



UGDymo
PLėTOTės
CENTRAS



ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA

**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 MEDŽIAGA

Mokymo medžiagos rengėjai:

Jūratė Jocienė,	KPVDPRC profesijos mokytoja ekspertė;
Vytautas Bumblys,	UAB „Polifila“ direktorius;
Laimutė Anužienė,	KPVDPRC direktorė, mokytoja ekspertė;
Audronė Kazlauskienė,	KPVDPRC mokytoja metodininkė;
Aušra Slepkovienė,	KPVDPRC vyr. profesijos mokytoja;
Asta Bumblienė,	UAB „Polifila“ plataus profilio kosmetikė, seminarų vadybininkė.

TURINYS

MODULIS B.6.1. GROŽIO PASLAUGŲ ORGANIZAVIMAS.....	6
1 MOKYMO ELEMENTAS. SUPAŽINDINIMAS SU SAUGOS IR SVEIKATOS REIKALAVIMAI, HIGIENOS NORMOMIS	6
1.1. Higieninės kosmetikos kosmetiko saugos ir sveikatos instrukcija Nr.94.....	6
1.2. Lietuvos higienos norma HN 117:2007 „Grožio paslaugų sveikatos saugos reikalavimai“12	
2 MOKYMO ELEMENTAS. GROŽIO PASLAUGŲ ORGANIZAVIMAS ĮMONĖJE UAB „POLIFILA“	28
2.1. Informacinė ir reklaminė medžiaga apie įmonę UAB „Polifila“	28
3 MOKYMO ELEMENTAS. GROŽIO PASLAUGŲ ORGANIZAVIMAS SALONE „SAULĖJA SPA“	42
3.1. Informacinė ir reklaminė medžiaga apie saloną „Saulėja SPA“	42
4 MOKYMO ELEMENTAS. MOKYTOJO ATASKAITA.....	55
4.1. Ataskaitos reikalavimai ir vertinimo kriterijai.....	55
MODULIS B.6.2. GROŽIO PASLAUGŲ TECHNOLOGINĖS NAUJOVĖS IR PLĖTROS TENDENCIJOS.....	57
1 MOKYMO ELEMENTAS. VEIDO IR KŪNO ODOS PRIEŽIŪROS NAUJOVIŲ APŽVALGA.....	57
1.1. Paskaitos „Veido ir kūno priežiūros technologijų naujovės“ konspektas	57
2 MOKYMO ELEMENTAS. VEIDO IR KŪNO ODOS PRIEŽIŪROS PASLAUGŲ PLĖTRA	72
2.1. Paskaitos „Veido ir kūno odos priežiūros paslaugų plėtros tendencijos Lietuvoje ir užsienyje“ konspektas	72
3 MOKYMO ELEMENTAS. MOKYTOJO PROJEKTAS: „ĮGYTŲ ŽINIŲ PRITAIKYMAS KOSMETIKO PROFESINIO RENGIMO PROCESĖ“	82
3.1. Reikalavimai projektui ir vertinimo kriterijai.....	82
MODULIS S.6.1. VEIDO ODOS BŪKLĖS DIAGNOZAVIMAS IR PROCEDŪRŲ ATLIKIMAS, PARENKANT TINKAMAS KOSMETINES PRIEMONES	83
1 MOKYMO ELEMENTAS. VEIDO ODOS DIAGNOSTIKA.....	83
1.1. Veido odos tipo nustatymo ir odos būklės diagnostavimo metodikos	83
1.2. Odos tipo nustatymo testas	86
1.3. Odos tipų aprašas.....	87
1.4. Odos anomalijų aprašas	89

2 MOKYMO ELEMENTAS. KOSMETINIŲ PRIEMONIŲ PARINKIMAS PAGAL ODOŠ BŪKLĘ.....	91
2.1. Kosmetinių priemonių parinkimo metodika.....	91
2.2. Odoš tipų ir odoš būklių priežiūros aprašas	98
3 MOKYMO ELEMENTAS. KOSMETINIŲ PROCEDŪRŲ ATLIKIMAS.....	100
3.1. Demakiažo, odoš šveitimo, kaukės, kremo užtepimo technologijų aprašai	100
3.2. Procedūrų su „Biodroga“, „Anna Lotan“, „Jericho“, „Aquatonale“, „Abidis“, „Anesi“ kosmetinėmis priemonėmis technologiniai aprašai	105
3.3. Video medžiaga (Dr. Spiller „BIOKOSMETIKA“ atstovė demonstruoja kolageno, jauninančios Peel – of, drėkinančios jūros produktų, šilko, alijošiaus stagrinančios kaukių procedūras)	123
4 MOKYMO ELEMENTAS. SAVARANKIŠKA UŽDUOTIS.....	124
4.1. Užduočių variantų aprašymai ir jų vertinimo kriterijai	124
MODULIS S.6.2. VEIDO PRIEŽIŪROS SU AHA ARBA LYGIAVERTĖMIS RŪGŠTIMIS PROCEDŪROS	129
1 MOKYMO ELEMENTAS. CHEMINIS ŠVEITIMAS SU GLIKOLIO RŪGŠTIMI	129
1.1. AHA rūgščių poveikio ir naudojimo aprašas	129
1.2. „Abidis“ kosmetikos produktų su AHA rūgštimis aprašas	132
1.3. „Abidis“ procedūros su glikolio rūgštimi atlikimo technologinis aprašas	138
2 MOKYMO ELEMENTAS. LYGIAVERTĖS RŪGŠTIMS PROCEDŪROS - „ANNA LOTAN“ NANO-IN PROCEDŪROS ATLIKIMAS.....	141
2.1. Nano-in technologijos aprašas.....	141
2.2. „Anna Lotan“ procedūros su Nano- in kosmetinėmis priemonėmis aprašas	142
3 MOKYMO ELEMENTAS. LYGIAVERTĖS RŪGŠTIMS PROCEDŪROS - DERMABRAZIJOS ATLIKIMAS.....	145
3.1. Dermabrazijos indikacijų ir kontraindikacijų aprašas	145
3.2. Aparato „Microderma brasion nue skin 100“ aprašas	148
3.3. Procedūros atlikimo technologinis aprašas.....	152
4 MOKYMO ELEMENTAS. LYGIAVERTĖS RŪGŠTIMS PROCEDŪROS - ODOŠ PRIEŽIŪROS LAZERIU PROCEDŪROS ATLIKIMAS.....	155
4.1. Lazerio pritaikymo kosmetikoje, indikacijų ir kontraindikacijų aprašas	155
4.2. Procedūros atlikimo E-light lazeriu aprašas	160
5 MOKYMO ELEMENTAS. SAVARANKIŠKA UŽDUOTIS.....	162
5.1. Užduočių variantų aprašymai ir jų vertinimo kriterijai	162

