aprašoma, kad kunigaikštis Treniota buvo nužudytas eidamas į „mylnicą“, t.y. pirtį. Vadinasi, 13 a. pirtys jau buvo įprastas kunigaikščio dvaro statinys. Pirtys minimos ir Kryžiuočių ir Livonijos ordinų kronikose, vėliau 15-17 a. dvarų inventoriuose. Lietuviškuose dvaruose statytos gana sudėtingos 2-jų ir 3-jų patalpų pirtys, kuriose buvo atskiros garinimosi, prausimosi ir poilsio patalpos. T. Narbutas, remdamasis senaisiais istoriniais šaltiniais, 19 a. pirmoje pusėje rašė, kad senovėje turtingieji lietuviai mėgo maudytis šiltose maudyklėse, kartais net kelis sykius per dieną, ponų namuose buvę maži pastatėliai, vadinami pirtelėmis, kuriuose vanduo buvęs šildomas ant akmenų. Neturtingieji, t. y. valstiečiai, statėsi požeminius rūselius su akmenų krosnimis. Išnykus lietuvių dvarų kultūrai iki mūsų dienų išliko tik paprastos 1-2 patalpų vargingų valstiečių pirtys, kurių gausybę nufotografavo ir aprašė žymus Lietuvos muziejininkas disidentas Statys Daunys. Pagal šiuos kuklius statinėlius dažnas ir sprendžia apie Lietuvos pirčių technologiją. Šis įspūdis klaidingas. Žinoma, kad 1536 metais Vilniaus miestas turėjo karaliaus privilegiją statyti viešąsias pirtis, kurių tuo metu buvo apie kelias dešimtis. Labai įdomiai jas aprašo Lietuvos istorijos tyrinėtojas, bajoras Vincentas Sakas: „Didžiausią įspūdį lietuviškos garinės pirtys paliko Rusijos carui Petrui I-ajam. Vykdamas į Olandiją mokytis laivadirbystės, jis, užsukęs į Vilnių, buvo nustebintas visuomeninių ir asmeninių garinių pirčių gausybe ir jose užgaišo nemažą laiko. Aišku, kitose Europos šalyse pirčių jis nerado, nes tuo metu Vakarų šalių miestiečiai maudydavosi visuomeninėse voniose. Reikia manyti, kad ir šis įtaisymas Rusijos carui bus patikęs, nes voniose buvo ne tik maudomasi, bet ir smagiai bei daug paleistuvaujama. Grįždamas namo, Petras I-asis, vėl buvo apsistojęs Vilniuje ir to laiko metraštininkai aprašo, kaip jis čia pakrikštijo juodaodį Hanibalą ir netgi kaitino bei vanojo jį Vilniaus didikų Sapiegų ir Pacų pirtyse.“ Istorškai pirtys buvo labiau paplitusios Aukštaitijoje, Dzūkijoje, Dainavoje – jotvingių krašte. Vakarų Lietuvoje pirčių buvo mažiau. Veikianti Dvaro pirtis Lietuvos liaudies ir buities muziejuje pavaizduota 1 paveiksle.



1 pav. Dvaro pirtis

Lietuviškų pirčių labai sumažėjo po Valstybės padalijimo ir rusų okupacijos bei 1708-1710 m. maro. Pirčių negausino ir dažni karai, rusų valdžios persekiojimai, lenkiškos kultūros plitimas. Nemaža įtakos turėjo ir bažnyčios draudimai statyti pirtis ir maudyti jose sekmadieniais, galioję Prūsijoje. Sovietinį pokarį išgyveno ir į 1987 m. surašymą pateko vos per 30 000 kaimo pirčių.

Pirties papročiai. Seniau pirtis visad buvo vieta, kurioje žmogus tapdavo ne tik švaresnis, bet ir geresnis, ji ne tik prausdavo, bet ir pagydydavo, paguosdavo. Nenuostabu, kad pirtis visad buvo laikoma šventa, o joje vykdavo įvairios apeigos. Visų pirma tai pasakytina apie moterų bendruomenės ir šeimos papročius. Pirtyje į merginų, galinčių tekėti luomą būdavo iššventinamos jaunos mergaitės. Ir vėliau moters gyvenimo pokyčiai buvo labai artimai susiję su pirtimi. Pirtyje lietuvės moterys gimdydavo, nes tai buvo vienintelė švari, saugi ir šilta tam tinkama vieta, pirtyje maudydavosi svarbių įvykių išvakarėse – prieš vestuves, svarbias metų šventes – Velykas, Kalėdas, Naujuosius metus, Sekmines, Žolinę ir kt., į pirtį ligonį nešdavo, jausdami, kad žemiškosios kelionės galas jau netoli. Tai – specialios ritualinės pirtys, išsaugojusios beveik iki mūsų dienų senojo pagoniškojo tikėjimo papročius. Pirtyse būdavo aukojama lietuviškai likimo deivei Laimai, ten pat ir krikštydavo, suteikdami naujam bendruomenės nariui vardą. Net ir po mirties pirtis buvo reikšminga žmogui – būdavo tikima, kad tai yra giminės protėvių buveinė, prie pirties krosnies rauduoja mirusiųjų, čia formavosi deivės Gabijos – ugnies globėjos kultas. Tikėta, kad pirtį lanko įvairios anapusinio pasaulio būtybės, jos dažniausiai pasirodydavo, kai ją palikdavo paskutinės besimaudančios moterys. Erdvioje Dvaro pirties garinėje galima atlikti įvairias procedūras ir ritualus (žr. 2 paveikslą).



2 pav. Dvaro pirties garinė

Folkloro tyrinėtojų vėlesniais laikais surinkti pirties papročių fragmentai aiškiai liudija apie ypatingą pirties vietą senovės lietuvių pasaulėvaizdyje. Visų pirma ryškėja didelė pagarba pirčiai, didesnė nei įprasta tolerancija ten besilankančių kaimynų ir draugų atžvilgiu. Išeinant į pirtį būdavo atsisveikinama su namiškiais, lyg išvykstant į kelionę. Atėjus į pirtį atsiklausoma visų esančių pirty: „Ar galima pasiprausti?“, „Ar neišvarysit?“, „Ar priimsit pirtin?“. Kartais dar palinkima: „Saldaus šilčio“, „Saldaus karšto dūko“, „Skanaus dūko“, „Gero garo“. Griežto etiketo laikomasi ir

išeinant iš pirties. Kreipiantis į pirtininką ar į visus drauge, visada dėkojama: „Ačiū už šiltį“, „Ačiū už pirtį“, „Ačiū už darbus, už šilumą“, „Ačiū už garą“. Pirtininkas ar kiti pasiliekančiai atsako: „Į sveikatą“.

Tam tikrų papročių laikytasi ir grįžus iš pirties namo. Jei einama pas tą, kuris kūreno pirtį, ar pas pirties savininką, tai dėkojama jau minėtais posakiais. Parėjus namo iš bendros pirties ir pasakius „labą vakarą“, pasidžiaugiama: „Oi, gerai išsiprausiau“. Namiškiai atsako: „Tai į sveikatą“. Pasakojama, jog seniau šeimininkė grįžusiems iš pirties duodavo valgyti duonos su druska, kartais svogūną, „kad kraujas būtų švaresnis“. „Nešk cibulaitį, nešk druskos“, ragindavo kas nors iš namiškių šeimininkę. O pavaišintasis išeidamas dėkojo šeimininkei: „Dėkui už pirtį, už užkandį“.

Pasaulio pirtys. Turkiška pirtis – tai sąlyginis pavadinimas, nes turkai šį paprotį perėmė iš arabų, o šie - iš romėnų. Arabai šią pirtį vadina „chamam“ arba „skleidžianti šilumą“. Kol nežinojo pirties, arabai naudojo išimtinai tekantį vandenį. Maudymąsi vonioje ar baseine laikė mirkimu savo nešvarumuose. Iš turtingo romėnų termų palikimo arabai išsaugojo tik masažą, o pramogų proto bei kūno atgaivai ten nebeliko.

Turkiška pirtis gerokai skiriasi nuo rusiškos ar suomiškos. Tai apvalus kambarys, kuriame lankytojai šildosi ir atsipalaiduoja ant karštų marmuro gultų, padengtų rankšluosčiais. Po to jiems daromas intensyvus masažas, kūnas trinamas grubia plaušine su muilinu vandeniu. Procedūrą pabaigai kūnas apipilamas šaltu vandeniu.

Tikroje turkiškoje pirtyje nėra jokių garo generatorių. Ten šyla tik keturios sienos, grindys ir gultai. Visa tai gaminama iš marmuro. Tiktai esant beveik 100% drėgmei ir 40°-50°C temperatūrai, galima išgauti lengvą garą. Norint palaikyti tinkamą temperatūrą bei drėgmę, sienos ir gultai yra šlakstomi vandeniu iš tam tikrų vonelių, vadinamų „kurna“. Todėl turkiškoje pirtyje taip lengva kvėpuoti. Lankytojai į pirtį užaina įsisupę į tradicinius turkiškus rankšluosčius, vadinamus „peštemal“.

Turkiškos pirties lankymas prasideda nuo persirengimo kambario, kuris atitinka lietuviškos pirties priepirtį. Čia temperatūra palaikoma 28-34 °C. Kūnas pamažu įšyla, pasirengia aukštesnei pirties temperatūrai.

Sušilus galima eiti ir toliau: į erdvią patalpą su akmeniniais gultais, vadinamą „supa“ (plokščias akmuo). Patys gultai vadinami „čebek-tašy“ - pilvo akmenimis. Dabar svarbiausia - gerai išprakaituoti, gulint ant šilto „čebek-tašy“.

Tiktai išprakaitavus einama į garinimosi patalpas, kurių dažniausiai būna keletas. Dažnai turkiška pirtis yra palyginama su penkiapirščiu žmogaus delnu: kiekvienas pirštas lyg atskira garinė su savo individualia temperatūra, kuri kinta nuo 70 iki 100 °C. Pasikaitinę lankytojai grįžta atgal į „čebek-tašy“, ten ilsisi ir toliau prakaituoja, apsivalydami kūną ir sielą. Dvasinis ir kūno apsivalymas - chamam (turkiškos) pirties filosofijos šerdis.

Iškaitintas ir atsipalaidavęs kūnas patenka į profesionalaus masažuotojo rankas. Jis masažuoja lankytojo kūną putomis ir kvepiančiais aliejais, atlieka kūno pilingą, turkų vadinamą „kese“, ištepa kremais. Nuo visų šių procedūrų kūnas tampa lankstus, oda stangri bei švelni, o siela - lengva ir laisva. Turkiškoje pirtyje atliekamas masažas pavaizduotas 3 paveiksle.

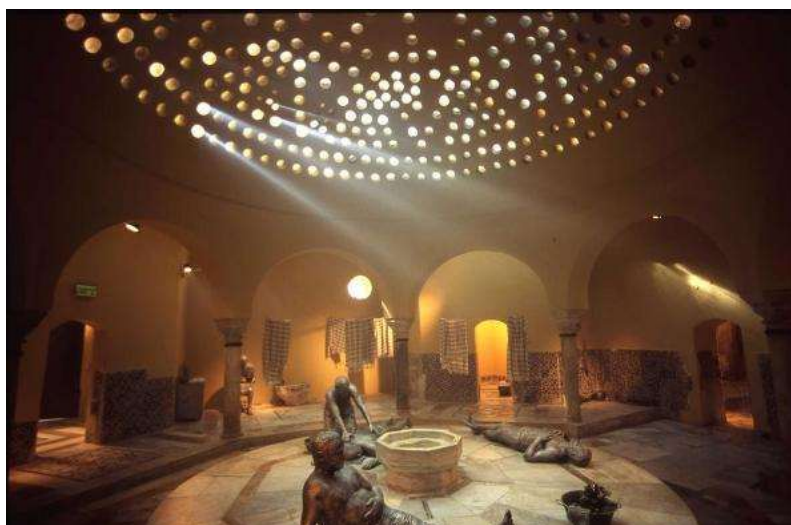


3 pav. Turkiškoje pirtyje atliekamas masažas

Po masažo atliekamos higieninės vandens procedūros. Prausiamasi šiurkščia kempine, sumirkyta muiliname vandenyje. Taip nuimamas viršutinis suragėjęs odos sluoksnis. Vėliau - be kempinės, iš anksto paruoštu muilo tirpalu.

Galiausiai panyrama į negilius baseinus su skirtingos temperatūros švriu vandeniu, apsiplaunama duše ar apsiliejiama vandeniu iš kaušo. Galva laistoma šaltesniu, kūnas - šiltesniu vandeniu. Atliekant visas procedūras prisilaikoma senųjų tradicijų.

Turkiškos pirtys gali būti labai erdvios ir prabangios (žr. 4 pav.)



4 pav. Turkiška pirtis

Pirties džiaugsmas baigiamas „kaifoje“ - poilsio patalpoje, kur lankytojai yra vaišinami kava ir arbata. Lietuvoje turkiška pirtis dar nepaplitę, tačiau nemažai pirties mėgėjų jau suspėjo įvertinti jos privalumus.

Suomiška pirtis. Suomiška pirtis arba sauna, yra labai artima mūsų tradicinei pirčiai. Ir jos evoliucija yra labai panaši: nuo senovinių rąstinių dūminių pirtelių iki šiuolaikinių pirčių kompleksų su dušais. Anksčiau tai buvo vieta, kur galima buvo pasišildyti, nusiprausti, atstatyti savo sveikatą. Dėl atšiauraus ir drėgno klimato sauna Suomijoje, o taip pat ir kaimyninėje Karelijoje, visad buvo kone svarbiausias sodybos statinys. Nuo jos prasidėjo suomių šikūrimas naujoje vietoje. Kartais saunoje ir gyvendavo. Suomiškoje pirtyje (kaip, beje, ir lietuviškoje) buvo įprasta gimdyti vaikus, apiplauti mirusius. Be specialios saunos procedūros (ritualo) nepraeidavo nei vestuvės, nei krikštynos, nei svarbesnės metų šventės.

Seniau visos saunos buvo dūminės. Įkaitindavo jas didelis „kiuas“ - krosnis. Ją kraudavo iš gana didelių akmenų luitų. Iš viršaus sukraudavo mažesnius. Gerai iškūrenta tokia krosnis laikydavo šilumą 5-12 val., nežiūrint į gana nesandarią rąstų pirties konstrukciją. Vakarinėje Suomijoje pirtys būdavo gana didelės, aukštos, o plautai įrengiami ant lentų platformos, esančios žmogaus aukštyje. Šiose pirtyse ne tik maudėsi, bet ir džiovino linus, salyklą, odas, rūkė mėsą. Maudydavosi jose žiemą kartą, o vasarą apie 2 kartus per savaitę. Rytinėje Suomijoje pirtys buvo mažos ir savo konstrukcija labai priminė lietuviškas pirtis. Jos buvo naudojamos vien tik maudymuisi ir dažnai būdavo statomos ežerų pakrantėse. Saunoje įprasta kaitintis 2-3 kartus, pasiekiant gausaus prakaitavimo efektą. Po prakaitavimo būtinai prausiamasi duše arba maudomasi baseine. Prieš pirmą užėjimą kūnas sudrėkinamas duše. Sauna itin džiovina kvėpavimo takus: gerklėje ima perštėti, oda ir gleivinės pernelyg išsausėja. Po saunos dar didesnę atsipalaidavimą suteikia maudymasis duše arba baseine. Šiuolaikinėmis miesto sąlygomis sauna yra lengviausiai realizuojamas pirties tipas. Sauną galima įrengti praktiškai bet kurioje namo ar buto patalpoje todėl šis pirties tipas toks paplitęs ir Lietuvoje.