MODULIS S.6.3. KŪNO MASAŽAS	169
1 MOKYMO ELEMENTAS. KLASIKINIO ATSKIRŲ KŪNO DALIŲ MASAŽO ATLIKIMAS.....	169
1.1. Klasikinio masažo poveikio organizmui, indikacijų, kontraindikacijų aprašas	169
1.2. Higieniniai reikalavimai masažo patalpai, masažuotojui ir masažuojamajam.....	173
1.3. Klasikinio atskirų kūno dalių masažo atlikimo aprašai	175
1.4. Žmogaus raumenų sistemos schema.....	188
1.5. Kraujotakos sistemos schema.....	190
1.6. Masažavimo krypčių schemas.....	191
2 MOKYMO ELEMENTAS. RELAKSACINIO, AROMATERAPINIO KŪNO MASAŽO ATLIKIMAS.....	193
2.1. Relaksacinio, aromaterapinio masažo poveikio, indikacijų, kontraindikacijų aprašas	193
2.2. Relaksacinio, aromaterapinio kūno masažo atlikimo aprašas	197
2.3. Video medžiaga (“Biodroga” relaksacinio kūno masažo su bambuko lazdelėmis procedūros demonstravimas).....	205
3 MOKYMO ELEMENTAS. TAILANDIETIŠKO KŪNO MASAŽO ATLIKIMAS	206
3.1. Tailandietiško masažo poveikio, indikacijų, kontraindikacijų aprašas	206
3.2. Tailandietiško kūno masažo atlikimo aprašas	208
4 MOKYMO ELEMENTAS. LIMFODRENAŽINIO KŪNO MASAŽO ATLIKIMAS....	215
4.1. Limfodrenažinio masažo poveikio, indikacijų, kontraindikacijų aprašas	215
4.2. Limfodrenažinio kūno masažo atlikimo aprašas	217
4.3. Limfotakos sistemos schema	231
5 MOKYMO ELEMENTAS. KŪNO MASAŽO KARŠTAIS AKMENIMIS ATLIKIMAS	232
5.1. Kūno masažo karštais akmenimis poveikio, indikacijų, kontraindikacijų aprašas.....	232
5.2. Kūno masažo karštais akmenimis atlikimo aprašas	234
6 MOKYMO ELEMENTAS. SAVARANKIŠKA UŽDUOTIS	238
6.1. Užduočių variantų aprašymai ir jų vertinimo kriterijai	238
MODULIS S.6.4. SPA PROCEDŪROS	244
1 MOKYMO ELEMENTAS. SPA ANTISTRESINĖS DETOKSIKUOJANČIOS PROCEDŪROS ATLIKIMAS.....	244
1.1. SPA rūšių, paslaugų aprašas	244
1.2. SPA antistresinės detoksikuojančios procedūros poveikio, indikacijų, kontraindikacijų aprašas	250

1.3. SPA antistresinės detoksikuojančios procedūros su „Biodrogos“ kosmetinėmis priemonėmis aprašas	253
2 MOKYMO ELEMENTAS. SPA KŪNO STANGRINIMO PROCEDŪROS ATLIKIMAS	
.....	256
2.1. SPA kūno stangrinimo procedūros poveikio, indikacijų, kontraindikacijų aprašas	256
2.2. SPA kūno stangrinimo procedūros su „Biodroga“ kosmetinėmis priemonėmis aprašas ..	257
3 MOKYMO ELEMENTAS. SPA KŪNO MODELIAVIMO PROCEDŪROS ATLIKIMAS	
.....	260
3.1. SPA kūno modeliavimo procedūros poveikio, indikacijų, kontraindikacijų aprašas	260
3.2. SPA kūno modeliavimo procedūros su „Biodrogos“ kosmetinėmis priemonėmis aprašas.....	262
4 MOKYMO ELEMENTAS. SAVARANKIŠKA UŽDUOTIS	264
4.1. Užduočių variantų aprašymai ir jų vertinimo kriterijai	264
NAUDOTA LITERATŪRA	268
PRIEDAI	272
1 priedas. Video medžiaga (Dr. Spiller „BIOKOSMETIKA“ atstovė demonstruoja kolageno, jauninančios Peel – of, drėkinančios jūros produktų, šilko, alijošiaus stagrinančios kaukių procedūras)	272
2 priedas. Video medžiaga (“Biodroga” relaksacinio kūno masažo su bambuko lazdelėmis procedūros demonstravimas)	272

MODULIS B.6.1. GROŽIO PASLAUGŲ ORGANIZAVIMAS

1 MOKYMO ELEMENTAS. SUPAŽINDINIMAS SU SAUGOS IR SVEIKATOS REIKALAVIMAIS, HIGIENOS NORMOMIS

1.1. Higieninės kosmetikos kosmetiko saugos ir sveikatos instrukcija Nr.94

Besimokantieji mokytojai supažindinami su Higieninės kosmetikos kosmetiko saugos ir sveikatos instrukcija Nr. 94. (žr. žemiau).

VŠĮ KAUNO PASLAUGŲ VERSLO DARBUOTOJŲ PROFESINIO RENGIMO CENTRAS

Kodas 111961453

PATVIRTINTA

VŠĮ Kauno paslaugų verslo darbuotojų
profesinio rengimo centras direktorės
Laimutės Anužienės

(parašas)

2007 m mėn. d.

Įsakymu Nr.

HIGIENINĖS KOSMETIKOS KOSMETIKO (profesijų pogrupio kodas) SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA Nr. 94

1. BENDROJI DALIS

1.1. VŠĮ Kauno paslaugų verslo darbuotojų profesinio rengimo centro (toliau – **CENTRAS**) higieninės kosmetikos kosmetiku gali dirbti asmuo, pasitikrinęs sveikatą ir instruktutas (įforminus instruktavimo registravimo žurnaluose) pagal:

- 1.1.1. darbuotojo saugos ir sveikatos įvadinę instrukciją;
- 1.1.2. pirmosios medicininės pagalbos suteikimo instrukciją;
- 1.1.3. darbuotojo saugos ir sveikatos (pagal darbo vietą) instrukciją;