Tipiška suomiška pirtis pavaizduota 5 paveiksle.



5 pav. Suomiška pirtis

Saunos tradicijos ir filosofija. Suomiai turi šimtametę nepertraukiamą saunos tradiciją. Iki šių dienų saunoje kas savaitę lankosi 90% suomių. Sauna yra ta vieta, kur suomis eina po ilgos kelionės, prieš svarbius įvykius arba šiaip laiko. Taip elgiasi ir Suomijos prezidentas, ir suomių taikdariai kareiviai Balkanuose. Specialios požeminės pirtys buvo sudėtinė apkasų dalis karo metais. Tačiau visais atvejais ir visais laikais sauna būdavo ir yra vieta, kurioje susikaupiama, būnama su savimi bei medituojama. Joje apsivaloma ne tik fiziškai, bet ir dvasiškai. Populiari suomių patarlė sako, kad saunoje elgiamasi lygiai taip, kaip bažnyčioje: nesikeikiama, nesistumdama, laikomasi tylos. Kiek teko pastebėti, tai ne teorija, o kasdienė tikrovė. Ir iš svečių tikimasi tokio pat elgesio.

Vyrai ir moterys maudosi atskirai, jeigu jie nėra tos pačios šeimos nariai. Privačiose kompanijose šios taisyklės griežtai nesilaikoma. Tiesa, visi maudosi tik nuogi. Tačiau bet kuriuo atveju čia nebūna jokių erotinių minčių ar nuotaikų. Suomiams yra būdinga pirtyje visiškai atsipalaiduoti. Jei temperatūra leidžia, galima net nusnūsti. Daug dėmesio kreipiama ir į higienos normas. Prieš einant į grupinę sauną, būtinai apsiprausiamas duše. Naudojami individualūs rankšluostukai atsisėdimui. Įprasta kaitintis 3-4 kartus, pasiekiant gausaus prakaitavimo būseną. Po to būtinai prausiamasi duše arba maudomasi šaltame vandens telkinyje, žiemą - eketėje. Daugeliui suomių saunos tradicijos siejamos su sveikata ir gyvenimo filosofija (žr. 6 pav).



6 pav. Suomių saunos tradicijos

Oro temperatūra saunoje gali pakilti iki 90-120°C. Tačiau gali būti tik 60 -70°C - viskas priklauso nuo šeimininko ir vietinių pirties tradicijų. Paprastai maudymosi stilių diktuoja šeimininkas. Išeinantys ir įeinantys į garinę mauduoliai mandagiai paklausia, ar nereikia ant akmenų dar vandens užmesti. Tai suteikia saunos procedūrai ypatingo psichologinio komforto - žmogų supa šilta atmosfera tiesiogine ir perkeltine prasme.

Svarbi saunos tradicija - „vihta“ arba „vasta“, mūsiškai tariant - vanta. Dažniausiai ir plačiausiai naudojamos beržinės vantos. Seniau būdavo džiovinamos. O nūdien, naudojantis progreso vaisiais, vantos užšaldomos šaldiklyje. Įdomu tai, kad suomiškos pirties procedūra yra šiek tiek konservatyvi. Joje nelinkstama naudoti papildomų priemonių prakaitavimui skatinti ar garinės orui aromatizuoti. Suomiai mano, kad ant akmenų geriausiai tinka grynas vanduo. Garą tinkamiausiai paskanina vantų bei dūmo kvapas, išlikęs nuo kūrenimo.

Dar viena neatsiejamą saunos lankymo dalis - tai poilsis po jos. Kiekvienoje šiuolaikinėje saunoje rasite patogius krėslus atsipalaidavimui. Labai populiarūs atviri ugniakurai su rusenančiomis žarijomis, kuriuose taip patogu išsikepti kelias dešreles. Tačiau valgoma ir geriama su saiku, manoma, kad jau pati saunos procedūra yra didelė vertybė - nuostabi dovana kūnui ir sielai.

2.2. Pirties sampratos, pirties klasifikacijos (pateiktys)

Pirties sampratos, pirties klasifikacijos pateiktos 5 priede.

2.3. Pirties procedūros atmintinė

Nors lankymąsi pirtyje ir ten atliekamas procedūras apsprendžia kiekvieno individualūs poreikiai, tačiau pirtininkai pateikia rekomendacijas, kaip ir kokias pirties procedūras derėtų atlikti. Išskiriami tokie etapai:

Pirmas etapas. 5 minutes reikia praleisti garinėje arba „iki pirmo prakaito“. Tai laikas, skirtas susipažinti su pirtimi, jos aplinka ir su aplinka supažindinti savo kūną. Šio etapo metu pirtininkas pasveikina kiekvieną lankytoją, papasakoja apie pirtį, atlieka „pirmojo garo“ ritualą. Po etapo prakaitas nuplaunamas šiltu vandeniu, geriama arbata, poilsis trunka trumpai.

Antras etapas. Tęsiasi 15 minučių, gausiau suprakaitavus, atliekamas druskos pilingas, mėgaujamasi aromatais (eteriniai aliejai, natūralūs augalai), gali būti naudojamos garsų ar skonio receptorių sužadavimo praktikos. Esant tinkamoms sąlygoms, pirtininkas garinėje nuprausia kiekvieną lankytoją. Po šio etapo – poilsis priepirtyje, arbatos, sulčių, vandens gėrimas.

Trečias etapas. Tęsiasi 20 minučių, per kurias pilnai įkaistama ir suprakaituojama. Pirtininkas atlieka individualius vanojimus. Jei tam nėra sąlygų – galima pakartoti aromaterapijos procedūrą, masažą su medumi. Po šių procedūrų patariama atsigaivinti vėsioje ar netgi šaltame vandenyje (duše, atvirame vandens telkinyje ir pan.). Jei yra galimybės, pirtininkas pasirūpina, kad kiekvienas klientas priepirtyje būtų paguldytas ant patogių gultų, šiltai apklotas. Rekomenduojama gerti arbatą, sultis, vandenį, valgyti lengvus užkandžius.

Ketvirtas etapas. Tęsiasi 15 minučių, per kurias atliekamas medaus, muilo putų masažas. Galima atlikti kūno šveitimą su kavos tirščiais. Priepirtyje – galima atlikti žilvičio vytelių ar kitokių masažą.

Rekomendacijos pirtyje:

- Garinėje laikytis tylos, atlikti kuo lėtesnius judesius, stengtis pozityviai mąstyti.
- Į garinę eiti basomis ir kuo mažiau apsirengus. Naudoti pirties kepurę.
- Pirtininkui, jei reikia, naudoti pirties pirštines.

- Garinę įkaitinti daugiausiai iki 80 laipsnių celsijaus temperatūros, gerai ją vėdinti, laikytis saugumo ir higienos normų.

3 MOKYMO ELEMENTAS. HIDROTERAPINĖS GARO VONIOS PROCEDŪRŲ ATLIKIMAS

3.1. Hidroterapinės garo vonios poveikio organizmui, indikacijų ir kontraindikacijų aprašas

Hidroterapinės garo vonios poveikis organizmui. Garų naudojimas žinomas jau daugelį metų. Egiptiečiai buvo pirmieji, kurie atrado teigiamą garo poveikį. Tai ne tik būdas išsivalyti organizmą, bet ir atsikratyti streso, sumažinti reumatinį skausmą, raumenų patempimą, nemigą ir kvėpavimo trakto uždegimus. Stimuliuojantis garų poveikis ir karštis maloniai atpalaiduoja sustingusius raumenis, valo toksinus, suteikia energijos ir geros savijautos visam organizmui. Nuo karščio atsiveria odos poros, leidamos garams skverbti, ir šis poveikis leidžia odai atsikratyti nešvarumų, atsipalaiduoti, tapti švelnia ir elastinga.

Hidroterapinėje garo vonioje THALA easytherm S galima išbūti iki 60 minučių be diskomforto, nes kliento galva lieka išorėje kambario temperatūroje, ir palaikomas kiek įmanoma pastovesnis kraujo spaudimas. Taip pat klientas gali vėsintis kojas ir kūną šaltu dušo vandeniu. Taip stimuliuojamos gyvybinės organizmo funkcijos ir stiprinamas natūralus imunitetas.

Indikacijos. Hidroterapinės garo vonios procedūros gali būti atliekamos visiems sveikiems žmonėms. Tačiau, jeigu klientas turi neaiškių sutrikimų, prieš šias procedūras jis turėtų pasitarti su medikais.

Kontraindikacijos. Hidroterapine garo vonia negalima atlikti procedūros sergant bet kokia odos liga, organų bei audinių patogeniniais uždegimais ir infekcijomis. Hidroterapinė garo vonia sukeltų kraujo ir limfos pritekėjimą, o kraujyje esančios patogeniškos bakterijos sukeltų infekciją.

Absoliučios kontraindikacijos: grybelinės ligos, virusinės infekcijos (pūslelinė), alergijos, odos navikai, širdies ligos, CNS ligos, kraujo apytakos sistemos patologijos (veninio kraujo krešėjimai, kraujagyslių užsikimšimai, neuritas, tuberkuliozė, inkstų infekcijos).

Hidroterapinės garo vonios procedūros neturi būti atliekamos žmonėms, turintiems:

- navikus, kad neišplatintų navikų ląstelių;
- patinusias limfines liaukas, kad nepakenktų limfinei sistemai, kuri ir taip jau yra pavojuje;
- pastebimą fizinį silpnumą, aukštesnę temperatūrą;
- žemą ar aukštą kraujo spaudimą.

Hidroterapinės garo vonios procedūromis patartina nesinaudoti menstruaciniu periodu, ypač jei jis skausmingas ar yra gausių išskyrų

Patartina procedūros vengti, jei moteris gali būti pastojusi, bet tuo dar nėra tikra. Menstruacijų nebuvimas (amonorėja) gali būti sukeltas tam tikrų organų patologijų. Tačiau jeigu klientė tikrai laukiasi ir nėra jokių komplikacijų, gavusi ginekologo sutikimą, ji gali naudotis hidroterapinės garo vonios procedūromis. Jos padės išvengti pabrinkimų, sunkumo kojose, atpalaiduos.

Jeigu yra randų, nudegimų ar klientas yra po operacijos, hidroterapinės garo vonios procedūros galimos tik randui pilnai užgijus, praėjus skausmui, paraudimui ar uždegimui. Hidroterapinės garo vonios procedūros paspartins kraujotaką, o odos audiniai greičiau užgis.

Esant kraujagyslių sutrikimams (silpni kapiliarai, jauniems žmonėms per anksti išsiplėtusios venos), hidroterapinės garo vonios procedūros yra rekomenduojamos, nes jos stiprina venų sieneles, stimuliuoja kraujotaką, tačiau, jeigu išsiplėtusios venos yra žmogaus nuolatinė problema, prieš hidroterapinės garo vonios procedūrą reikia gauti gydytojo leidimą.

3.2. Hidroterapinės garo vonios THALA easytherm S naudojimo instrukcija

Hidroterapinė garo vonia THALA easytherm S pavaizduota 7 paveiksle.



7 pav. Hidroterapinės garo vonia THALA easytherm S

Hidroterapinės garo vonios THALA easytherm S naudojimo instrukcija:

Ijungimas: Kai pagrindinis ekrano jungiklis yra įjungtas, atsiranda pasveikinimo žinutė: „Welcome to the world of well being“ („SALUS PER AQUAM“), „Sveiki atvykę į geros savijautos pasaulį“.

Ekrane matoma esamos patalpos vidaus temperatūra.

Mygtukais nuo 1 iki 20 galima rinktis norimą programą.

Ekrane atsiranda visa informacija, susijusi su pasirinkta procedūra.

Išsirinkus programą, spaudžiamas mygtukas „START“. Įsijungs Thala-Easytherm S vonia.

Duomenų pakeitimo procedūra: Norint pakeisti terapijos laiką, reikia išsirinkti programą, spausti mygtuką „ENTER“, paryškinama informacija, kurią norima pakeisti. Spaudžiamas mygtukas + o -. Kai duomenys pakeisti, spaudžiami mygtukai „ENTER“ ir „START“, ir Thala-Easystherm S vonia įsijungs.

Norint pakeisti išsirinktos procedūros temperatūrą, pasirenkama programa, spaudžiamas mygtukas „ENTER“, paryškinama informacija, kurią norima pakeisti, spaudžiamas mygtukas + o -. Kai duomenys pakeisti, spaudžiami mygtukai „ENTER“ ir „START“, ir Thala-Easystherm S vonia įsijungs.

Jeigu spaudžiamas mygtukas „KEY“, duomenų kortelė bus pauzės („PAUSE“) režime ir duos signalą. Norint vėl paleisti programą, spaudžiamas mygtukas „START“.

Kaip įjungti valandinio valdymo funkcijas: Kai ekranas yra įjungtas, galima įeiti į slaptažodžio režimą. Tam reikia spausti ant klaviatūros esantį mygtuką su rakto simboliu. Neatleidus jis spaudžiamas ilgiau nei sekundę. Po ekranu atsiras užrašas:

SETTING
Password 0
MIN: 1
MAX: 9999

Numeris 0 atsiras kaip pagrindas. Slaptažodį galima įvesti spaudžiant sunumeruotus mygtukus nuo 0 iki 9. Įvedus slaptažodį spaudžiamas mygtukas „START“.

Padarius klaidą spaudžiamas mygtukas „STOP“, ir vėl įvedamas slaptažodis.

Jeigu įvestas slaptažodis yra netinkamas, ekranas nieko nerodys. Norint susigrąžinti slaptažodžio režimą, vėl spaudžiamas mygtukas „STOP“, tada mygtukas su rakto simboliu, ir vėl įvedamas slaptažodis.

Kai slaptažodis yra priimtas, ekrane pasirodys Thala-Easystherm S vonios darbo valandų skaičius.

Darbo valandų atstatymui nuo 0 spaudžiamas mygtukas „ENTER“.

3.3. Hidroterapinės garo vonios programų aprašas

Hidroterapinė garo vonia turi 18 programų:

1. Lengva garų vonia su hidrotermijos panaudojimu (stimuliuoja medžiagų apykaitą, detoksikuoja, mažina celiulitą, šalina nuovargį);
2. Intensyvi garų vonia su hidrotermijos panaudojimu;

3. Šieno terapija (detoksikuoja, švelniai atpalaiduoja ir balansuoja organizmą);
4. Jūros dumblių vonia (mažina riebalų sandaugas, celiulitą, mineralizuoja, detoksikuoja, tonizuoja organizmą ir stimuliuoja medžiagų apykaitą);
5. Purvo vonia (mažina riebalų sandaugas, celiulitą, valo ir detoksikuoja organizmą);
6. Edeminio celiulito gydymas (stimuliuoja mikrocirkuliaciją, detoksikuoja, valo organizmą, saugo nuo I, II, III laipsnio celiulito, linkusio į edeminius pabrinkimus, skysčių kaupimą);
7. Kompaktiško celiulito gydymas;
8. Vyno vonia;
9. Profesionali hidroterminė procedūra (lengva);
10. Profesionali hidroterminė procedūra (intensyvi);
11. Lengva liekninamoji procedūra;
12. Intensyvi liekninamoji procedūra;
13. Hammam procedūra / Turkiška vonia;
14. Profesionali šieno terapija;
15. Šieno paruošiamojo šildymo procedūra;
16. Paruošiamojo šildymo procedūra;
17. Laisva profesionali procedūra;
18. Roman SPA procedūra.