- 1.1.4. bendrąją priešgaisrinės saugos instrukciją;
 - 1.1.5. darbo vietos priešgaisrinės saugos instrukciją ;
 - 1.1.6. darbuotojų veiksmų, kilus gaisrui, planą.
- 1.2. Periodiškai dirbantis higieninės kosmetikos kosmetiku instruktuojamas ne rečiau kaip vieną kartą per dvylika mėnesių.
- 1.3. Darbuotojas papildomai turi būti instruktuojamas:
- 1.3.1. pakeitus technologinį procesą, pakeitus arba modernizavus darbo priemones, įrenginius, medžiagas, pasikeitus darbo sąlygoms, darbo aplinkos rizikos veiksniams, keliantiems pavojų darbuotojų saugai ir sveikatai;
 - 1.3.2. patvirtinus naujus arba pataisius įmonės norminius dokumentus (įmonės darbuotojų saugos ir sveikatos instrukciją, saugaus darbo atlikimo taisykles ir kt.);
 - 1.3.3. darbuotojui pažeidus saugos ir sveikatos reikalavimus, dėl kurių įvyko ar galėjo įvykti nelaimingas atsitikimas, avarija, gaisras, sprogitimas
 - 1.3.4. pareikalavus darbo inspektoriui, kai nustatoma, kad darbuotojo žinių nepakanka atliekamam darbui;
 - 1.3.5. darbuotojui nebuvus darbe ilgiau kaip 60 kalendorinių dienų.
- 1.4. Darbo ir poilsio režimas:
- 1.4.1. darbo laiko trukmė **CENTRE** ne ilgesnė, kaip 38 darbo valandos per savaitę;
 - 1.4.2. nustatoma 5 darbo dienų savaitė pagal patvirtintą darbo grafiką;
 - 1.4.3. ne vėliau, kaip po 4 darbo valandų skiriama pietų pertrauka pavalgyti ir pailsėti;
 - 1.4.4. švenčių dienų išvakarėse darbo diena sutrumpinama 1 darbo valanda;
- 1.5. dirbantis higieninės kosmetikos kosmetiku, nukentėjęs nelaimingo atsitikimo metu, turi nedelsdamas kreiptis į artimiausią gydymo įstaigą, pranešti tiesioginiam **CENTRO** padalinio vadovui. Asmuo, matęs nelaimingą atsitikimą arba apie jį sužinojęs, turi nedelsdamas suteikti nukentėjusiajam pirmąją medicinos pagalbą ir pranešti tiesioginiam **CENTRO** padalinio vadovui. Jeigu reikia, iškviesti greitąją medicinos pagalbą. Darbo vietą ir įrenginių būklę, iki bus pradėtas tirti nelaimingas atsitikimas, reikia išlaikyti tokią, kokia buvo nelaimingo atsitikimo metu. Jei tai kelia pavojų aplinkinių žmonių gyvybei ar sveikatai, gali būti daromi tik būtiniausi pakeitimai, įforminus tam tikru aktu.
- 1.6. Darbuotojas turi teisę atsisakyti dirbti, darbai taip pat turi būti sustabdyti, jeigu darbdavys nesiima reikiamų priemonių pašalinti darbuotojų saugos ir sveikatos reikalavimų pažeidimus ir apsaugoti darbuotoją ar darbuotojus nuo galimo pavojaus saugai ir sveikatai šiais atvejais, kai:
- 1.6.1. darbuotojas neapmokytas saugiai dirbti;
 - 1.6.2. sugedus įrenginiui ar susidarius avarinei situacijai tęsiamas darbas;

1.6.3. dirbama pažeidžiant nustatytus technologinius reglamentus;

1.6.4. darbo aplinka kenksminga ar pavojinga sveikatai bei gyvybei.

1.7. Darbuotojas apie pastebėtus trūkumus informuoja **CENTRO** padalinio tiesioginį vadovą, darbuotojų saugos specialistą. Jei priimamas sprendimas sustabdyti darbą, darbuotojas, kurio saugai ir sveikatai gresia pavojus, turi teisę nutraukti darbą, palikti darbo vietą ar patalpą. Šiuo atveju darbdavys negali skirti nuobaudų ar taikyti kitokią atsakomybę.

1.8. Asmens higienos reikalavimai:

1.8.1. darbo vietoje nelaikyti ir nevalgyti maisto produktų;

1.8.2. nelaikyti kartu asmeninių ir darbo drabužių;

1.8.3. po darbo ir prieš pertrauką švariai nusiplauti su muilu rankas;

1.8.4. pakilus darbuotojo kūno temperatūrai, pajutus ūmių ligų požymius pranešti tiesioginiam **CENTRO** padalinio vadovui ir kreiptis į gydymo įstaigą.

1.9. Darbuotojas privalo:

1.9.1. vykdyti **CENTRO** darbo tvarkos taisyklių reikalavimus;

1.9.2. vykdyti tiesioginio **CENTRO** padalinio vadovo nurodymus;

1.9.3. dirbti tik tuos darbus, kuriuos atlikti yra instruktutas;

1.9.4. dirbti tik su tvarkingais įrenginiais, bei įrankiais.

1.10. Darbo vieta turi būti švari, naudojami prietaisai, įrankiai bei įrenginiai turi būti tvarkingi, laikomi jiems skirtoje vietoje.

1.11. Priešgaisrinės saugos reikalavimai:

1.11.1. vengti veiksmų, sudarančių sąlygas kilti gaisrui;

1.11.2. rūkyti tik tam tikslui skirtose, ženklais pažymėtose ir tinkamai įrengtose vietose, kuriose yra indas dėti nuorūkomis bei gesinimo priemonės;

1.11.3. žinoti ir išmanyti pirmosios pagalbos priemonės, jų veikimo principus, panaudojimo galimybes, savo veiksmus kilus gaisrui.

1.12. Dirbančiajam draudžiama:

1.12.1. ateiti į darbą neblaiviam, darbo metu vartoti alkoholinius gėrimus, narkotines bei toksines medžiagas;

1.12.2. darbo drabužius susegti smeigtukais, adatomis, kišenėse laikyti pašalinius daiktus, naudoti darbo drabužius ne pagal paskirtį.

1.13. **CENTRO** dirbantysis higieninės kosmetikos kosmetiku turi žinoti:

1.13.1. gamybinių patalpų planą;

1.13.2. specialiųjų tarnybų ir atsakingų asmenų telefonų numerius.

1.14. Dirbantysis turi teisę:

- 1.14.1. reikalauti, kad darbdavys užtikrintų saugų darbą;
 - 1.14.2. žinoti apie sveikatai kenksmingus ir pavojingus veiksnius darbo vietoje;
 - 1.14.3. atsisakyti dirbti, kai iškyla pavojus sveikatai ar gyvybei.
- 1.15. Už šios instrukcijos nurodymų nevykdymą, darbuotojui taikoma Lietuvos Respublikos įstatymų nustatyta drausminė, materialinė, administracinė atsakomybė, priklausomai nuo pažeidimo pobūdžio ir pasekmių.

2. PROFESINĖS RIZIKOS VEIKSNIAI. SAUGOS PRIEMONĖS NUO JŲ POVEIKIO

2.1. Pavojingi ir kenksmingi veiksniai higieninės kosmetikos kosmetiko darbo vietoje:

- 2.1.1. elektros srovė;
- 2.1.2. per kraują plintančios ligos (AIDS, hepatitas ir kt.);
- 2.1.3. parazitinės ligos (niežai, utėlės);
- 2.1.4. grybelinės ligos (plaukų, nagų, lygiosios odos grybelis ir kt.);
- 2.1.5. pūlinės ligos;
- 2.1.6. cheminės medžiagos (vandenilio peroksidas, spirituotos medžiagos ir kt.);
- 2.1.7. netinkamas apšvietimas;
- 2.1.8. dulkės;
- 2.1.9. triukšmas;
- 2.1.10. netinkamas mikroklimatas (temperatūra, drėgmė, ventiliacija ir t.t.);
- 2.1.11. netvarkingi įrenginiai, įrankiai, patalpos ir kt.;
- 2.1.12. dūžtantys daiktai, (stiklas, plastmasė ir kt.), šukių valymas;
- 2.1.13. neprognozuojami stichiniai gamtos reiškiniai.

3. DARBUOTOJO VEIKSMAI PRIEŠ DARBO PRADŽIĄ

- 3.1. Gauti tiesioginio **CENTRO** padalinio vadovo užduotį, susipažinti su darbų vykdymo tvarka ir saugiais darbo metodais.
- 3.2. Apsirengti tvarkingus ir tinkamo dydžio darbo drabužius, užsisagstyti juos, apsiauti patogią žemakulnę avalynę.
- 3.3. Patikrinti:
- 3.3.1. savo darbo vietą, pašalinti nereikalingus daiktus, galinčius trukdyti dirbti, įsitikinti, ar grindys sausos, neslidžios, vizualiai patikrinti ar pakankamas darbo vietos apšvietimas. Apžiūrėti elektros įrenginius: ar nenutrūkę elektros laidai, jungiantys įrenginį su elektros tinklu, ar nepažeista jų izoliacija, ar laidai apsaugoti nuo atsitiktinių mechaninių pažeidimų.