Populiariausios iš šių programų yra garų, šieno – žolelių, jūros dumblių, purvo vonios.

Garų vonia. Tai puikus natūralus metodas, kai vanduo paverčiamas kylančia garų srove, nuolat besikeičiančia į šaltą ar šiltą, harmonizuojančia kūną ir sielą. Besiplečiančios kraujagyslės ir limfagyslės greitina medžiagų apykaitą ir didina energiją.

Garų vonia yra vienas efektyviausių ir sveikiausių organizmo valymosi metodų. Ji suteikia malonų šilumos pojūtį kūnui, atpalaiduoja, šalina stresą ir raumenų įsitemimą, skatina gyvybinės organizmo funkcijas ir stiprina imuninę sistemą.

Šieno – žolelių vonia. Ši vonia pasižymi gydomosiomis savybėmis ir drenažiniu poveikiu, detoksikuoja ir energizuoja.

Šienas turi priešuždegiminių ir mineralizuojančių savybių ir yra tinkamas sąnarių ir raumenų spazmų problemoms spręsti. Taip pat naudojamas anticeliulitinėms procedūroms, puiki valomoji priemonė turintiems virškinimo trakto ir inkstų sutrikimų.

Šiene yra kiaulpienių, achilea, valerijonų, kačiukų, šalavijų, gencijonų, mėtų, čiobrelių, dedešvos, dilgėlių ir kitų augalų su valomosiomis ir detoksikuojančiomis savybėmis.

Jūros dumblių vonia. Kiekviena jūros dumblių rūšis turi skirtingas sudedamąsias dalis. Jūros dumbliai turi mikroelementų, vitaminų ir augalinių hormonų, kurie veikia prieš įvairius sutrikimus,

tokius kaip celiulitas, riebalinio audinio susidarymas, sumažėjusi energija dėl raumenų ir audinių remineralizacijos. Be to, jie suteikia valomąjį poveikį dėka jodo, kuris taip pat gerina medžiagų apykaitą.

Pagrindinis faktorius, kuris leidžia jūros dumbliams teigiamai veikti, yra karštis, kuris išplečia poras, leisdamas geriau pasisavinti veikliąsias medžiagas.

Purvo vonia. Purvas formuojasi jūros ir ežerų dugne, dėl to jame randama gausybė mineralų ir mikroelementų.

Purvas atgaivina odą ir gerina jos elastingumą, taip pat labai efektyvus procedūroms, kurios kovoja su celiulitu, neleidžia jam plisti. Tai puiki priemonė kovojant su odos atrofija, kadangi purvas oksiduoja giliausius odos sluoksnius, sugeria toksinus ir pašalina mirusias ląsteles. Turi efektyvų antiseptinį poveikį, sulaiko kraujo plūdimą ir turi valomųjų savybių, dėl to labai tinka mišriai ir riebiai odai. Karšti garai ypač sustiprina purvo procedūros efektyvumą.

3.4. Hidroterapinės garo vonios procedūrų atlikimo technologijos aprašas

Hidroterapinės garo vonios procedūrų atlikimo technologijos aprašas:

Pasiruošiamoji fazė:

1. THALA easytherm S vonia įjungiama 15 minučių prieš klientui pradedant ja naudotis, paspaudžiant mygtuką Nr. 16 „PAKAITINIMO PROGRAMA“, po to mygtuką „START“. Šis laikas yra reikalingas tam, kad vonios vandens šildytuvas išleistų garus. Per tą laiką klientui paaiškinama, kaip toliau veikia THALA easytherm S vonia.

2. Norint procedūrą aromatizuoti, pakeliamas medinis gultas ir ten, kur yra garų vožtuvai, į specialų laikiklį įpilama 3-5 lašus eterinio aliejaus, tada medinis gultas nuleidžiamas atgal (8 pav.).



8 pav. THALA easytherm S vonios pakėlimas

3. Uždaromas dangtis ir ties anga, skirta galvai, patiesiamas rankšluostis, kad greičiau būtų pasiekta procedūrai reikiama temperatūra (9 pav.).



9 pav. Vonios anga galvai

4. Rekomenduojama klientui pasiūlyti gerti šiltą žolelių arbatą (detoksikuojančią, atpalaiduojančią ar kt.), kad padidinti prakaitavimą procedūros metu.

5. Rekomenduojama, kad klientas mūvėtų vienkartinės kelnaites.

6. Nuimamas rankšluostis, atidaromas dangtis ir klientui paaiškinamos vandens čiaupo funkcijos. Įsitikinus, kad kliento galva padėta ant jai skirtos pagalvės, įjungiamas dušas ir paduodamas klientui į kairę ranką.

7. Kad būtų patogiau, po kliento kojomis galima padėti neperšlampamos medžiagos ritinėlį.

8. Lėtai uždaromas THALA easytherm S dangtis, patiesiamas rankšluostį aplink angą, skirtą galvai, taip, kad jis apdengtų kliento kaklą.

9. Procedūrų displėjuje pasirenkama programa ir tada spaudžiamas mygtukas „START“.

Paruošiamasis šveitimas:

Indikacijos: odos lyginimas, maitinimas ir eksfoliacija.

Dažnumas: 1 kartą savaitėje prieš bet kokį procedūrų ciklą.

Programa: Mygtukas Nr. 17 „Free Professional Treatments“

Galutinė procedūros trukmė: 45 min.

Temperatūra:

42 C pirmoje fazėje/ 15 min.

45 C trečioje fazėje/ 15 min.

Reikalingi produktai:

„JR produktai“ – kūno šveitiklis (10 pav.).



10 pav. „JR produktai“ kūno šveitiklis

1 fazė

1. Įjungiama garų vonią pašildymui 15 min 42 C temperatūroje (Mygtukas Nr. 17 „Free Professional Treatment“).
2. Ant lovos padedama elektrinė paklodė, uždengiama vienkartinė plėvele ir įjungiama.
3. Atidaromas THALA easytherm S dangtis ir leidžiama klientui atsigulti, kad visas išsitiestų, jo oda turi būti drėgna.

2 fazė

1. Paimamas reikiamą kiekį SPA Marine pilingo, išskirstomas ant kūno lėtais sukamaisiais judesiais apie 10 min. Judesių stiprumą rekomenduojama padidinti sąnarių vietose (alkūnės, keliai) ir tose vietose, kur oda yra storesnė, labiau suragėjusi.
2. Klientas apverčiamas ir vėl atliekamas šveitimas.
3. Klientas apvyniojamas vienkartinė paklode ir palydimas iki THALA easytherm S vonios.
4. Nuimama paklodė, klientas paguldomas į THALA easytherm S vonią.

3 fazė

1. Uždaromas THALA easytherm S vonios dangtis, aplink kaklą uždedamas rankšluostis ir tęsiama procedūra 45 C laipsnių temperatūroje iki 15 minučių.
2. Po maždaug 10 minučių klientui paduodama šveitimo pirštinė, nurodoma įsijungti mini (Vichy) dušą (vanduo turi būti drungnas) ir šveitimo fazę.
3. Sukamaisiais judesiais klientui daromas lengvas masažas ir nuplaunami nuo kūno šveitiklio likučiai.

4 fazė

1. Įsitikinkinama, kad procedūra THALA easytherm S vonioje tikrai baigėsi.
2. Klientui paruošiamas chalatas ir šlepetės.
3. Nuimamas rankšluostis, kuriuo buvo uždengta anga apie kliento galvą, ir lėtai atidaromas THALA easytherm S vonios dangtis.

4. Leidžiama klientui pasėdėti THALA easytherm S vonioje kelias minutes, kojas nuleidus per vonios šoną.

Hidroterminė garų vonia:

Indikacija: stimuliuoti medžiagų apykaitą, detoksikuoti, celiulitui ir nuovargiui šalinti.

Dažnumas: 3-4 kartus per savaitę.

1 lentelė. Hidroterminės vonios programos

Mygtukas	Programa	Procedūros trukmė, minutėmis	Temperatūra, laipsnių celsijaus
1	Lengva hidroterapinė procedūra	35	45 ⁰ C pirmąsias 15 minučių, iki 55 ⁰ C likusioms 20 minučių
2	Intensyvi hidroterapinė procedūra	45	45 ⁰ C pirmąsias 15 minučių, iki 55 ⁰ C likusioms 30 minučių

Reikalingi produktai: aromatizavimui naudojamas „Germaine de Capuccini“ eterinį aliejus „Relax“ arba „Aqua“.

1. Pasirenkamas mygtukas Nr. 16 „Programa įšildymui“ (Programme of pre heating“), paspaudžiamas mygtukas „START“.

2. Norint procedūrą aromatizuoti, pakeliamas medinis gultas ir ten, kur yra garų vožtuvas, į specialų laikiklį įpilama 3-5 lašai eterinio aliejaus, tada medinis gultas nuleidžiamas atgal.

3. Uždaromas dangtis ir ties skylę, skirta galvai, patiesiamas rankšluostis, kad greičiau pasiektumėte procedūrai reikiamą temperatūrą.

4. Rekomenduojama, kad klientas mūvėtų vienkartinės kelnaites.

5. Nuimamas rankšluostis, atidaromas dangtis ir paaiškinama klientui vandens čiaupo funkcijas. Įsitikinus, kad kliento galva padėta ant jai skirtos pagalvės, įjungiamas dušas ir paduodamas klientui į kairę ranką.

6. Kad būtų patogiau, po kliento kojomis galima padėti neperšlampamos medžiagos ritinėlį.

7. Lėtai uždaromas THALA easytherm S dangtis, patiesiamas rankšluostis aplink angą, skirtą galvai, taip, kad jis apdengtų kliento kaklą.

8. Paspaudžiamas mygtukas 1 arba 2, po to spaudžiama „START“ , ir THALA easytherm S vonia pradės veikti.

9. Po pirmųjų 10 ar 15 minučių (priklausomai nuo to, kaip klientas priima karštį) klientui rekomenduojama įsijungti mažąjį dušą, kuris purškia šaltą vandenį ant pėdų. Vanduo toje vietoje

turėtų purkšti kelias sekundes, kol atvėsta pėdos, po to čiurkšlė nukreipiama ant kojų, kad po truputį vanduo patektų ant kelių.

Pastaba: ši procedūra stimuliuoja ir pagreitina medžiagų apykaitą ir skaido riebalus. Šis fiziologinis mechanizmas yra susijęs padidėjusiu organizmo energijos poreikiu ir sukeltas padidėjusio medžiagų apykaitos aktyvumo. Liekninatys procesai yra gaunami fiziologiniu būdu, jie nesukelia nuovargio ar streso.

10. Klientui paruošiamas chalatas ir šlepetės.

11. Ant lovos padedama elektrinė paklodė, uždengiama vienkartinė plėvele ir įjungiama.

12. Įsitikinus, kad procedūros laikas THALA easytherm S pasibaigęs, nuimamas rankšluostis, kuriuo buvo uždengta anga apie kliento galvą, ir lėtai atidaromas THALA easytherm S vonios dangtis.

13. Leidžiama klientui pasėdėti apie minutę iškėlus kojas, o paskui padedama jam atsistoti.

14. Klientas paguldomas ant nugaros su rankšluosčiu apie kaklą ir truputį pakelta galva.

15. Antklodė uždengiama taip, kad rankos būtų apklotos, kaklas uždengiamas rankšluosčiu.

16. Klientas paliekamas apie 20 min, kad jis visiškai atsipalaiduotų ir vyktų detoksikacija.

17. Jei klientas pageidauja, detoksikacijos pabaigoje galima atlikti lengvą viso kūno masažą.

Reikalingi produktai: „Biodroga“ masažo aliejus (11 pav.).



11 pav. „Biodroga“ masažo aliejus

4 MOKYMO ELEMENTAS. SAVARANKIŠKA UŽDUOTIS

4.1. Užduočių variantų aprašymai ir jų vertinimo kriterijai

Užduoties variantas Nr. 1

Užduoties tikslas: įvertinti kliento laikyseną ir bendrą savijautą, parinkti reikiamas SPA kosmetines priemones ir atlikti pirties procedūrą.

Įranga, įrenginiai, prietaisai ir technologinė dokumentacija:

SPA kosmetinės priemonės kūnui; pirties inventorių; „BIODROGOS“ SPA kosmetikos produktų kūno priežiūrai aprašas; pirties procedūros atmintinė.

Užduoties aprašas:

- paruošti darbo vietą,
- įvertinti kliento laikyseną ir bendrą savijautą,
- parinkti SPA kosmetines priemones,
- atlikti pirties procedūrą,
- konsultuoti klientą,
- pristatyti procedūrą.

Užduoties atlikimo laikas – 6 val.

Užduoties variantas Nr. 2

Užduoties tikslas: įvertinti kliento laikyseną ir bendrą savijautą, parinkti reikiamas SPA kosmetines priemones ir atlikti SPA masažą hidroterapine garo vonia.

Įranga, įrenginiai, prietaisai ir technologinė dokumentacija: SPA kosmetinės priemonė kūnui; „BIODROGOS“ SPA kosmetikos produktų kūno priežiūrai aprašas; hidroterapinės garo vonios THALA easytherm S naudojimo instrukcija; hidroterapinės garo vonios programų aprašas; hidroterapinės garo vonios procedūrų atlikimo technologijos aprašas.

Užduoties aprašas:

- paruošti darbo vietą,
- įvertinti kliento laikyseną ir bendrą savijautą,
- parinkti SPA kosmetines priemones,
- atlikti SPA masažą hidroterapine garo vonia.
- konsultuoti klientą,
- pristatyti procedūrą.

Užduoties atlikimo laikas – 6 val.

Užduoties variantas Nr. 1. Savarankiškos užduoties vertinimo kriterijai

Eil. Nr.	Vertinimo kriterijai	Maksimalus įvertinimas, balai
1.	Darbo vietos paruošimas.	1
2.	Kliento laikysenos ir bendros savijautos vertinimas.	2
3.	SPA kosmetinių priemonių parinkimas.	1
4.	Pirties procedūros atlikimas.	3
5.	Kliento konsultavimas.	1
6.	Procedūros pristatymas.	2
	Iš viso:	10

Darbo vietos paruošimas:

0 balų. Nemoka paruošti darbo vietos.

1 balas. Moka paruošti darbo vietą, laikosi tvarkos atlikdamas procedūras.

Kliento laikysenos ir bendros savijautos vertinimas:

0 balų. Nemoka vertinti kliento laikysenos ir bendros savijautos.

1 balas. Moka vertinti kliento laikyseną arba bendrą savijautą.

2 balai. Moka vertinti kliento laikyseną ir bendrą savijautą

SPA kosmetinių priemonių parinkimas:

0 balų. Nemoka parinkti SPA kosmetinių priemonių.

1 balas. Moka parinkti SPA kosmetines priemones.

Pirties procedūros atlikimas:

0 balų. Nemoka atlikti pirties procedūros.

1 balas. Nemoka atlikti pirties procedūros, bet žino procedūros atlikimo eiliškumą.

2 balai. Iš dalies moka atlikti pirties procedūrą.

3 balai. Atlieka pirties procedūrą, taiko procedūros eiliškumą.

Kliento konsultavimas:

0 balų. Klientas nebuvo konsultuotas.

1 balas. Klientas konsultuotas.

Procedūros pristatymas:

0 balų. Nepristatyta procedūra.