- 3.3.2. įrankių, įrangos, kėdės, prietaisų tvarkingumą;
- 3.4. Pasiruošti darbui reikalingas priemones, įrankius ir įrengimus;
- 3.5. Nusiplauti rankas su muilu (2 min. Su šiltu vandeniu);
- 3.6. Dirbantysis higieninės kosmetikos kosmetiku privalo žinoti:
 - 3.6.1. patalpų, kuriose atliekamas darbas, planą;
 - 3.6.2. specialiųjų tarnybų ir atsakingų asmenų telefonų numerius;
 - 3.6.3. **CENTRO** darbo ir poilsio tvarką;
 - 3.6.4. kosmetikos įrengimų saugumo taisykles;
 - 3.6.5. papildomas taisykles ir instrukcijas, dirbant su spec. kosmetikos įrenginiais.

4. DARBUOTOJO VEIKSMAI DARBO METU

- 4.1. Vykdyti **CENTRO** darbo tvarkos taisyklių, nustatyto darbo ir poilsio laiko reikalavimus, ilsėtis, valgyti ir rūkyti tam tikslui skirtose vietose, dirbti tik tą darbą, kurį paveda tiesioginis **CENTRO** padalinio vadovas, ir tik tada, kai yra žinomi saugūs jo atlikimo būdai.
- 4.2. Darbo metu būti dėmesingam, atidžiam, atsargiam, nesikalbėti su pašaliniais ir netrukdyti dirbti kitiems.
- 4.3. Palaikyti tvarką darbo vietoje, plauti su muilu rankas, dezinfekuoti ir sterilizuoti naudojamus įrankius.
- 4.4. Aptarnaujant klientą vengti pašalinių, su darbu nesusijusių pokalbių;
- 4.5. Darbo metu draudžiama:
 - 4.5.1. leisti dirbti pašaliniams asmenims;
 - 4.5.2. palikti be priežiūros įjungtus elektros įrenginius;
 - 4.5.3. patalpų šildymui naudoti nestandartinius šildymo prietaisus
 - 4.5.4. naudotis netvarkingais šakutės lizdais, kištukais, jungikliais bei kita elektros instaliacija;
 - 4.5.5. į vieną šakutės lizdą jungti kelis didelio galingumo prietaisus;
 - 4.5.6. drėgnomis rankomis liesti prie elektros laidų, kištukų, prietaisų ir įrengimų;
 - 4.5.7. dirbti elektros įrankiais, prietaisais, jei, prie jų prisilietus jaučiama elektros srovė;
 - 4.5.8. dirbti elektros įrankiais, jeigu ant jų išsiliejo vanduo;
 - 4.5.9. traukti elektrinių prietaisų šakutę už laido;
 - 4.5.10. naudoti didesnės nei 12% vandenilio peroksido tirpalą;
 - 4.5.11. naudoti LR sveikatos apsaugos ministerijos neapčiuotus kosmetines priemones ir medžiagas;

- 4.5.12. naudoti pasenusias kosmetikos priemones: kremus, pienelius, kaukes, aliejus ir kt. produktus;
- 4.6. Neaptarnauti kliento išberta oda ar pakitusia plaukų struktūra, jei jis nepateikia gydytojo pažymėjimo;
- 4.7. Nuolat stebėti klientą. Pastebėjus kokį nors nukrypimą nuo normos, nutraukti darbą, kad nebūtų pakenkta kliento sveikatai;
- 4.8. Panaudotą elektros įrankį, pritaisą, tuojau pat išjungti;
- 4.9. Atkreipti dėmesį, dirbant su spirituotomis medžiagomis, boro rūgštimi, vandenilio peroksidu;
- 4.10. Agresyvioms cheminėms medžiagoms pakliuvus ant veido, akių, jas būtina gausiai plauti vandeniu, prireikus kreiptis į gydytoją.

5. DARBUOTOJO VEIKSMŲ AVARINIAIS (YPATINGAIS) ATVEJAIS

5.1. Būtina išjungti elektros srovę ir pranešti tiesioginiam **CENTRO** padalinio vadovui šiais atvejais:

- 5.1.1. pastebėjus stiprų detalių, laidų įkaitimą;
- 5.1.2. sugedus elektros instaliacijai (neveikia, kibirkščiuoja kištukinis lizdas, jungtukas);
- 5.1.3. pajutus svylančių laidų kvapą;
- 5.1.4. nutrūkus elektros energijos tiekimui.
- 5.2. apžiūrėti pažeistą zoną;
- 5.3. elgtis ramiai, nesutrikti, realiai įvertinti susidariusią situaciją;
- 5.4. iškviesti telefonu specialiąsias tarnybas: Telekomo telefonu ugniagesius 01, policiją 02; greitąją medicinos pagalbą 03, mobiliojo ryšio telefonu 112.
- 5.5. Kilus gaisrui:
 - 5.5.1. elgtis ramiai, nesutrikti, realiai įvertinti susidariusią situaciją;
 - 5.5.2. iškviesti ugniagesius;
 - 5.5.3. evakuoti žmones;
 - 5.5.4. gaisrą gesinti turimomis pirminėmis gaisro gesinimo priemonėmis (gesintuvu, uždengiant nedegia medžiaga);
 - 5.5.5. informuoti tiesioginį **CENTRO** padalinio vadovą.
- 5.6. Įvykus nelaimingam atsitikimui darbe, pakeliui į darbą arba iš darbo:
 - 5.6.1. nedelsiant iškviesti greitąją medicinos pagalbą arba kreiptis į artimiausią gydymo įstaigą;
 - 5.6.2. suteikti pirmąją pagalbą;
 - 5.6.3. informuoti tiesioginį **CENTRO** padalinio vadovą;

5.6.4. darbo vietą ir įrenginių būklę, iki bus pradėtas tirti nelaimingas atsitikimas, reikia išlaikyti tokia, kokia buvo nelaimingo atsitikimo metu; jei tai kelia pavojų aplinkinių žmonių gyvybei ar sveikatai, gali būti daromi tik būtiniausi pakeitimai, įforminus tam tikru aktu.

6. DARBUOTOJO VEIKSMAI BAIGUS DARBĄ

- 6.1. Išjungti visus elektros prietaisus;
- 6.2. Sutvarkyti darbo vietą, surinkti medžiagas, priemones ir darbo įrankius;
- 6.3. Patikrinti visų naudotų prietaisų tvarkingumą.
- 6.4. Dezinfekuoti ir sterilizuoti naudotus įrankius.
- 6.5. Nusivilkti darbo drabužius;
- 6.6. Šiltu vandeniu su muilu nusiplauti rankas;
- 6.7. Informuoti tiesioginį **CENTRO** padalinio vadovą, jei darbo metu susižeidėte ar patyrėte ūmius sveikatos sutrikimus.

Instrukciją parengė

Kosmetikos skyriaus vedėja

(parašas)

Jūratė Jocienė

(vardas, pavardė)

Suderinta

Darbo saugos organizatorius

(parašas)

Marytė Miškinienė

(vardas, pavardė)

1.2. Lietuvos higienos norma HN 117:2007 „Grožio paslaugų sveikatos saugos reikalavimai“

Besimokantieji mokytojai supažindinami su Lietuvos higienos norma HN 117:2007 „Grožio paslaugų sveikatos saugos reikalavimai“.

Lietuvos higienos norma HN 117: 2007 „Grožio paslaugų sveikatos saugos reikalavimai“

I. TAIKYMO SRITIS

1. Ši higienos norma nustato pagrindinius grožio paslaugų sveikatos saugos reikalavimus.

2. Ši higienos norma privaloma visiems Lietuvos Respublikos juridiniams ir fiziniams asmenims, projektuojantiems, statantiems, įrengiantiems, rekonstruojantiems statinius ir patalpas, kuriose teikiamos grožio paslaugos, paslaugų teikėjams bei kontroliuojančioms institucijoms.

II. NUORODOS

3. Teisės aktai, į kuriuos pateiktos nuorodos šioje higienos normoje:

3.1. Lietuvos Respublikos produktų saugos įstatymas (Žin., 1999, Nr. 52-1673; 2001, Nr. 64-2324);

3.2. Lietuvos Respublikos Vyriausybės 1999 m. gegužės 7 d. nutarimas Nr. 544 „Dėl Darbų ir veiklos sričių, kuriose leidžiama dirbti darbuotojams, tik iš anksto pasitikrinusiems ir vėliau periodiškai besitikrinantiems, ar neserga užkrečiamosiomis ligomis, sąrašo ir šių darbuotojų sveikatos tikrinimosi tvarkos patvirtinimo“ (Žin., 1999, Nr. 41-1294; 2002, Nr. 73-3127);

3.3. Lietuvos Respublikos aplinkos ministro 2005 m. birželio 9 d. įsakymas Nr. D1-289 „Dėl statybos techninio reglamento STR 2.09.02:2005 „Šildymas, vėdinimas ir oro kondicionavimas“ patvirtinimo“ (Žin., 2005, Nr. 75-2729);

3.4. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2000 m. gegužės 24 d. įsakymas Nr. 277 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 98:2000 „Natūralus ir dirbtinis darbo vietų apšvietimas. Apšvietos ribinės vertės ir bendrieji matavimo reikalavimai“ (Žin., 2000, Nr. 44-1278);

3.5. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro ir Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro 2001 m. gruodžio 13 d. įsakymas Nr. 645/169 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 23:2001 „Kenksmingų cheminių medžiagų koncentracijų ribinės vertės darbo aplinkos ore. Bendrieji reikalavimai“ (Žin., 2001, Nr. 110-4008);

3.6. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2001 m. gegužės 15 d. įsakymas Nr. 288 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 64-1:2001 „Kosmetikos ir asmens higienos gaminiai. Didžiausias leidžiamas mikrobinio užterštumo lygis“ patvirtinimo“ (Žin., 2001, Nr. 43-1526);

3.7. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2002 m. gegužės 27 d. įsakymas Nr. 239 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 36:2002 „Draudžiamos ir ribojamos medžiagos“ patvirtinimo“ (Žin., 2002, Nr. 59-2404);

3.8. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2002 m. liepos 8 d. įsakymas Nr. 358 „Dėl Biocidų autorizacijos ir registracijos nuostatų patvirtinimo“ (Žin., 2002, Nr. 79-3361);

3.9. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. sausio 31 d. įsakymas Nr. V-51 „Dėl Asmenų, kurie privalo įgyti žinių sveikatos klausimais, profesijų sąrašo, ir asmenų, kurie dėl savo darbo ar kitos veiklos pobūdžio privalo įgyti pirmosios medicinos pagalbos teikimo žinių ir įgūdžių, profesijų ir veiklos sričių sąrašo bei mokymo tvarkos tvirtinimo“ (Žin., 2003, Nr. 18-795);

3.10. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. liepos 11 d. įsakymas Nr. V-450 „Dėl sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistų kompetencijos teikiant pirmąją medicinos pagalbą, pirmosios medicinos pagalbos vaistinėlių ir pirmosios pagalbos rinkinių“ (Žin., 2003, Nr. 79-3605);

3.11. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. rugsėjo 3 d. įsakymas Nr. V-520 „Dėl Lietuvos higienos normos 33-1:2003 „Akustinis triukšmas. Leidžiami lygiai gyvenamojoje ir darbo aplinkoje. Matavimo metodikos bendrieji reikalavimai“ patvirtinimo“ (Žin., 2003, Nr. 87-3957);

3.12. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. gruodžio 23 d. įsakymas Nr. V-757 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 62:2003 „Kosmetikos gaminiai: bendrieji reikalavimai, draudžiamos ir ribojamos medžiagos“ patvirtinimo“ (Žin., 2004, Nr. 21-647);

3.13. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2004 m. birželio 29 d. įsakymas Nr. V-479 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 42:2004 „Gyvenamųjų ir viešojo naudojimo pastatų mikroklimatas“ patvirtinimo“ (Žin., 2004, Nr. 105-3911);

3.14. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2005 m. kovo 21 d. įsakymas Nr. V-180 „Dėl Ūkinės komercinės veiklos rūšių, kuriomis versdamiesi fiziniai ir juridiniai asmenys privalo turėti leidimą-higienos pasą, sąrašo bei Leidimo-higienos paso išdavimo taisyklių patvirtinimo“ (Žin., 2005, Nr. 41-1319).

III. SĄVOKOS IR JŲ APIBRĖŽIMAI

A kategorijos paslauga – paslauga, kurią teikiant pažeidžiama oda arba gleivinė ir instrumentas užteršiamas krauju arba kitais kūno skysčiais (tatuiravimo, ilgalaikio (permanentinio) makiažo, papuošalų vėrimo, plaukų skutimo, manikiūro ir pedikiūro karpant nagų odeles ir kitos invazinės grožio paslaugos);

B kategorijos paslauga – paslauga, kurią teikiant nepažeidžiama oda arba gleivinė (veido ir kūno, plaukų priežiūros, manikiūro ir pedikiūro nekarpat nagų odelių paslaugos, plaukų šalinimo vašku, dekoratyvinės kosmetikos ir kitos neinvazinės grožio paslaugos);

dekoratyvinės kosmetikos paslauga – paslauga, kurią teikiant ant kliento epidermio, plaukų, nagų, lūpų užtepama, užpurškiama, užklijuojama ir pan. atitinkamas dekoratyvinės kosmetikos gaminių kiekis;

dezinfekcija – daugelio arba visų mikroorganizmų, išskyrus bakterijų sporas, sunaikinimas aplinkoje fizinėmis ir cheminėmis priemonėmis;

gravitacinis garo sterilizatorius – garo sterilizatorius, kuriame oras ir kitos inertinės dujos iš sterilizuojamų daiktų ir iš sterilizatoriaus kameros pašalinami gravitaciniu oro pašalinimo būdu;

grožio paslauga – plaukų priežiūros, veido ir kūno priežiūros, nagų priežiūros, tatuiravimo, ilgalaikio (permanentinio) makiažo, papuošalų vėrimo paslaugos ir kt.;