1 balas. Iš dalies pristatyta procedūra

2 balai. Procedūra pristatyta.

Užduoties variantas Nr. 2. Savarankiškos užduoties vertinimo kriterijai

Eil. Nr.	Vertinimo kriterijai	Maksimalus įvertinimas, balai
1.	Darbo vietos paruošimas.	1
2.	Kliento laikysenos ir bendros savijautos vertinimas.	2
3.	SPA kosmetinių priemonių parinkimas.	1
4.	SPA masažo hidroterapine vonia atlikimas.	3
5.	Kliento konsultavimas.	1
6.	Procedūros pristatymas.	2
	Iš viso:	10

Darbo vietos paruošimas:

0 balų. Nemoka paruošti darbo vietos, blaškosi.

1 balas. Moka paruošti darbo vietą, laikosi tvarkos procedūros metu.

Kliento laikysenos ir bendros savijautos vertinimas:

0 balų. Nemoka vertinti kliento laikysenos ir bendros savijautos.

1 balas. Moka vertinti kliento laikyseną arba bendrą savijautą.

2 balai. Moka vertinti kliento laikyseną ir bendrą savijautą

SPA kosmetinių priemonių parinkimas:

0 balų. Nemoka parinkti SPA kosmetinių priemonių.

1 balas. Moka parinkti SPA kosmetines priemones.

SPA masažo hidroterapine vonia atlikimas:

0 balų. Nemoka atlikti SPA masažo hidroterapine vonia.

1 balas. Nemoka atlikti SPA masažo hidroterapine vonia, bet žino procedūros eiliškumą.

2 balai. Iš dalies moka atlikti SPA masažą hidroterapine vonia.

3 balai. Moka atlikti atlikti SPA masažą hidroterapine vonia, žino procedūros eiliškumą.

Kliento konsultavimas:

0 balų. Klientas nebuvo konsultuotas.

1 balas. Klientas iš dalies konsultuotas.

2 balai. Klientas konsultuotas.

Kliento konsultavimas:

0 balų. Klientas nebuvo konsultuotas.

1 balas. Klientas konsultuotas.

Procedūros pristatymas:

0 balų. Nepristatyta procedūra.

1 balas. Iš dalies pristatyta procedūra

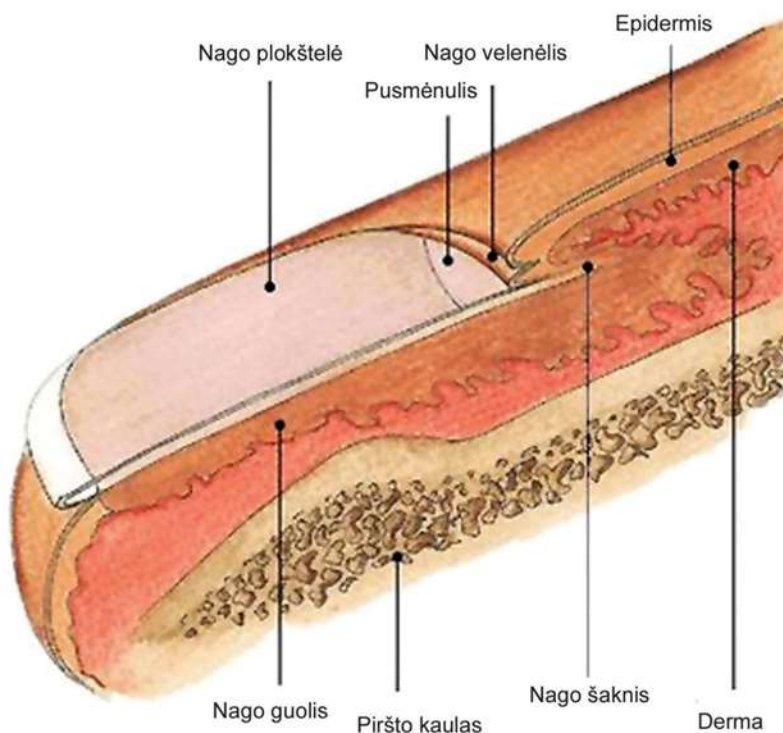
2 balai. Procedūra pristatyta.

MODULIS S.6.6. SPA PROCEDŪRŲ TAIKYMAS RANKŲ IR KOJŲ PRIEŽIŪRAI

1 MOKYMO ELEMENTAS. RANKŲ IR KOJŲ ODOS BEI NAGŲ BŪKLĖS VERTINIMAS

1.1. Nago anatomija ir fiziologijos aprašas

Siekiant įvertinti rankų ir kojų bei nagų būklę reikėtų prisiminti nago anatominę sandarą. Nagas sudarytas iš raginės medžiagos – beveik permatomo baltymo keratino. Nagai atrodo rausvi, nes per juos matomi po nagu esančios kraujagyslės. Nagas prasideda nuo šaknies, ji yra kelis milimetrus įsiskverbusi į pirštą. Nago šaknis pereina į baltą sritį – pusmėnulį (žr. 1 pav.). Nago šaknies ląstelės gamina ir išskiria keratino, dalis jo pasklinda po nagu, todėl nagas storėja, dalis – stumia nagą į priekį, todėl jis ilgėja. Taip nagas auga, nors iš tiesų yra sudarytas iš negyvos medžiagos. Per dieną nagas vidutiniškai užauga 0,1 mm.



1 pav. Nago sandara

Nago funkcija yra apsaugoti rankų bei kojų pirštų galiukus ir padidinti pirštų galų jutimo nervų jautrumą. Liečiant daiktą pirštu, nagas atlieka tam tikrą atramos funkciją – padidina jutimo nervų slėgimą ir priverčia smegenims siųsti daugiau nervinių impulsų.

Žinant anatominę nago sandarą, galima atlikti apžiūrą ir pilnavertiškai vertinti rankų ir kojų nagų būklę. Pildoma kliento kortelė.

1.2. Nago anatominių pakitimų aprašas

Galima išskirti šiuos nago anatominius pakitimus:

- duobėti nagų paviršiai;
- grioveliai ir vagelės;
- spalvos pakitimai;
- nago atsiskyrimas nuo guolio;
- šiurkštūs ir skilinėjantys/besisluoksniuojantys nagai.

Duobėti nagų paviršiai. Duobelės yra netaisyklingas nago susidarymas centrinėje nago augimo zonoje (matrikse). Nago plokštelės paviršius tokiais atvejais yra nusėtas taško formos įdubimais, kurių skaičius, dydis ir gylis gali skirtis. Jos gali būti nago paviršiuje pasiskirsčiusios netaisyklingai arba gali būti vieningai išsidėsčiusios vienoje ar keliose linijose išilgai nago. Taisyklingai išsidėsčiusios duobelės gali virsti bangelėmis arba pūpsniais. Gilios duobelės būdingos sergant žvyneline (Psoriasis vulgaris), o negilios – plinkant (Alopecia areata), sergant neurodermitu arba po traumų.

Grioveliai ir vagelės. Išilginės vagelės būdingos vyresnio amžiaus asmenims, tačiau jos gali byloti apie įsisenėjusias anomalijas. Dažnai tai yra ploni ir negilūs grioveliai, išsidėstę paraleliškai. Atsiranda sergant artritu, psoriaze, nagų grybeliu bei kitomis odos ligomis arba esant kraujotakos sutrikimams, įpročiui krapštyti nagus.

Daugybė siaurų išilginių paraleliškai išsidėsčiusių paviršinių griovelių, kurie atrodo lyg būtų įbrėžti adata, vadinama onichoreksija (lūžūs, trapūs nagai). Dažnai nago paviršiuje papildomai prisikaupia dulkių bei nešvarumų, nago kraštas skilinėja.

Skersiniai įdubimai nuo vieno iki kito nago krašto gali atsirasti sergant egzema, psoriaze, nagų grybeliu.

Beau linijos. Beau linijos - tai skersinės linijos ant visų pirštų nagų, atsirandančios dėl laikino nagų augimo sustojimo sunkių ligų atveju, pavyzdžiui, miokardo infarkto, didelio organizmo streso (šoko), aukštos temperatūros. Vieno nago skersinės linijos priežastimi gali būti kutikulos pažeidimas netaisyklingo atstūmimo. Dauginės skersinės juostelės, einančios nago centrine dalimi iki laisvojo nago krašto, atsiranda dėl įpročio nuolat krapštyti ar trinti nago odele.

Nago plokštelės spalvos pakitimai. Pavadinimas „chromonichija“ nurodo, kad yra nago paviršiaus, substancijos ir/arba nago guolio audinio spalvos anomalija. Šios anomalijos priklauso nuo nago skaidrumo, sukibimo su nago guoliu bei nuo po nago plokšte esančio audinio savybių. Nagų spalvos pakitimus gali sukelti vidinės priežastys, sužeidimai, chemikalai (dažikliai), vaistai (antimaliariniai preparatai nagus gali nudažyti žydra, pilkšvai melsva spalva – kai kurie

antibiotikai). Balti nagai gali rodyti baltymų stoką organizme, pavyzdžiui, sergant kepenų ciroze, širdies nepakankamumu. Pusė balto, pusė raudonos ar rudos spalvos nago pokyčiai būdingi esant lėtiniam inkstų nepakankamumui. Geltoni, neskaidrūs, sustorėję nagai rodo limfinės sistemos sutrikimus arba grybelį. Gelsvi nagai taip pat būna dėl nikotino poveikio.

Jeigu nago plokštelė yra ruda arba juoda, sunkiais atvejais tai gali būti piktybinė melanoma (odos vėžys). Tačiau tai gali būti ir visiškai nepavojingi pakitimai, nulėmę spalvos pasikeitimą (pavyzdžiui, trauma ir kraujosruva po nago). Bet kokių atveju reiktų kreiptis į gydytoją, kad nustatytų diagnozę.

Kai nago plokštelė yra su baltomis dėmelėmis, dažnai sakoma, kad nagai „žydi“. Šios dėmės atsiranda dėl į nago plokštelę patekusio oro, dažniausiai mikrotraumų metu.

Nago plokštelės atsiskyrimas. Nago plokštelės atsiskyrimas nuo nago guolio vadinamas onicholize. Atsiskyrusi nago dalis atrodo balta ir nepermatoma bei labai skiriasi nuo rožinės spalvos sveikojo nago. Onicholizė gali atsirasti dėl traumos, sergant psoriaze, nagų grybeliu, veikiant cheminėms medžiagoms. Kai pasiekiamas nago augimo zona, onicholizė apima visą nagą, ir jis nebesilaiko. Modelinė onicholizė atsiranda po netaisyklingo nago valymo aštriu instrumentu.

Šiurkštūs ir skilinėjantys/besisluoksniuojantys nagai. Nagą sudaro įvairūs sluoksniai. Onichošizės atveju (skilinėjimas sluoksniais) nago kraštas skilinėja horizontaliai, t.y. atsiskiria plonomis plokštelėmis. Šis defektas dažnai pasitaiko namų šeimininkėms bei tiems asmenims, kurių pirštai dažnai kontaktuoja su vandeniu bei įvairiais detergentais.

Jeigu nagai tampa lūžūs ir skilinėja nuo nago krašto, galimos priežastys gali būti cheminiai veiksniai genetinis polinkis arba odos ligos.

Įaugęs nagas. Dažniausiai įauga kojos nykščio nagas ir sukelia aplinkinės odos uždegimą. Svarbu nekirpti nagų per trumpai. Rankų nagus reikia kirpti ovaliai, kojų – tiesiai.

Rekomendacijos esant nago anatominiams pakitimams:

- Duobėtiems bei banguotiems nagų paviršiams rekomenduojamos šveitimo bei poliravimo pagalvėlės (sumažina duobeles), o laisvajam nago kraštui rekomenduojama krištolinė dildė. Žvilginamoji pagalvėlė puoselėja ir suteikia nagams žvilgesio.

- Kad nagas neatsiskirtų nuo guolio, būtina taisyklingai valyti nagus. Naudoti tik tokius instrumentus, kurių forma neleis per giliai įsiskverbti po laisvuju nago kraštu.

- Šiurkščius ir skilinėjančius nagus reikia gerai nušveisti ir nupoliruoti, reguliariai naudoti rankų kremus bei aliejinius nagų pieštukus.

- Naudoti specialius nagų stipriklus ploniems, trapiems, lūžinėjantiems nagams.

- Naudoti specialius nagų aliejukus trapiems, išsausėjusiems nagams (aliejukas su vitaminu E).

- Naudoti profilaktikai preparatus su kalciumu.

- Nagus mirkyti vandenyje su druska.
- Taisyklingai kirpti nagus.
- Nagų pakitimų atvejais kreiptis į gydytoją dermatologą.

Nagai vertinami pagal spalvą, kontūrą, formą, konsistenciją, deformaciją, struktūrą, blizgumą ir permatomumą. Nagų anatominiai pokyčiai gali būti įgimti arba įgyti, atsirandantys dėl sisteminių, odos, grybelinių, virusinių ligų, bakterinių infekcijų, apsinuodijimų toksinėmis medžiagomis, vaistais ir kitų priežasčių. Nagų pokyčiai gali būti tam tikrų ligų simptomai.

Nagų pakitimų gali būti dėl nago plokštelės, pusmėnulio, guolio ar net velenėlio struktūrinių pokyčių.

Nagų anatominiai pakitimai pateikti 1 lentelėje.

1 lentelė. Nagų anatominiai pakitimai

Nagų anatominiai pakitimai ir priežastys	
Anonychia. Nėra nagų plokštelės. Reta įgimta ar įgyta anomalija. Dažnai susijusi su kitais įgimtais apsigimimais (pvz. hipoplastiški pirštai ir kt.). Gali būti paveldima autosominiu dominantiniu ar recesyviniu būdu.	
Laikrodžio stiklelio formos nagai ir būgno lazdelės formos pirštai. Sustorėję pirštų galai rodo deguonies trūkumą. Tokie pirštų pakitimai susiformuoja sergant ilgą laiką. Būdinga sergant lėtinėmis plaučių ligomis (sergant cistine fibroze, tuberkulioze ir kt.), širdies ligomis, hipertireoze, Krono liga, malabsorbcija ir kt. ligų atveju.	
Koilonychia. Įdubę šaukštelio formos nagai. Ploni įgaubti pakilusiais kraštais, įgaubimas kartais yra gana gilus, gali išsilaikyti skysčio lašelis. Būdinga esant geležies stokos anemijai, sisteminei raudonajai vilkligei, inkstų ligoms, sklerodermijai, tirotoksikozei, antinksčių patologijai, psoriazei ir kt. ligoms.	