instrumento valymas – pirminis teršalų šluostymas, instrumento mirkymas ir plovimas, skalavimas vandeniui;

ilgalaikio (permanentinio) makiažo paslauga – specialių dažų ar pigmentų įterpimas į odą veido srityje, paryškinant ar pakoreguojant antakių, akių, lūpų kontūrus;

karšto oro sterilizatorius – įrenginys, kuriame instrumentai sterilizuojami 1600 C–1800 C temperatūros oru;

kosmetikos gaminys – medžiaga ar preparatas, skirtas išorinėms kūno dalims (epidermiui, plaukams, nagams, lūpoms ir išoriniams lyties organams) arba dantims, burnos ertmės gleivinei tik/ar daugiausia valyti, kvėpinti, pakeisti išvaizdą ir/ar koreguoti kvapą, apsaugoti ir/ar palaikyti jų gerą būklę;

nagų priežiūros paslauga – manikiūro, pedikiūro, dirbtinio nagų priauginimo ir kitos su nagų priežiūra susijusios paslaugos;

papuošalų vėrimo paslauga – paslauga, kurios metu į įvairias kūno vietas įveriami papuošalai;

plaukų priežiūros paslauga – plaukų plovimo, plaukų kaukių dėjimo, kirpimo, skutimo, šukuosenos formavimo, ilgalaikio plaukų sušukavimo, plaukų priauginimo, tiesinimo ir kitos su plaukų priežiūra susijusios paslaugos;

sanitizatorius – įrenginys, kuriame išvalyti instrumentai dezinfekuojami ultravioletiniais spinduliais;

sterilizacija – mikroorganizmų ir jų sporų sunaikinimas fizinėmis ir cheminėmis priemonėmis;

sterilus instrumentas – instrumentas be gyvybingų mikroorganizmų ir jų sporų;

tatuiravimo paslauga – ilgalaikio (permanentinio) ženklo ar piešinio ant odos atlikimas adata įterpiant specialius dažus ar pigmentus;

vakuuminis garo sterilizatorius – garo sterilizatorius, kuriame oras ir kitos inertinės dujos pašalinamos vakuumo būdu;

veido ir kūno priežiūros paslauga – kosmetinio masažo, kosmetinių kaukių dėjimo, plaukų šalinimo ir kitos su veido ir kūno priežiūra susijusios paslaugos.

IV. BENDROSIOS NUOSTATOS

5. Grožio paslaugų teikėjai privalo teikti tik saugias paslaugas [3.1].

6. Fiziniai ar juridiniai asmenys, teikiantys grožio paslaugas, turi turėti leidimą-higienos pasą šiai veiklai [3.14].

7. Kosmetikos gaminiai, naudojami teikiant grožio paslaugas, turi atitikti teisės aktų reikalavimus [3.6; 3.12]. Jie turi būti naudojami laikantis tinkamumo naudoti terminų ir naudojimo instrukcijų.

8. Grožio paslaugos vartotojui turi būti suteikta informacija apie riziką, susijusią su paslaugų teikimu, galimas komplikacijas, tolesnę kūno vietų, ypač suteikus A kategorijos paslaugą, priežiūrą.

9. Grožio paslaugų teikėjas turi turėti kiekvienos teikiamos grožio paslaugos aprašą (paslaugos teikimo technologijos (proceso atlikimo būdo ir priemonių) aprašymą).

10. Paslaugų vartotojui pareikalavus, privaloma pateikti informaciją apie naudojamus instrumentų valymo, dezinfekcijos ir sterilizacijos būdus, naudojamus kosmetikos gaminius, dažus, papuošalus.

11. Grožio paslaugų teikėjas turi turėti įmonės pirmosios pagalbos rinkinį. Jo sudėtis ir apimtis turi atitikti teisės akto reikalavimus [3.10]. Turi būti paskirtas už įmonės pirmosios pagalbos rinkinio priežiūrą ir jo papildymą atsakingas asmuo.

12. Patalpų, įrangos, įrankių, rankų dezinfekcijai turi būti naudojamos teisės akto nustatyta tvarka leistos naudoti priemonės [3.8].

13. Grožio paslaugų teikimo metu susidariusios atliekos turi būti šalinamos kiekvieną dieną baigus darbą.

14. Vienkartiniai ir sterilizuoti daugkartiniai instrumentai, naudojami teikiant grožio paslaugas, išpakuojami klientui matant.

15. Draudžiama pakartotinai naudoti vienkartinius instrumentus.

16. Teikiant paslaugą kiekvienam paslaugų vartotojui turi būti naudojami švarūs, kitiems vartotojams nenaudoti, ar vienkartiniai užtiesalai, apdangalai arba popierinės juostelės bei servetėlės.

V. BENDRIEJI PATALPŲ REIKALAVIMAI

17. Teikiant grožio paslaugas turi būti šios patalpos:

17.1. grožio paslaugų teikimo patalpa(-os);

17.2. laukiamasis kambarys arba paslaugų teikimo patalpoje įrengta atskira zona, skirta laukiantiems paslaugų vartotojams;

17.3. personalo patalpa;

17.4. pagalbinė patalpa darbo priemonėms laikyti (jos gali nebūti, jeigu yra ne daugiau kaip 3 darbo vietos ir personalo patalpoje pakanka vietos darbo priemonėms laikyti);

17.5. tualetas;

17.6. kitos patalpos (instrumentų valymo, dezinfekcijos ir sterilizacijos patalpa (-os) (arba grožio paslaugų teikimo patalpoje(-ose) numatyta atskira instrumentų valymui, dezinfekcijai ir sterilizacijai skirta zona, skalbimo patalpa ir kt.), atsižvelgiant į teikiamų paslaugų asortimentą ir grožio paslaugų teikėjo poreikius.

18. Teikiant grožio paslaugas:

18.1. vėdinimas projektuojamas ir įrengiamas vadovaujantis teisės akto reikalavimais [3.3]. Jeigu patalpos, kuriose teikiamos grožio paslaugos, įrengiamos individualiuose ar daugiabučiuose gyvenamuosiuose namuose, jose turi būti suprojektuotos ir įrengtos atskiros vėdinimo sistemos, izoliuotos nuo kitų pastato patalpų vėdinimo sistemų. Iš šių patalpų šalinamo oro kiekis turi būti didesnis už įeinančio oro kiekį;

18.2. turi būti įrengta mechaninė vėdinimo sistema, jeigu eksploatuojamos daugiau kaip 3 darbo vietos vienos pamainos metu;

18.3. mikroklimatas turi atitikti teisės akto reikalavimus [3.13];

18.4. turi būti įrengtas apšvietimas, atitinkantis teisės akto reikalavimus [3.4]. Dirbtinė apšvieta grožio paslaugų teikimo darbo vietose turi būti ne mažesnė kaip 500 liuksų. Jeigu grožio paslaugų teikimo patalpose neįrengtas natūralus apšvietimas, dirbtinei apšvietai turi būti naudojamos dienos šviesos lempos;

18.5. kenksmingų cheminių medžiagų kiekiai darbo aplinkos ore neturi viršyti didžiausių leidžiamų koncentracijų, nurodytų teisės akte [3.5];

18.6. turi būti įrengta šalto ir karšto vandens tiekimo ir nuotekų šalinimo sistema, prijungta prie centralizuotų tinklų arba prie vietinių valymo įrenginių;

18.7. iš patalpų kylantis triukšmas neturi viršyti teisės akto nustatytų didžiausių leidžiamų akustinio triukšmo lygių gyvenamojoje ir darbo aplinkoje [3.11].

VI. BENDRIEJI PATALPŲ ĮRENGIMO IR INVENTORIAUS REIKALAVIMAI

19. Grožio paslaugų teikimo patalpoje(-ose) turi būti praustuvė, rankų higienos priemonės (skystas muilas, rankų dezinfekcijos priemonė), muilo ir dezinfekcijos priemonių dozatoriai, vienkartiniai rankšluosčiai, atliekų surinkimo talpykla.

20. Laukiamajame kambaryje turi būti įrengtos sėdimos vietos laukiantiems paslaugų vartotojams ir drabužių kabykla.

21. Personalo patalpoje turi būti įrengtos atskiros spintos arba spintos su pertvaromis teikiančių paslaugas asmenų darbo drabužiams ir asmeniniams drabužiams bei daiktams laikyti.

22. Pagalbinėje patalpoje turi būti įrengtos atskiros spintelės (lentynos) kosmetikos gaminiams, valikliams, dezinfekcijos priemonėms ir valymo inventoriui laikyti, nešvarių skalbinių talpykla.

Pagalbinėje patalpoje turi būti sumontuota skalbimo ir džiovinimo įranga, jeigu panaudoti skalbiniai skalbiami vietoje.

23. Tualetė turi būti praustuvė ir rankų higienos priemonės (skystas muilas, rankų dezinfekcijos priemonė), muilo ir dezinfekcijos priemonių dozatoriai, vienkartiniai rankšluosčiai, atliekų surinkimo talpykla.

24. Instrumentų valymo, dezinfekcijos ir sterilizacijos patalpoje (zonoje) turi būti praustuvė instrumentams plauti, vieta instrumentams dezinfekuoti, valyti, džiovinti, pakuoti, sterilizuoti.

25. Paviršiai, ant kurių dedami instrumentai ir kitos darbo priemonės, turi būti lygūs, padengti drėgmei, valikliams ir dezinfekcijos priemonėms atsparia medžiaga.

26. Paviršiai, prie kurių tiesiogiai (oda, plaukai) liečiasi paslaugų vartotojas (paslaugų vartotojams skirtos kėdės, atramos galvai ir kt.), turi būti nelaidūs drėgmei, atsparūs valikliams ir dezinfekcijos priemonėms.

27. Patalpų grindys turi būti lygios, be plyšių, nelaidžios vandeniui, atsparios valikliams ir dezinfekcijos priemonėms. Sienos turi būti padengtos lygia, atsparia drėgmei danga.

VII. BENDRIEJI INSTRUMENTŲ, ĮRANGOS IR KITO INVENTORIAUS PRIEŽIŪROS REIKALAVIMAI

28. Paviršiai, prie kurių tiesiogiai (oda, plaukai) liečiasi paslaugų vartotojas teikiant jam grožio paslaugą, dengiami vienkartinio užtiesalu arba valomi ir dezinfekuojami po kiekvieno paslaugų vartotojo.

29. Užteršti paviršiai, ant kurių dedami instrumentai ir kitos darbo priemonės, turi būti nuvalomi iš karto, o darbo pamainos pabaigoje ir dezinfekuojami.

30. Instrumentų turi būti tiek, kad juos būtų galima efektyviai valyti, dezinfekuoti ir sterilizuoti.

31. Instrumentai valomi, dezinfekuojami, sterilizuojami, vadovaujantis Instrumentų valymo, dezinfekcijos, sterilizacijos taisyklėmis, pateiktomis šios higienos normos 1 priede.

32. Paruošti naudoti instrumentai turi būti laikomi švarioje, dezinfekuotoje, uždengtoje talpykloje.

33. Įranga, prietaisai, valymo, dezinfekcijos, sterilizacijos įrenginiai turi būti naudojami pagal gamintojo rekomendacijas.

34. Grožio paslaugų teikėjas turi turėti įrangos, prietaisų, valymo, dezinfekcijos, sterilizacijos įrenginių techninius dokumentus ir jų naudojimo aprašymus lietuvių kalba.

35. Panaudoti aštrūs vienkartiniai instrumentai ir kiti suteršti krauju ar kitais kūno skysčiais daiktai (vienkartinės pirštinės, vatos, marlės gabalėliai ir kt.) surenkami į specialias nedūžtančias, nepraduriamas, sandariai uždaromas talpas. Užpildžius talpą ne daugiau kaip 2/3, atliekos

užpilamos dezinfekcijos priemonės tirpalu, skirtu kietų atliekų nukenksminimui. Atliekas išlaikius dezinfekcijos priemonės gamintojo nurodytą dezinfekcijos laiką, dezinfekcijos tirpalas nupilamas, talpa sandariai uždaroma, sutvirtinama stipria lipnia juosta ir šalinama kaip buitinės atliekos.

36. Panaudotos vienkartinės nesuterštos krauju ar kitais kūno skysčiais pirštinės nusimaunamos išverčiant vidine puse į viršų, sudedamos į storo plastiko maišus ir šalinamos kaip buitinės atliekos.

37. Švarūs skalbiniai laikomi jiems skirtose švariose uždaroose spintose arba talpyklose.

38. Panaudoti skalbiniai surenkami į nešvariems skalbiniams skirtą talpyklą.

39. Panaudoti skalbiniai skalbiami skalbykloje arba tam skirtoje patalpoje, kurioje sumontuota skalbimo ir džiovinimo įranga.

VIII. SPECIALIEJI PLAUKŲ PRIEŽIŪROS PASLAUGŲ TEIKIMO REIKALAVIMAI

40. Plaukų priežiūros paslaugų teikimo patalpoje:

40.1. vienai darbo vietai turi būti skirta ne mažiau kaip 5 m² ploto;

40.2. trims darbo vietoms turi būti įrengta ne mažiau kaip viena speciali praustuvė plaukams plauti. Šalia jos turi būti įrengta spintelė švariems skalbiniams laikyti;

40.3. darbo vietoje turi būti darbo stalas, veidrodis, spintelė(-ės) ar lentyna(-os) darbo priemonėms susidėti.

IX. SPECIALIEJI VEIDO IR KŪNO PRIEŽIŪROS PASLAUGŲ TEIKIMO REIKALAVIMAI

41. Veido ir kūno priežiūros paslaugos turi būti teikiamos atskiroje patalpoje, kurioje:

41.1. vienai darbo vietai turi būti skirta ne mažiau kaip 10 m² ploto, išskyrus antakių ir blakstienų dažymo, antakių korekcijos, dekoratyvinės kosmetikos paslaugas, kurios gali būti teikiamos ir neatskiroje grožio paslaugų teikimo patalpoje, jeigu šioms paslaugoms teikti skiriama ne mažesnė kaip 4 m² ploto darbo vieta;

41.2. kiekvienoje darbo vietoje turi būti spintelė(-ės) ar lentyna(-os) darbo priemonėms susidėti, spintelė švariems skalbiniams laikyti, kosmetinė kėdė ir/ar kušetė paslaugos vartotojui atsisėsti/atsigulti.