Onychoschizia. Trapūs, skilinėjantys nagai. Laisvasis distalinis nago plokštelės kraštas įtrūksta ar atsiskiria. Būdinga esant geležies stokos anemijai, mitybos trūkumui (trūkstant kalcio, vitaminų), susilpnėjusiai skydliaukės veiklai, paveldimumui, ilgalaikiam plovimo ir valymo priemonių naudojimui ir kt.	
Onycholysis. Nago atitrūkimas iš nago guolio. Spontaninis neskausmingas nago atitrūkimas. Būdinga esant mechaniniam ir cheminiam nago pažeidimui, dėl vaistų poveikio, chemoterapijos, grybelinei, virusinei, bakterinei infekcijai, sisteminėms ligoms, cukriniam diabetui, geležies deficitinei anemijai, psoriazei, sklerodermijai, skydliaukės ligoms, Reiterio sindromui, psoriazei, dermatitui, įgimties nagų defektams, onkologiniams sutrikimams.	
Paronychia. Patinimas ir paraudimas aplink nagą. Atsiranda dėl nago odelės infekcijos. Būdinga po traumų, bakterinių infekcijų.	
Nagų spalvos pokyčiai. Nagas gali būti rudas, geltonas, juodas ar net žalias. Žalia spalva gali atsirasti, kai po nago yra pseudomonų sukeltas infekcijos židiny.	
Geltono nago sindromas. Reta patologija. Būdinga nago distrofija. Atsiranda dėl limfedemos, lėtinių kvėpavimo takų ligų, pleurito, bronhektazės. Nagai auga lėtai, nago kraštas gali pakilti nuo nago guolio (onycholizė) ir kt.	
Onychomycosis. Grybelinė nago infekcija. Nagas sukietėja, pakeičia spalvą, sustorėja nago guolis. Ligai įsisenėjus, nagas gali suirti. Grybeliai, sukeliantys nago pažeidimus, gali būti: dermatofitai (<i>Trychophyton rubrum</i>, <i>Trychophyton mentagrophytes</i>), mielės (<i>Candida albicans</i>), pelėsiai (<i>Aspergillus</i> ir kt.).	

Psoriazė. Nagai nustoja blizgėti, sustorėja, nago plokštelė pakyla nuo nago guolio, (onicholizė), tampa trapi. Atsiranda gelsvų dėmelių po nago plokštele („riebalų dėmelės“) ir ponaginė hiperkeratozė. Paviršiuje atsiranda smulkių duobelių.	
Leukonychia. Balti nagai (iš dalies ar visiškai). Dažniausiai atsiranda dėl nago (guolio) sužalojimo. Skirstoma į kelias rūšis: 1. Paveldėti (autosominiu dominantiniu būdu). 2. Terri's nagai (visiškai balti nagai) nėra pusmėnulio, didesnė nago dalis balta, su nedideliu rausvu ruožu distaliniame nago gale. Gali atsirasti su amžiumi, gali būti ligos požymis. Būdinga esant širdies veiklos nepakankamumui, inkstų veiklos nepakankamumui, cukriniam diabetui, kepenų ligoms, mitybos trūkumui, hipertirozei ir kt.	
Lindsay's nagai. Proksimalinė nago dalis balkšva, distalinė dalis yra rausvos arba rausvai rudos spalvos. Nago plokštelė nepakitusi. Būdinga dializuojamiems ligoniams.	
Muehrcke' linijos arba juostinė Leukonychia. Baltos horizontalios linijos, skirtingai negu Beau linijos, jose nėra vagelių. Linijos susiformuoja nago guolyje, po nago plokštele, todėl jų vieta nesikeičia nagui augant. Šios linijos dingsta paspaudus nagą. Tai nėra specifinis požymis, bet dažnai susijęs su sumažėjusia baltymų sinteze. Būdinga esant nefroziniam sindromui, hipoalbuminemijai, cirozei, po chemoterapijos, mitybos trūkumui ir kt.	
Taškinė Leukonychia – dažniausiai tai ne ligos požymis. Atsiranda orui patekus tarp nago plokštelių, traumų metu, dėl cinko trūkumo.	

Mėlyni nagai. Pusmėnulių mėlynos spalvos pokyčiai. Sukelia vaistai (vaistai maliarijai gydyti, tetraciklinai, doksorubicinas ir kt.), Būdinga esant Vilsono ligai, psoriazei, hipoksijai, Alopecia Areata, apsinuodijus sidabro junginiais.	
Melanonychia. Juodi nagai. Nago rudos ar juodos spalvos pigmentacija. Pigmentinės juostos dažniausiai išsidėsčiusios išilgai nago, dar vadinama išilgine <i>melanonychia</i> arba <i>melanonychia striata</i>. Tamsiaodžiams būdingesnė. Priežastis: ponaginė melanoma (kaip parodyta paveikslėlyje dešinėje). Kitos priežastys: fiziologinė išilginė <i>melanonychia</i>, sisteminės ligos, traumos, uždegiminės ligos, grybelinės infekcijos, narkotikai ir gėrybinė melanocitų hiperplazija. Atsiranda dėl šalutinio vaistų poveikio (ciklofosfamidai ir kt.), ponaginės melanomos, lėtinio inkstų nepakankamumo, sisteminių ligų, uždegiminių ligų, gėrybinės melanocitų hiperplazijos ir kt.	
Žalios spalvos nagas. Sukelia Pseudomona bakterijos, besidauginančios po nago plokštele ir išskiriančios žalią pigmentą	
Hematomos po nagu. Būna po traumų.	
Nagų teleangiektazijos Būdinga esant reumatoidiniam artritui, SRV, dermatomiozitiui, sklerodermijai ir k.	 Nago guolio eritema ir teleangiektazija pacientui, sergančiam dermatomiozitu

Nagų paviršiaus pokyčiai	
Beau linijos. Gilūs linijiniai grioveliai skersai ant visų pirštų nagų, atsirandantys dėl ligos sukkelto laikino nagų augimo sustojimo. Jei <i>Beau</i> linijos atsiranda naujagimiams iškart po gimimo visuose naguose, tai rodo nepalankias vaisiui vystymosi sąlygas intrauteriniu laikotarpiu. Būdinga esant cukriniam diabetui, periferinės kraujotakos sutrikimui, karščiavimui (plaučių uždegimas, skarlatina, kiaulytė ir kt.), miokarditui, mitybos trūkumui.	
Duobutės naguose. Nagai sustorėja, dėl jų paviršiuje atsiradusių duobučių ima panašėti į antpirščius. Būdinga esant psoriazei (15 proc. sergančiųjų), anemijai, atopiniam dermatitui, Reiterio sindromui, sarkoidozei ir kt.	
Vertikalios vagelės. Natūraliai susiformuoja su amžiumi.	

1.3. Rankų ir kojų odos bei nagų būklės vertinimo aprašas

Remiantis žiniomis apie nago anatomiją ir fiziologiją, nago anatominius pakitimus ir jų priežastis, pildoma kliento kortelė (žiūrėti žemiau).

1.4. Kliento kortelė

Rankų ir kojų odos ir nagų vertinimą atliko:

Kliento vardas, pavardė:

Kliento gimimo data/amžius:

Ūgis:

Svoris:

Kūno masės indeksas (KMI):

Arterinis kraujo spaudimas (AKS):

Medicininė anamnezė:	
Širdies ir kraujagyslių sistemos	
Virškinimo sistemos	
Lytinės-reprodukcinės sistemos	
Nervų sistemos	
Kraujo ir limfinės sistemos	
Odos ir odos darinių	
Endokrininės	
Onkologinės	
Psichikos sveikatos	
Autoimuninės	
Atliktos chirurginės operacijos (prieš kiek laiko)	
Kita	
Implantai	
Protezai	
Kardiotimuliatoriai	
Gimdos spiralė	
Nėštumas/gimdymas	
Alergija/jautrumas	
Alergija maistui	
Alergija augalams/žiedadulkėms	
Alergija vaistams	
Alergija elektros srovei	
Alergija šalčiui	
Alergija karščiui	
Kita	
Vartojami vaistiniai preparatai ir jų forma:	
Antibiotikai	
Raminamieji	
Antidepresantai	
Hormoniniai preparatai	
Priešuždegiminiai	

1. RANKŲ ODOS BEI NAGŲ BŪKLĖS VERTINIMAS

Odos spalva	gelsva		paraudusi		melsva	
Odos paraudimas	nėra		nežymus		labai stiprus	
Prakaito liaukų sekrecija	normali		padidėjusi			
Melagenezės sutrikimai	nepasireiškia		hiperpigmentacija		depigmentacija	
Odos tonusas	geras		nepakankamas		silpnas	
Odos elastingumas	geras		nepakankamas		silpnas	
Keratinizacija	normali		hiperkeratozė		hipokeratozė	
Raukšlės	nėra		yra			
Nuospaudos, suragėjimai	nėra		yra			
Randai	nėra		yra			
Karpos	nėra		yra			
Odos vientisumo pažeidimai	nėra		įtrūkimai		įbrėžimai	
Nago plokštelės spalva (dischromija)	normali		gelsva		melsva	
			pabalusi		žalsva	
Nago plokštelės dėmės	baltos dėmės		tamsios dėmės		gelsvos	
					žalsvos	
Nago plokštelės storis	normali		stora		plona	
Nago plokštelės kietumas	normali		minkšta		kieta	
Nago plokštelės vientisumo pažeidimai	nėra		besisluoksniuojantis laisvasis nago kraštas		nago plokštelės skilinėjimas	
Nago plokštelės lankstumas	normali		lanksti		trapi	
Nago plokštelės paviršiaus nelygumai	horizontalios vagos		vertikalios vagos		kita (pažymėti)	
Nago plokštelės kramtymas	nėra		yra			
Nago atrofija (nukritimas)	nėra		yra			
Nago plokštelės pakitimai	banguota		skausmas		ištinimas	
					pūliavimas	
Nago plokštelės lunulės pakitimai	Spalvos pakitimai gelsvai pilkšva		nėra lunulės			
Nago odelė (cuticula)	plona		sausas		atplaišėlės	
	minkšta		užaugusi ant nago plokštelės		įtrūkimai	
	vientisa		suragėjusi		žaisdos	

2. KOJŲ IR ODOS BEI NAGŲ BŪKLĖS ĮVERTINIMAS

Odos spalva	gelsva		paraudusi		melsva	
Odos paraudimas	nėra		nežymus		labai stiprus	
Prakaito liaukų sekrecija	normali		padidėjusi			
Melagenezės sutrikimai	nepasireiškia		hiperpigmentacija		depigmentacija	
Odos tonusas	geras		nepakankamas		silpnas	
Odos elastingumas	geras		nepakankamas		silpnas	
Keratinizacija	normali		hiperkeratozė		hipokeratozė	
Raukšlės	nėra		yra			
Nuospaudos, suragėjimai	nėra		yra			
Randai	nėra		yra			
Karpos	nėra		yra			
Odos vientisumo pažeidimai	nėra		įtrūkimai		įbrėžimai	
Nago plokštelės spalva (dischromija)	normali		gelsva		melsva	
			pabalusi		žalsva	
Nago plokštelės dėmės	baltos dėmės		tamsios dėmės		gelsvos	
					žalsvos	
Nago plokštelės storis	normali		stora		plona	
Nago plokštelės kietumas	normali		minkšta		kieta	
Nago plokštelės vientisumo pažeidimai	nėra		besisluoksniuojantis laisvasis nago kraštas		nago plokštelės skilinėjimas	
Nago plokštelės lankstumas	normali		lanksti		trapi	
Nago plokštelės paviršiaus nelygumai	horizontalios vagos		vertikalios vagos		kita (pažymėti)	
Nago plokštelės kramtymas	nėra		yra			
Nago atrofija (nukritimas)	nėra		yra			
Nago plokštelės pakitimai	banuota		skausmas		ištinimas	
					pūliavimas	
Nago plokštelės lunulės pakitimai	Spalvos pakitimai gelsvai pilkšva		nėra lunulės			
Nago odelė (cuticula)	plona		sausas		atplaišėlės	
	minkšta		užaugusi ant nago plokštelės		įtrūkimai	
	vientisa		suragėjusi		žaizdos	

2 MOKYMO ELEMENTAS. SPA PRIEMONIŲ PARINKIMAS RANKŲ IR KOJŲ ODOS BEI NAGŲ PRIEŽIŪRAI

2.1. „BIODROGA“, „CND“ SPA priemonių rankų ir kojų odos bei nagų priežiūrai aprašai

„BIODROGA“ SPA priemonių rankų ir kojų odos bei nagų priežiūrai aprašas pateiktas 2 lentelėje.

2 lentelė. „BIODROGA“ SPA priemonių rankų ir kojų odos bei nagų priežiūrai aprašas

Kosmetinė priemonė	Savybės ir poveikis
Druskos šveitiklis kūnui 	Šveitiklio funkciją atlieka sudėtyje esantys smulkus jūros druskos grūdeliai. Druskos grūdeliai labai smulkūs, todėl jie švelniai ir tausojančiai nušveičia kūno odą, pašalina negyvas odos ląsteles. Be to produkto sudėtyje gausu mineralinių medžiagų, kurios stimuliuoja medžiagų apykaitą odoje. Sudėtyje esantys odos nedirginantys aliejai (migdolų, makadamijos riešutų ir avokados aliejai) intensyviai maitina ir stiprina odą.
Kūno aliejus 	Kūno aliejus lengvai įsigeria masažuojant ir švelnina odą. Vertingas migdolų aliejus puoselėja, sušildo, stiprina, stimuliuoja, suteikia energijos, atgaivina.
Drėkinantis kremas kūnui 	Šilkinė produkto tekstūra švelnina ir glotnina odą. Didina odos drėgmės lygį. Puikus aromatas gaivina ir teikia energijos.
Rankų kremas-kaukė	Sudėtinės kremo dalys: makadamijų riešutų aliejuje gausu esencinių riebalinių rūgščių, kurios normalizuoja hidrolipidinį sluoksnį, jų dėka pagerėja odos elastingumas, oda tampa žymiai stangresne, kviečių proteinas intensyviai reguliuoja drėgmės kiekį

	odoje, pasižymi apsauginiu poveikiu ir odą lyginančiu bei švelninančiu efektu, saugo rankas nuo kenksmingo aplinkos poveikio; pantenolis pagerina odos sugebėjimą sulaikyti drėgmę viršutiniame odos sluoksnyje. Kremas akimirksniu susigeria į odą, nelimpa ir neriebina, saugo nuo paraudimų ir įskilimų, užkerta kelią ankstyvo senėjimo požymiams.
Valančios putos 	Maloniai švelnios tekstūros. Specialus dozatorius skystį paverčia putomis, švelniai valančiomis odą. Tinka bet kokio amžiaus vyrams ir moterims normalios ir mišrios odos priežiūrai. Švelniai valo odą, nepalieka ant odos nešvarumų likučių. Oda tampa švari ir gaivi. Stabilizuoja odos rūgštingumą. Ramina nedidelius odos sudirgimus. Nesukelia nemalonaus odos tempimo jausmo. Alantoinas stimuliuoja ląstelių atsinaujinimą ir regeneraciją, taip pat pasižymi raminančiu poveikiu.
Antistresinis balzamas 	Malonus, šiek tiek šaldantis balzamas, atgaivina, pakelia nuotaiką ir leidžia greitai atsipalaiduoti.
Šiltas parafinas 	Šiltos ir malonios parafino procedūros gerina odos ir nagų būklę. Rankas ar kojas panardinus į specialią vonelę, oda padengiama parafino sluoksniu, šiluma padeda plėsti poras, suintensyvinti prakaito išsiskyrimą. Parafinas neleidžia išgaruoti šilumai ir drėgmei - taip sukuriamas "šiltnamo efektas".
Stangrinantis aliejus 	Jojoba aliejus stabilizuoja drėgmės lygį odoje, slopina negatyvų aplinkos poveikį. Vitamino E acetatas stiprina imuninę sistemą, neutralizuoja laisvuosius radikalus. Bizabololas ramina paraudimus ir sudirgimus.

„CND“ SPA priemonių rankų ir kojų odos bei nagų priežiūrai aprašas pateiktas 3 lentelėje.

3 lentelė. „CND“ SPA priemonių rankų ir kojų odos bei nagų priežiūrai aprašas

Kosmetinė priemonė	Savybės ir poveikis
Antiseptinė rankų odos priemonė 	Priemonė sanitariniam rankų apdorojimui, sudėtyje neturi vandens. Palieka odą minkštą, glotnią, nelipnią. Užkerta kelią mikrobų plitimui.
Nagų lako valiklis 	Priemonė natūralaus nago plokštės valymui. Gerina Shellac, akrilo, gelio sukibimą su nagu. Šalina nešvarumus nuo nago ir padeda išvengti infekcijos. Lakas laikosi ilgiau.
Kutikulų minkštiklis 	Priemonė kutikulos pašalinimui ir nuospaudų minkštinimui.
Kutikulų augimą stabdanti priemonė 	Padedą išvengti greito odelių augimo. Drėkina nago plokštelę ir oda aplink ją.
Aliejus nagams ir kutikulai 	Kondicionuojantis aliejus nagams ir kutikulai. Lengvų natūralių sinerginių aliejų ir vitamino E derinys giliai įsigeria ir apsaugo nagus bei odą. Naudojamas kasdien, įmasažuojamas aliejus į odą aplink nagus.

Migdolinis maceravimo pienelis 	Drėkinamasis aliejinis skystis. Susijungiant su šiltu vandeniu tampa panašus į pieną ir pavirsta drėkinamąja pieniška vonia odai ir nagams. Saldžiųjų migdolų ir jojoba aliejai bei vitaminas E minkština ir giliai kondicionuoja odą bei nagus.
Drėkinamasis migdolų losjonas 	Losjonas rankoms ir kūnui padaro odą minkštą, glotnią ir šilkinę. Priemonė greitai įsigeria ir palieka pastebimą rezultatą. Jojoba (simondsijų) aliejaus dėka vitaminas E patenka į ląsteles – tai skatina raukšlelių išsilyginimą.
Drėkinamasis migdolų šveitiklis 	Švelnus pilingas odos priežiūrai. Veikiant saldžiųjų migdolų ir jojoba (simondsijų) aliejams bei vitaminui E, vyksta gilus odos kondicionavimas ir minkštinimas. Šveitiklis gali būti puiki viso kūno pilingo priemonė.
Spindinti migdolinė kaukė 	Ši priemonė giliai kondicionuoja odą ir suteikia jai sveiką blizgesį. Saldžiųjų migdolų ir jojoba aliejai bei vitaminas E puikiai drėkina odą.
Raminamasis migdolinis kremas 	Intensyvus kremas, giliai įsiskverbia, drėkina ir apsaugo odą. Veiksminga priemonė, apsauganti odą nuo senėjimo.

Citrusinis maceravimo pienelis 	Drėkinamasis aliejinis skystis, kuris susijungiant su šiltu vandeniu tampa panašus į pieną ir pavirsta pieniška vonia odai ir nagams. Į priemonės sudėtį įeina vitaminas E bei jauninamieji laimų, apelsinų ir citrinžolių aliejai.
Drėkinamasis citrusinis losjonas 	Šis lengvos tekstūros losjonas pasižymi nepakartojamu citrusiniu aromatu. Jis puikiai slysta ir nepalieka riebaus odos blizgesio. Į unikalią priemonės sudėtį įeina saulėgrąžų, vynuogių kauliukų, jojoba, laimų, apelsinų ir citrinžolių aliejai bei vitaminas E.
Drėkinamasis citrusinis šveitiklis 	Pasižymi maloniu aromatu, minkština, kondicionuoja ir švelniai valo rankų odą. Citrusinių eterinių aliejų dėka šveitiklis švelniai balina ir tonizuoja odą bei suteikia jai pastebimą jauninamąjį efektą.
Citrusinė spindinti kaukė 	Spindinti kaukė rankoms su peptidų kompleksu, vitaminu E bei vynuogių kauliukų, citrusų ir jojoba aliejais. Veiksmingai drėkina, maitina ir kondicionuoja odą, padaro ją minkšta ir glotnia, suteikia jai sveiką blizgesį.
Raminamasis citrusinis kremas 	Šis raminamasis kremas tonizuojančio citrusų poveikio ir jauninamojo vynuogių aliejaus efekto dėka apsaugo odą nuo dehidratacijos ir kovoja su raukšlelių susidarymu. Tai priemonė intensyviai rankų odos priežiūrai.
Poliruojanti dildė (2400 / 4000 gritų) 	Naudojamas nago plokštelės nelygumams pašalinti.

Poliruojantis blokelis (4000 gritų) 	Naudojamas nago plokštelės nelygumams pašalinti.
Vynlux lakas ir Vynlux viršutinis lako sluoksnis 	Naujos kartos lakas, kuris užtikrina manikiūrą, išliekantį visą savaitę, kuriam nebereikės naudoti bazinio pagrindo. Viršutinis užtvirtinantis nagų lako sluoksnis.
Nagų lako džioviklis 	Greitai veikiantis purškalas, nagų lako džioviklis. Kondicionuojantis, greitai veikiantis nagų lako džioviklis su prizinio Solar Oil aliejaus savybėmis. Lengvai papurkškiama priemone ant nagų praėjus vienai minutei po padengimo paskutiniu lako sluoksniu arba viršutiniu apsauginiu TOP sluoksniu. Palaukiama penkias minutes, kad įsitikinti, jog purškiklis išpurkštas tolygiai.
Maceravimo priemonė 	Minkštinamoji, drėkinamoji ir dezinfekuojamoji priemonė, skirta kojų vonioms. Į sudėtį įeina Negyvosios jūros druskos, arbatmedžio aliejus, ryžių sėlenų aliejus, migdolų aliejus, vitaminas E.
Jūrinis šveitiklis 	Ši priemonė skirta švelniam kojų odos iki kelių šveitimui. Preparato sudėtyje nėra A.H.A. komplekso, tai leidžia naudoti jį net labai jautrios odos priežiūrai. Mineralų ir jūros druskų mišinys užtikrina efektyvų paviršinį odos šveitimą ir paruošia odą giliam šveitimui.
Jūrinė kaukė 	Sustiprinto poveikio priemonė su jūriniais ekstraktais, skirta kojų odos minkštinimui ir drėkinimui. Naudojama kaip vėsinamoji kaukė. Į sudėtį įeina mineraliniai moliai, jūros dumblių ir alavijų ekstraktai, pipirmėčių aliejus.

Drėkinamasis masažo aliejus 	Tai patogi naudojimo priemonė, kuri greitai įsigeria į odą. Į sudėtį įeina kokosų, sandalmedžio, ylang-ylang, jojoba (simondsijų) aliejai bei vitaminas E.
Drėkinantis kremas 	Intensyvus drėkinamasis kompleksas su agurkų ekstraktu, ramunėlėmis ir alaviju, padeda regeneruoti sausas kojų pėdas. Turtinga, koncentruota formulė gali būti naudojama ir namuose.
Jūrinis šveitiklis 	Intensyvus šveitiklis. Naudojamas kaip papildoma priemonė kojų suragėjusiai odai sušvelninti.
Nagų odelių serumas 	Koncentruota priemonė naudojama nagų odelių minkštinimui.

2.2. Kosmetinių priemonių SPA procedūroms parinkimo metodikos aprašas

Išvertus iš lotynų kalbos SPA – tai sveikata per vandenį (*sanus per aqua*). Naujausi šiuolaikiniai SPA centrai yra antikinių maudynių terminiuose ir mineraliniuose šaltiniuose tęsinys. XIX a. Europoje tai buvo turtingųjų žmonių privilegija. Naudoti vandenį sveikatai gerinti buvo populiaru tarp aukštesnės visuomenės klasės žmonių. Tais laikais žmonės lankydavosi SPA centruose ne tik dėl maudynių ir vandens gėrimo, ten vykdavo ir aktyvus visuomeninis gyvenimas.

Gyvybė neįmanoma be vandens, juk žmonių kūną net 80% sudaro vanduo. Nuo senų laikų vandens procedūros padėdavo sustiprėti, pagražėti, atjaunėti, pasveikti ir geriau jaustis.

Pasaulyje SPA procedūromis susidomėta dėl dviejų pagrindinių priežasčių: saugumo ir vis spartėjančio gyvenimo tempo. ŽIV, virusinis hepatitas – tai bene baisiausios per kraują plintančios ligos, kurių ypač baiminasi į salonus, net į stomatologijos kabinetus einantys klientai. SPA procedūros, kurių metu praktiškai nenaudojami kerpančios ar pjaunantys instrumentai, yra puiki

alternatyva. Žmonės eina į SPA centrus norėdami pagerinti fizinę būklę, trokšdami atgauti dvasios ramybę arba tiesiog pasilepinti, patirti malonumą, pailsėti. Žmonėms patinka keisti savo įpročius, jiems smagu žinoti, kad daro kažką sau, savo sveikatos labui.

Raminanti, atpalaiduojanti aplinka yra būtina SPA procedūros dalis. SPA procedūra sunkiai įsivaizduojama judrioje, triukšmingoje salono vietoje, jos metu kalbama mažai – naudojama tik būtiniausia komunikacija bei domėjimasis, kaip klientas jaučiasi. Procedūros metu reguliuojama šviesa (ji neturėtų būti per daug ryški), jaukumo suteikia žvakės, o puikiu atpalaiduojamu poveikiu pasižymi gamtos garsai. Tokių įrašų turi ir profesionalia kosmetika prekiaujančios įmonės, ir muzikos parduotuvės. SPA procedūros – tai vandens procedūros, todėl ir į vonelę su vandeniu ar kompresų tirpalu įpilama kvapiųjų medžiagų. Žinoma, geriausia rinktis natūralius aromatus. SPA gydymo metu naudojamos natūralios gydymo priemonės: mineralinės ir jūros vandens vonios, druskos, peloidai (natūralus purvas, fangoparafinas, dumblas), taikoma *kneipp* terapija. Vokiečių pastorius S. Kneipp'as XIX a. aprašė gydymosi vandeniu metodą, kuris apima penkis gydymo veiksnius: aplinkos ir mitybos terapiją, hidroterapiją, gydomąsias mankštas ir fizinius pratimus, fizioterapiją.

SPA manikiūro etapai panašūs į klasikinio manikiūro etapus. SPA manikiūro procedūrą sudaro keli papildomi žingsniai:

- Specialiu šveitikliu pašalinamas paviršinis odos negyvų ląstelių sluoksnis;
- Plaštakos oda padengiama maitinamąja kauke ir palaikoma apie 15-20 min;
- Plaštakos oda įmasažuojama specialiu maitinamuoju rankų kremu.

Viena iš kosmetinių priemonių SPA procedūroms pasirinkimo metodiką gali būti talasoterapija.

Talasoterapija – tai mokslas apie gydymą jūra, efektyvių SPA procedūrų kompleksas, taikomas gydymo ir ir kosmetiniams tikslams, jūros vandens, dumblių, jūros purvo, dumblo, jūrinio oro panaudojimas organizmo sveikatinimui ir atnaujinimui.

Kalbant apie nagų priežiūrą, neabejotinai svarbus rankų ir pėdų odos atnaujinimas, nagų stiprinimas. Talasoterapijos paslaugos salone siūlomos kaip SPA manikiūro papildymas. Rankų odos atnaujinimui ir nagų puoselėjimui taikomi šie talasoterapinio poveikio komponentai: jūros vanduo, jūros dumbliai, jūros smėlis.

Jūros vanduo- nepakeičiamų mikroelementų: jodo, magnio, kalcio, sieros, kalio, geležies, vario, fosfaro, cinko, seleno, bromo, mangano ir daugelio kitų šaltinis. Moksliskai įrodyta, kad mineralinės jūros vandens sudėtis beveik identiškas žmogaus kraujo plazmos sudėčiai, todėl jos aktyvius komponentus žmogaus organizmas įsisavina beveik 100 procentų. Tuo pat metu medžiagų apykaitos fenomeno dėka organizmas naudoja būtent tokių jūrinės kilmės naudingųjų komponentų kiekį, kokio jam tuo metu reikia. Talasoterapijos procedūros, naudojant pašildytą jūros vandenį, ypa

daug pranašesnės už įprastas maudynes jūroje. Panirus į pašildytą jūros vandenį naudingosios medžiagos geriau prasikverbia pro odą, gydo ir praturtina visą organizmą, tonizuoja ir drėkina odą. Vonelės su jūros vandeniu stiprina nago plokštelę, skatina jos augimą, maitina rankų odą.

Jūros dumbliai-svarbiausias talasoterapijos elementas. Dumbliai paįžymi savybe kompenstuoti žmogaus organizmui trūstamas biologiškai aktyvias medžiagas. Mokslininkai paskaičiavo, kad įvairių talasoterapijos procedūrų metu naudojama daugiau nei 150 naudingiausiųjų elementų. Augdami ir vystydamiesi dumbliai taip pat geba kaupti savyje įvairius mineralus ir mikroelementus, dalyvaujančius enzymų, vitaminų ir hormonų sintezėje, o taip pat ląstelių funkcionavime. Jūros dumblių gavybos ir apdirbimo procesai atliekami laikantis visų būtinų naudingųjų savybių ir aktyvių medžiagų išsaugojimo taisyklių.

Dumblis spirulina (*Spirulina platesnis*) turi 60-70 procentų proteino, todėl jo kaukės ir vonelės nepakeičiamos, jeigu nagai sluoksniuojasi. Be proteino spirulinoje yra A, B, E grupės vitaminų, geležies, jodo o taip pat didelis beta karotino kiekis (125 kartus didesnis nei morkose). Šio dumblio ekstraktas įeina į priemonių rankoms (kremų, kaukių) sudėtį. Reguliarus jų naudojimas stiprina ir patempia odą, teigiamai veikia nago plokšteles, didina jų elastingumą ir užkerta kelią nago sluoksniavimuisi.

Kaukės rankoms atlikimas: spirulinos milteliai atskiedžiami kambario temperatūros jūros arba paprastu vandeniu. Mentele sumaišyta košelė tepama ant nagų, po to- ant plaštakų ir laikoma 15 minučių. Norint pasiekti didesnę gydomąją atnaujinamąją ir atjauninantį efektą, galima rankas apvynioti polietilenu, po to rankšluosčiu arba užmauti specialias pirštines. Jau po pirmos nesudėtingos procedūros matomas rezultatas-rankų oda suminkštėja, dėl mineralinių medžiagų balanso atstatymo ir toksinų pašalinimo padidėja odos elastingumas, išsilygina smulkios raukšlės. Kaukė rankoms prisotina nagus protetinu ir mikroelementais, todėl reguliariai atliekant kaukes nagai tampa stiprūs ir puikios išvaizdos, o rankų oda atrodo jaunesnė.

Nagų priežiūrai naudojamos ir kitos dumblių rūšys.

Paprastoji chlorelė (*Chlorella vulgaris*) – mikroskopinis dumblis, kosmetiniams tikslams auginamas dirbtinai. Jis turi didelį kiekį chlorofilo – augalinio pigmento, didinančio organizmo ląstelių energetinį aktyvumą. Kadangi šis dumblis turi labia daug proteinų, jis stiprina, atstato ir apsaugo odos ir nagų kalogeninius ir elastinius pluoštus.

Chondrus crispus, dar vadinamas perline samana. Šių dumblių ekstraktas turi drėkinamųjų savybių ir sudaro apsauginę plėvelę, kuri saugo odą nuo išsausėjimo ir padidinto jautrumo. Jis taip pat turi raminamųjų savybių ir užtikrina odos hidrolipidinio sluoksnio apsaugą: į šveitiklių sudėtį įdėta “perlinė samana” užtikrina švelnų, tačiau efektingą negyvų odos ląstelių pašalinimą.

Entoromorfija kompresa (enteromorpha compresa) - tai žali dumbliai. Priemonių rankų priežiūrai sudėtyje esantis entoromorfos ekstraktas(entelinas) gerina kraujotaką, stiprina kraujagysles, skatina odos ir nagų plokštelės regeneraciją.

Chitozanas išgaunamas iš kai kurių vėžiagyvių šarvų. Kosmetiniai preparatai (dažniausiai rankų ir kojų kremai) su chitozanu efektyviai palaiko drėgmę, turi priešuždegiminių, žaizdas gydančių baktericidinių savybių.

Jūros smėlis naudojamas nagų priežiūrai. Nagų stiprinimui salonuose galima taikyti karšto smėlio manikiūrą - paslaugą, į kurią įeina smėlio vonelės. Į smėlį pilama eterinių aliejų, priklausomai nuo to, kokio efekto siekiama procedūros metu: atpalaiduojančio, stimuliuojančio, raminančio. Smėlio manikiūras gali padėti klientams, besiskundžiantiems plaštakų hiperhidroze (padidintu prakaitavimu). Smulkus baltas kvarcinis smėlis yra tiesiog ideali priemonė, ženkliai pagerinti nagų struktūrą.

Kontraindikacijos: talasoterapija netinkama, esant ūmiems susirgimams ir lėtiniais susirgimams jų paūmėjimo stadijoje, taip pat asmenims, alergiškiems jodui ar kitoms kosmetinių priemonių sudėtinėms dalims; esant skydliaukės funkcijų sutrikimams, odos infekciniams susirgimams, širdies-kraujagyslių sistemos patologijoms, onkologiniams, ūmiems infekciniams ir uždegiminiams susirgimams.

Gydymo ir kosmetiniai rezultatai:

- Skatina odos atsinaujinimą ir atjaunėjimą, užtikrina sausos jautrios odos drėkinimą;
- Gerina vietinę kraujotaką ir organizmo apytakos procesus;
- Teigiamai veikia nervų sistemą, padeda kovoti su stresais;
- Lengvina uždegimo reumatizmo, artrozės gydymą, traumų pasekmes, malšina skausmą;
- Taikoma organizmo funkcijų atstatymui po traumų ir operacijų.

3 MOKYMO ELEMENTAS. SPA PROCEDŪRŲ RANKŲ IR KOJŲ ODOS BEI NAGŲ PRIEŽIŪRAI ATLIKIMAS

3.1. SPA procedūros su „BIODROGA“, „CND“ kosmetinėmis priemonėmis rankų odos bei nagų priežiūrai technologinis aprašas

SPA procedūros su „BIODROGOS“ kosmetinėmis priemonėmis rankų odos bei nagų priežiūrai technologinis aprašas pateiktas 4 lentelėje.

4 lentelė. SPA procedūros su „BIODROGOS“ kosmetinėmis priemonėmis rankų odos bei nagų priežiūrai technologinis aprašas

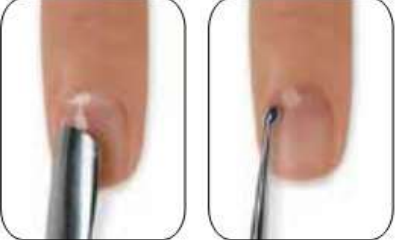
SPA manikiūrio eiga	
Ant rankų užtepamos valančios putos (Cleansing Foam).	
Putos nuvalomos drėgnais rankšluosčiais.	
Atliekamas šveitimas su SPA druska (SPA Salt Scrub).	
Šveitiklis nuvalomas drėgnais rankšluosčiais.	
Rankos pamerkiamos į šiltą vandenį su antistresiniu balzamu (SPA Systems Spa Sensation Aroma Anti-Stress Balm). 5 lašai balzamo į vonelę.	

Atliekamas manikiūras.	
Po manikiūro rankos ištepamos rankų kremu-kauke.	
Jeigu rankų oda labai sausa arba suskilinėjusi kremas-kaukė tepama storu sluoksniu, uždengiama vienkartinė servetėlė ir tepamas šiltas parafinas 3 sluoksniais (High Perfect Treatment). Laikoma 10 min.	

SPA procedūros su „CND“ kosmetinėmis priemonėmis rankų odos bei nagų priežiūrai technologinis aprašas pateiktas 5 ir 6 lentelėje.

5 lentelė. Migdolinis SPA manikiūras su CND kosmetinėmis priemonėmis

Migdolinis SPA manikiūras su CND kosmetinėmis priemonėmis	
1 žingsnis. Manikiūro atlikimas	
Rankos plaunamos muilu ir nusauginamos vienkartinio popieriniu rankšluosčiu.	

Rankas masažuojama Cold Blue priemone. Dezinfekuojamos kliento rankos.	
Nuvalomas senas nagų lakas. Naudojami vatos diskeliai ir nagų lako valiklį (Scrub Fresh).	
Į rankų vonelę įpilama migdolinio maceravimo pienelio (Almond Milk Bath). Rankos merkiamos į vonelę.	
Ištraukiamos rankas iš vonelės, nusausinamos rankšluosčiu. Suteikiama nagams forma, naudojant 240 šiurkštumo dildę. Suteikus nagams formą, rankos merkiamos į vonelę kelioms minutėms. Rankos ištraukiamos ir nusausinamos rankšluosčiu.	
Tepamos kutikulos kutikulų minkštikliu (Cuticle Away).	
Švelniai atstumiamos kutikulos nuo nago plokštelės. Likusios kutikulos nukerpamos kutikulų žnyplutėmis.	

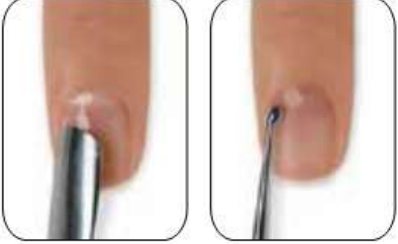
	
2 žingsnis. Drėkinimas ir maitinimas	
Kutikulos tepamos kutikulų augimą stabdančia priemone (Cuticle Eraser).	
Kutikulos tepamos kondicionuojančiu nagų ir kutikulų aliejumi (Solar Oil) ir įmasažuojama į nago plokštelę.	
Masažuojamais judesiais paskirstomas drėkinamasis migdolų šveitiklis (Almond Moisture Scrub). Šveitiklio likučius plaunami šiltu vandeniu manikūro kempinėle. Rankos nusausinamos rankšluosčiu.	
3 žingsnis. Kaukės dėjimas	
Rankos tepamos spindinčia migdoline kauke (Almond Illuminating Masque). Rankos įvyniojamos į rankšluostį, laikoma 3-5 minutes. Kaukės likučiai plaunami šiltu vandeniu. Rankos nusausinamos rankšluosčiu.	
4 žingsnis. Rankų masažas	
Šiltą drėkinamąjį masažo losjoną (Almond Hydrating Lotion) paskirstome tarp rankų. Tepama aliejumi ranka nuo plaštakos iki alkūnės.	

Glostymo judesys. Švelniais sukamaisiais judesiais, kurie atliekami visa plaštaka, kylama išorine rankos dalimi iki alkūnės ir grištama. Judesys kartojamas tris kartus.	
Trynimo judesys. Nykščių pagalvėlėmis sukamaisiais judesiai masažuojama Veneros kalva ir mažojo piršto delnakaulis. Judesys atliekamas tris kartus.	
Trynimo judesys. Nykščių pagalvėlėmis plačiu judesiu sukami ratai delno paviršiuje. Judesys atliekamas lėtai tris kartus.	
Trynimo judesys. Nykščių pagalvėlėmis sukamaisiais judesiai masažuojami plaštakos delnakauliai. Judesys atliekamas tris kartus.	
Trynimo judesys. Nykščių pagalvėlėmis sukamaisiais judesiai masažuojami rankos pirštakauliai. Pradedama nuo mažojo piršto. Judesys kiekvienam pirštui atliekamas tris kartus.	
Vibracinis judesys. Abiejų rankų pirštų pagalvėlėmis atliekamas barbenimas. Judesys kartojamaas tris kartus.	

5 žingsnis. Nešvarumų pašalinimas ir nago plokštelės paruošimas	
Manikiūrai skirtu įrankiu (šaukšteliu) nuo nago pašalinami likę nešvarumai.	
Nago plokštelė nuvaloma nagų lako valikliu (Scrub Fresh).	
6 žingsnis. Nago plokštelės paruošimas lakavimui ir lakavimas	
Nago plokštelė poliruojama nagų dilde. Nešvarumai pašalinami nuo nago plokštelės šepetėliu. Poliruojančia dilde suteikiamas nago plokštei blizgesys.	
Nagų plokštelės padengiamos pasirinktu (VINylux Weekly Polish) nagų laku. Nagų lako stiprinimui, nagų plokštelė padengiama (VINylux Weekly Top Coat) viršutinių nagų lako sluoksniu. Purškiamas nagų lako džioviklis (SolarSpeed Spray).	

6 lentelė. Citrusinis SPA manikiūras su „CND“ kosmetinėmis priemonėmis

Citrusinis SPA manikiūras su „CND“ kosmetinėmis priemonėmis	
1 žingsnis. Manikiūro atlikimas	
Rankos plaunamos muilu ir nusauginamos vienkartinio popierinio rankšluosčiu.	

Rankos masažuojamos Cold Blue priemone. Dezinfekuojamos kietės rankos.	
Nuvalomas senas nagų lakas. Naudojami vatos diskeliai ir nagų lako valiklis (Scrub Fresh).	
Į rankų vonelę įpilama citrusinio maceravimo pienelio (Citrus Milk Bath). Rankos merkiamos į vonelę.	
Rankas ištraukiamos iš vonelės, nusausinamos rankšluosčiu. Suteikiama nagams forma, naudojant 240 šiurkštumo dildę. Suteikus formą rankos, rankos merkiamos į vonelę 1-2 minutėms. Ištraukiamos ir nusausinamos rankšluosčiu.	
Tepama kutikulas kutikulų minkštikliu Cuticle Away.	
Švelniai atstumiamos kutikulos nuo nago plokštelės. Likusios kutikulos nukerpamos kutikulų žnyplutėmis.	

	
2 žingsnis. Drėkinimas ir maitinimas	
Kutikulos tepame kutikulų augimą stabdančia priemone (Cuticle Eraser).	
Kutikulos tepamos kondicionuojančiu nagų ir kutikulų aliejumi (SolarOil) ir įmasažuojama į nago plokštelę.	
Masažuojamais judesiais paskirstoma drėkinamasis citrusinis šveitiklis (Citrus Moisture Scrub). Šveitiklio likučiai plaunami šiltu vandeniu manikiūro kempinėle. Rankos nusausinamos rankšluosčiu.	
3 žingsnis. Kaukės dėjimas	
Rankos tepame citrusine spindinčia kauke (Citrus Illuminating Masque). Rankos įvyniojamos į rankšluostį, laikoma 3-5 minutes. Kaukės likučius plaunami šiltu vandeniu. Rankas nusausinamos rankšluosčiu.	
4 žingsnis. Rankų masažas	
Šiltas drėkinamasis masažo aliejus citrusinis losjonas (Citrus Hydrating Lotion) paskirstomas ant rankų. Tepama aliejumi ranką nuo plaštakos iki alkūnės.	

Glostymo judesys. Švelniais sukamaisiais judesiais, kurie atliekami visa plaštaka, kylama išorine rankos dalimi iki alkūnės ir grištama. Judesys kartojamas tris kartus.	
Trynimo judesys. Nykščių pagalvėlėmis sukamaisiais judesiais masažuojama Veneros kalva ir mažojo piršto delnakaulis. Judesys atliekamas tris kartus.	
Trynimo judesys. Nykščių pagalvėlėmis plačiu judesiu sukami ratai delno paviršiuje. Judesys atliekamas lėtai, tris kartus.	
Trynimo judesys. Nykščių pagalvėlėmis sukamaisiais judesiais masažuojami plaštakos delnakauliai. Judesys atliekamas tris kartus.	
Trynimo judesys. Nykščių pagalvėlėmis sukamaisiais judesiais masažuojami rankos pirštakauliai. Pradedama nuo mažojo piršto. Judesys kiekvienam pirštui atliekamas tris kartus.	
Vibracinis judesys. Abiejų rankų pirštų pagalvėlėmis atliekamas barbenimas. Judesys kartojamas tris kartus.	

5 žingsnis. Nešvarumų pašalinimas ir nago plokštelės paruošimas	
Manikiūrai skirtu įrankiu (šaukšteliu) pašalinami likę nešvarumai.	
Nago plokštelė nuvaloma nagų lako valikliu (Scrub Fresh).	
6 žingsnis. Nago plokštelės paruošimas lakavimui ir lakavimas	
Nago plokštelė poliruojama nagų dilde. Nešvarumai pašalinami nuo nago plokštelės šepetėliu. Poliruojančia dilde suteikiamas blizgesys nago plokštei.	
Nagų plokštelės padengiamos pasirinktu (VINylux Weekly Polish) nagų laku. Nagų lako stiprinimui, nagų plokštelė padengiama (VINyluxWeekly Top Coat) viršutiniu nagų lako sluoksniu. Purškiamas nagų lako džioviklis (SolarSpeed Spray).	

3.2. SPA procedūros su „BIODROGA“, „CND“ kosmetinėmis priemonėmis kojų odos bei nagų priežiūrai technologinis aprašas

SPA procedūros su „BIODRGA“ kosmetinėmis priemonėmis kojų odos bei nagų priežiūrai technologinis aprašas pateiktas 7 lentelėje.

7 lentelė. SPA procedūros su „BIODRGA“ kosmetinėmis priemonėmis kojų odos bei nagų priežiūrai technologinis aprašas

SPA procedūros kojomis eiga	
Ant kojų užtepamos valančios putas (Cleansing Foam).	
Putas nuvalomos drėgnais rankšluosčiais.	
Pėdos suvilgomos vandeniu ir atliekamas šveitimas-masažas su SPA druska (SPA Salt Scrub).	
Pėdos užmerkiamos į vandenį su SPA Sensation Aroma Essence ir atliekamas pedikiūras.	      

Po procedūros pėdos masažuojamos su stangrinančiu aliejumi (Conturing Oil) Masažo judesiai: Viena ranka laikoma koja už kulkšnies. Kitos rankos nykščiu ir smiliumi, pradedama nuo didžiojo kojos piršto, spaudžiama tris kartus. Kartojama visiems pirštams. Viena ranka laikome koją už kulkšnies. Glostomuoju judesiu pėdos išoriniu paviršiumi kylama iki pirštų. Rankos pirštai sugniaužiami į kumštį ir leidžiamasi iki kulno. Judesį kartojamas tris kartus. Po masažo rankšluosčiu pašalinamas likęs aliejus.	
--	--

SPA procedūros su „CND“ kosmetinėmis priemonėmis kojų odos bei nagų priežiūrai technologinis aprašas pateiktas 8 lentelėje.

8 lentelė. SPA procedūros su „CND“ kosmetinėmis priemonėmis kojų odos bei nagų priežiūrai technologinis aprašas

Jūrinis SPA pedikiūras su CND kosmetinėmis priemonėmis	
1 žingsnis. Valymas	
SPA specialistas nusiplauna rankas muilu. Rankos dezinfekuojamos.	
Kliento kojos nuplaunamos skystu muilu ir nusauginamos vienkartinio popieriniu rankšluosčiu. Dezinfekuojamos kliento kojos Cold Blue skysčiu.	
Į šilto vandens vonelę įdedama 2-3 šaukšteliai	

Maceravimo priemonės (Marine Mineral Bath).	
Merkiamos kliento kojos į vonelę 3-5 minutėms.	
Išraukiama viena kliento koja ir nusausinama popieriniu rankšluosčiu.	
2 žingsnis. Pedikiūro atlikimas	
Nuvalomas senas nagų lakas. Naudojami vatos diskeliai ir nagų lako valikis (Scrub Fresh).	
Suteikiama nagams forma, naudojant kutikulų žnyplutes bei nagų dildes (Kanga™ Fileor Koala Buffer).	  
Užtepama ant odelių kutikulos pašalinimui ir minkštinimui skirtos priemonės (Cuticle Away).	
Apelsinmedžio lazdele atstumdomos odeles nuo nago plokštelės. Kutikulų žnyplutėmis pašalinamos likusios nagų odeles.	

Nuvalomos nago plokštelės. Kojos merkiamos į vonelę.	
3 žingsnis. Šveitimas	
Šveitimas atliekame su jūriniu šveitikliu (Marine Salt Scrub) masažiniais judesiais. Kojos nuplaunamos šiltu vandeniu vonelėje.	
4 žingsnis. Papildomas šveitimas	
Papildomas šveitimas atliekamas su jūriniu šveitikliu (Sea Scrub), kuris pagal poreikį, naudojamas padų odai. Kojos nuplaunamos šiltu vandeniu vonelėje.	
5 žingsnis. Nuospaudų pašalinimas.	
Sudrėkinti vatos diskelius su Sea Serum dedami ant padų. Kojos įvyniojamos į rankšluostį. Palikama 5 minutėms.	

Specialia kulnų dilde pašalinamos nuospaudos.	
7 žingsnis. Drėkinimas ir maitinimas	
Patepamos kutikulos kutikulų augimą stabdančia priemone (Cuticle Eraser).	
Patepamos kutikulos kutikulų aliejuku (Solar Oil) ir įmasažuojama.	
Užtepama kaukė (Marine Cooling Masque). Kojos įvyniojamos į šiltą rankšluostį. Tas pats kartojama su kita koja.	
Po 5 min. išvyniojamos ir pamerkiamos kojos į vonelę. Plaunami kaukės likučiai, nusausinama švari rankšluosčiu. Suvyniojamos kojos į šiltą rankšluostį.	
8 žingsnis. Masažas	
Išvyniojama viena koja. Šiltas drėkinamasis masažo aliejus (Marine Hydrating Oil) paskirstomas tarp rankų. Tepama aliejumi koja nuo pėdos link kelio.	

Masažuojama koja laikoma už kulšnies. Laisva ranka pradedant išorine pėdos puse kylama aukštyn apglėbiant blauzdą iki kelio ir leidžiamasi žemyn vidine blauzdos puse. Keičiant rankas kartojamas judesys.	
Trynimo judesys pradedamas nuo kulšnies. Abiejų rankų delnais judama pirmyn ir atgal iki kelio. Nuo kelio iki kulšnies grįstama pirštų galiukais. Judesys kartojamas tris kartus.	
Vibracinis judesys. Koja apimama abiem rankom. Greitu, vibruojančiu judesiu judamea nuo kulšnies link kelio. Grištama pirštų galais iki kulšnies.	
Viena ranka laikoma koja už kulšnies. Laisva ranka glostomuoju judesiu leidžiamasi prie kojos pirštų. Masažuotojo nykšys ir kiti keturi pirštai dedami tarp kojos pirštų. Atliekami spaudžiamieji judesiai, masažuojami padikaulius. Kiekvienam parpupirščiui kartojama tris kartus.	
Viena ranka laikoma išorinė pėdos pusė. Kitos rankos pirštai sugniaužiami į kumštį ir atliekami sukamieji judesiai pado zonoje. Kartojama tris kartus.	

Viena ranka laikome koją už kulkšnies. Glostomuoju judesiu pėdos išoriniu paviršiumi kylame iki pirštų. Rankos piršus sugniaužiame į kumštį ir leidžiamės iki kulno. Judesį kartojame tris kartus.	
Viena ranka laikoma koja už kulkšnies. Kitos rankos nykščiu ir smiliumi, pradedama nuo didžiojo kojos piršto spaudžiama tris kartus. Kartojama visiems pirštams.	
Vibracinis judesys. Koja padėta ant kelių. Abiejų rankų pirštų pagalvėlėmis atliekamas barbenimas. Judesys kartojamas tris kartus.	
9 žingsnis. Gydymas ir drėkinimas sausai kulnų odai	
Tepame drėkinamąjį kremą (Cucumber Heel Therapy) ant sausų pado vietų.	
10 žingsnis. Nagų plokštelės paruošimas lakavimui	
Poliruojiama nago plokštelė. Apžūrima ar odelės aplink nagus tinkamai paruoštos. Poliruojančia dilde suteikiamas blizgesys nago plokštei.	

Servetėle kojos pirštai atskiriami vienas nuo kito. Nago plokštelė nuvaloma vatos diskeliu suvilgytu nagų plokštelės valikliu (Scrub Fresh).	
11 žingsnis. Nago plokštelės padengimas laku	
Nagų plokštelės padengiamos pasirinktu (VINylux Weekly Polish) nagų laku.	
Nagų lako stiprinimui, nagų plokštelė padengiama (VINyluxWeekly Top Coat) viršutiniu nagų lako sluoksniu.	
Purškiamas nagų lako džioviklis (Solar Speed Spray).	

4 MOKYMO ELEMENTAS. SAVARANKIŠKA UŽDUOTIS

4.1. Užduočių variantų aprašymai ir jų vertinimo kriterijai

Užduoties variantas Nr. 1

Užduoties tikslas: atlikti SPA procedūrą rankoms.

Įranga, įrenginiai, prietaisai ir technologinė dokumentacija: rankų odos ir nagų priežiūros įrankiai ir priemonės; „BIODROGOS“ SPA kosmetikos produktų rankų odos ir nagų priežiūrai aprašas; SPA procedūros rankų odos ir nagų priežiūrai su „BIODROGA“ kosmetika technologijos aprašas; kliento kortelė.

Užduoties aprašas:

- paruošti darbo vietą,
- atlikti rankų ir kojų odos bei nagų būklės vertinimą,
- parinkti SPA kosmetines priemones,
- atlikti SPA procedūrą rankoms,
- užpildyti kliento kortelę,
- pristatyti procedūrą.

Užduoties atlikimo laikas-6 val.

Užduoties variantas Nr. 2

Užduoties tikslas: atlikti SPA procedūrą kojoms.

Įranga, įrenginiai, prietaisai ir technologinė dokumentacija: kojų odos ir nagų priežiūros įrankiai ir priemonės; „BIODROGOS“ SPA kosmetikos produktų kojų odos ir nagų priežiūrai aprašas; SPA procedūros kojų odos ir nagų priežiūrai su „BIODROGA“ kosmetika technologijos aprašas; kliento kortelė.

Užduoties aprašas:

- paruošti darbo vietą,
- atlikti kojų odos bei nagų būklės vertinimą,
- parinkti SPA kosmetines priemones ir atlikti SPA procedūrą kojoms.
- užpildyti kliento kortelę,
- pristatyti procedūrą.

Užduoties atlikimo laikas – 6 val.

Užduoties variantas Nr. 1. Savarankiškos užduoties vertinimo kriterijai

Eil. Nr.	Vertinimo kriterijai	Maksimalus įvertinimas, balai
1.	Darbo vietos paruošimas.	1
2.	Rankų odos ir nagų būklės vertinimas.	2
3.	SPA kosmetinių priemonių parinkimas.	1
4.	SPA procedūros rankoms atlikimas.	3
5.	Kliento kortelės pildymas.	1
6.	Procedūros pristatymas.	2
	Iš viso:	10

Darbo vietos paruošimas:

0 balų. Nemoka paruošti darbo vietos, blaškosi.

1 balas. Moka paruošti darbo vietą, laikosi tvarkos procedūros metu.

Rankų odos ir nagų būklės vertinimas:

0 balų. Nemoka vertinti rankų odos ir nagų būklės.

1 balas. Moka vertinti rankų odos arba nagų būklę.

2 balai. Moka vertinti rankų odos ir nagų būklę.

SPA kosmetinių priemonių parinkimas:

0 balų. Nemoka parinkti SPA kosmetinių priemonių.

1 balas. Moka parinkti SPA kosmetines priemones.

SPA procedūros rankoms atlikimas:

0 balų. Nemoka atlikti SPA procedūros rankoms.

1 balas. Nemoka atlikti SPA procedūros rankoms, bet žino procedūros eiliškumą.

2 balai. Iš dalies moka atlikti SPA procedūros rankoms.

3 balai. Moka atlikti SPA procedūros rankoms.

Kliento kortelės užpildymas:

0 balų. Neužpildyta kliento kortelė.

1 balas. Užpildyta kliento kortelė.

Procedūros pristatymas:

0 balų. Nepristatyta procedūra.

1 balas. Iš dalies pristatyta procedūra

2 balai. Procedūra pristatyta.

Užduoties variantas Nr. 2. Savarankiškos užduoties vertinimo kriterijai

Eil. Nr.	Vertinimo kriterijai	Maksimalus įvertinimas, balai
1.	Darbo vietos paruošimas.	1
2.	Kojų odos ir nagų būklės vertinimas.	2
3.	SPA kosmetinių priemonių parinkimas.	1
4.	SPA procedūros kojoms atlikimas.	3
5.	Kliento kortelės pildymas.	1
6.	Procedūros pristatymas.	2
	Iš viso:	10

Darbo vietos paruošimas:

0 balų. Nemoka paruošti darbo vietos, blaškosi.

1 balas. Moka paruošti darbo vietą, laikosi tvarkos procedūros metu.

Kojų odos ir nagų būklės vertinimas:

0 balų. Nemoka vertinti kojų odos ir nagų būklės.

1 balas. Moka vertinti kojų odos arba nagų būklę.

2 balai. Moka vertinti kojų odos ir nagų būklę.

SPA kosmetinių priemonių parinkimas:

0 balų. Nemoka parinkti SPA kosmetinių priemonių.

1 balas. Moka parinkti SPA kosmetines priemones.

SPA procedūros kojoms atlikimas:

0 balų. Nemoka atlikti SPA procedūros kojoms.

1 balas. Nemoka atlikti SPA procedūros kojoms, bet žino procedūros eiliškumą.

2 balai. Iš dalies moka atlikti SPA procedūros kojoms.

3 balai. Moka atlikti SPA procedūros kojoms.

Kliento kortelės užpildymas:

0 balų. Neužpildyta kliento kortelė.

1 balas. Užpildyta kliento kortelė.

Procedūros pristatymas:

0 balų. Nepristatyta procedūra.

1 balas. Iš dalies pristatyta procedūra

2 balai. Procedūra pristatyta.

NAUDOTA LITERATŪRA

1. Vasiliauskienė, S. Klinikinė kosmetologija. Vilnius, 2009.
2. Vasiliauskienė, S. Kosmetologijos užrašai. Vilnius, 2004.
3. Paičiuvienė, K. Klasikinio masažo būdai ir kūno dalių masažas. Vilnius, 2002.
4. Chauhan, P. Ajurveda grožiui. Išmintis, paslaptys, patarimai ir receptai. Vilnius, 2011.
5. Batmanghelidj, F. Jūsų kūnas šaukiasi vandens. Kaunas, 2008.
6. Filatova, S.V. Geriausi pirties, vonios ir saunos receptai jaunystei ir grožiui. Kaunas, 2010.
7. Petrauskaitė, D. Gydymas vandeniui. 2007.
8. Pogožėvas, G., Pogožėva, L. Vanduo gydo ir padeda atleisti. Vilnius, 2010.
9. Dan, O. Jauninantis veido ir kūno masažas. Kaunas, 2011.
10. Finkelšteinaitė, J., Valužienė, N. K., Damanskas J. Masažas. Vilnius, 2008.
11. Mitchell, S. Masažas. Išsamus iliustruotas vadovas. Vilnius, 2011.
12. Davis, P. Aromaterapija nuo A iki Ž. Vilnius, 2004.
13. Česnys, G., Tutkuvienė J., Barkus A., ir kt. Žmogaus anatomija. Vilnius, 2007-2008.
14. Daunys, S. Pirtis kaimo kultūroje. Lietuvos liaudies buities muziejus. Kaunas, 2003.
15. Balode, G., Ziedonis, K. Pirtis. Mūsų knyga. Vilnius, 2005.
16. Kelder, P. Jaunystės šaltinis. 5 Tibeto pratimai. Kaunas, 2013.
17. Nepakeičiamas vadovas klinikinėje praktikoje. Nugaros skausmas. Vilnius, 2010.
18. Markūnas J. Žmogaus gyvenimo nesėkmių ir ligų priežastys bei galimybės jų išvengti. Vilnius, 2006.
19. Фадеева А. Остеохондроз. Как победить боль. Санкт Петербург, 2010.
20. Мелик-Нубаров В. Очищение организма. Москва, 2003.
21. Lelis, J. Balevičienė, G. ir kt. Odos ir venerinių ligų atlasas. Kaunas, 1998.
22. Gailevičius, P., Obelenienė, D.M. Odos ir venerinės ligos. Vilnius, 1996.
23. Finkelšteinaitė, J., Valužienė, N. K., Damanskas J. Masažas. Vilnius, 2008.
24. Karpavičienė, A., Seibutienė, A. ir kt. Žmogaus anatomija: kaulai, jungtys: mokomoji knyga. Kaunas, 2011.
25. Robert, L., Calin, A. Fast facts serijos knyga.
26. Nagų priauginimas. Manikiūro užrašai. Karmen beauty. Kaunas.
27. Kučeriavyj, S. SPA manikūro arba tam tikrų spa paslaugų populiarinimo ypatybės. Hands and nails: 2014 m. Nr. 1, p. 18.
28. Dukto, O. Neinvazinis Europinis pedikiūras: naujas saugumo standartas. Hands and nails: 2014 m. Nr. 2, p. 64.
29. Kisel, V. Jūros jėga nagų priežiūroje. Hands and nails: 2014 m. Nr. 3, p. 20.

Internetinės nuorodos

1. http://www.delfi.lt/gyvenimas/grozis_ir_sveikata/jaunyste-ir-sveikata-saugantys-5-tibeto-pratimai-kaip-taisyklingai-atlikti.d?id=66015154#ixzz3TtPaJs7L
2. <http://kaip-numesti-svorio.org/testai/ar-sugebate-kontroliuoti-savomityba/#sthash.k0KXo1v3.dpuf>
3. <http://kaip-numesti-svorio.org/testai/ar-sugebate-kontroliuoti-savomityba/#sthash.k0KXo1v3.dpuf>
4. <http://kaip-numesti-svorio.org/testai/ar-turite-polinki-i-bulimija/#sthash.1oD6x7Xr.dpuf>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=As-fDeZ4gow> –
6. <https://www.youtube.com/watch?v=X2hGZ7kYZSo>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=2gWJo2mpI-w>

PRIEDAI

1 priedas. Pateiktys (Laikysenos ydos)

2 priedas. Vaizdo medžiaga (Tibeto pratimai)

3 priedas. Vaizdo medžiaga (Žaliavalgystė)

4 priedas. Vaizdo medžiaga (Atgaila)

5 priedas. Pateiktys (Pirties samprata, pirčių klasifikacijos)