X. SPECIALIEJI NAGŲ PRIEŽIŪROS PASLAUGŲ TEIKIMO REIKALAVIMAI

42. Manikiūro paslaugos teikimo patalpoje vienai darbo vietai turi būti skirtas ne mažesnis kaip 4 m² plotas. Darbo vietoje turi būti darbo stalas, spintelė(-ės) ar lentyna(-os) darbo priemonėms susidėti, kėdės asmeniui, teikiančiam paslaugas, ir paslaugų vartotojui sėdėti.

43. Pedikiūro paslaugos teikimo patalpoje vienai darbo vietai turi būti skirtas ne mažesnis kaip 6 m² plotas. Darbo vietoje turi būti speciali vonelė kojoms mirkyti, praustuvė ir spintelė(-ės) ar lentyna(-os) darbo priemonėms susidėti ir švariems skalbiniams laikyti, kėdės asmeniui, teikiančiam paslaugas, ir paslaugų vartotojui sėdėti.

44. Manikiūro ir pedikiūro paslaugos gali būti teikiamos plaukų priežiūros, veido ir kūno priežiūros paslaugų teikimo patalpoje(-ose), jeigu manikiūro paslaugoms teikti skiriama papildoma 4 m², pedikiūro – 6 m² atitinkamai įrengta darbo vieta.

45. Dirbtinių nagų priauginimo darbo vieta turi būti įrengta atskiroje ne mažesnėje kaip 8 m² patalpoje su vietine ištraukiamąja vėdinimo sistema, kuri turi būti įjungta teikiant paslaugą.

XI. SPECIALIEJI TATUIRAVIMO, ILGALAIKIO (PERMANENTINIO) MAKIAŽO IR PAPUOŠALŲ VĖRIMO PASLAUGŲ TEIKIMO REIKALAVIMAI

46. Tatuiravimo, ilgalaikio (permanentinio) makiažo, papuošalų vėrimo paslaugos turi būti teikiamos atskiroje patalpoje arba veido ir kūno priežiūros teikimo patalpoje, kai tuo metu joje neteikiamos veido ir kūno priežiūros paslaugos.

47. Patalpoje, kurioje teikiamos tatuiravimo, ilgalaikio (permanentinio) makiažo, papuošalų vėrimo paslaugos, vienai darbo vietai turi būti skirta ne mažiau kaip 10 m² ploto.

48. Kiekvienoje darbo vietoje turi būti spintelė(-ės) ar lentyna(-os) darbo priemonėms susidėti, spintelė švariems skalbiniams laikyti, kėdė ir/ar kušetė paslaugos vartotojui atsisėsti/atsigulti.

49. Kiekvienas paslaugų vartotojas, kuriam teikiamos tatuiravimo, ilgalaikio (permanentinio) makiažo, papuošalų vėrimo paslaugos, įregistruojamas užpildant paslaugos teikimo kortelę arba kiekvieno kliento duomenis įrašant į žurnalą. Kortelėje arba žurnale turi būti įrašyta: paslaugos pavadinimas, paslaugos teikimo data, kliento vardas, pavardė, amžius, parašas, tatuiruotė, ilgalaikį (permanentinį) makiažą atlikusio, papuošalą vėrusio asmens vardas, pavardė, parašas.

50. Draudžiama teikti tatuiravimo, ilgalaikio (permanentinio) makiažo, papuošalų vėrimo paslaugas asmenims iki 18 metų, nepateikusiems tėvų arba globėjų raštiško sutikimo.

51. Tatuiruočių eskizai turi būti vienkartiniai.

52. Tatuiravimui, ilgalaikiam (permanentiniam) makiažui naudojami dažai turi atitikti teisės akto reikalavimus [3.7].

53. Tatuiravimui, ilgalaikiam (permanentiniam) makiažui naudojami dažai turi būti sterilūs, naudojami laikantis tinkamumo naudoti terminų ir turint jų saugą patvirtinančius dokumentus lietuvių kalba.

54. Tatuiravimui, ilgalaikiam (permanentiniam) makiažui naudojami dažai turi būti pilami į vienkartinį indą ir naudojami tik vienam paslaugos vartotojui. Draudžiama likusius dažus naudoti kitam paslaugos vartotojui.

55. Veriami papuošalai turi būti sterilūs ir turėti saugą patvirtinančius dokumentus lietuvių kalba.

56. Prieš teikiant tatuiravimo, ilgalaikio (permanentinio) makiažo, papuošalų vėrimo paslaugą, paslaugos vartotojo oda nuplaunama vandeniu ir muilu, dezinfekuojama. Odos dezinfekcijai naudojami alkoholiniai odos dezinfekcijos tirpalai arba vienkartinės servetėlės, sudrėkintos alkoholio tirpalu.

XII. REIKALAVIMAI ASMENIMS, TEIKANTIEMS GROŽIO PASLAUGAS

57. Asmenys, teikiantys grožio paslaugas, gali dirbti tik pasitikrinę sveikatą teisės akto nustatyta tvarka [3.2].

58. Asmenys, teikiantys grožio paslaugas, turi būti įgiję žinių higienos ir pirmosios medicinos pagalbos teikimo klausimais bei turėti sveikatos žinių pažymėjimus [3.9].

59. Darbo metu asmenys, teikiantys grožio paslaugas, privalo dėvėti švarius darbo drabužius, avėti darbo avalynę. Darbo drabužiai keičiami kas savaitę, o susitepus – nedelsiant.

60. Asmenys, teikiantys grožio paslaugas, teikdami grožio paslaugas, neturi mūvėti žiedų ir kitų rankų papuošalų. Rankų nagai turi būti trumpi ir švarūs.

61. Asmenys, teikiantys grožio paslaugas, privalo plauti rankas prieš pradėdami ir baigę teikti grožio paslaugą, prieš užsimaudami ir nusimovę pirštines. Rankos turi būti plaunamos skystu muilu, nuplaunamos tekančiu vandeniu ir nusausinamos vienkartiniu rankšluosčiu arba rankų džiovintuvu.

62. Rankas būtina dezinfekuoti prieš teikiant A kategorijos paslaugas, dirbant steriliais instrumentais.

63. Rankos, užterštos paslaugos vartotojo krauju ar kitais kūno skysčiais, dezinfekuojamos odos dezinfekcijai skirta priemone ir plaunamos tekančiu vandeniu ir skystu muilu.

64. Sužeista asmens, teikiančio grožio paslaugas, oda (įsidūrus, įsipjovus) plaunama tekančiu vandeniu ir skystu muilu bei dezinfekuojama odos dezinfekcijai skirta priemone.

65. Asmenys, teikiantys grožio paslaugas, savo rankų odos įbrėžimus, įpjovimus ar žaizdeles privalo užklijuoti neperšlampamais pleistrais ir, esant reikalui, mūvėti pirštines.

66. Grožio paslaugos teikimo metu pažeista kliento oda nuvaloma sterilios vatos ar marlės gabalėliu, suvilgytu odos dezinfekcijai skirta priemone.

67. Asmenys, teikiantys grožio paslaugas, teikdami A kategorijos paslaugas, privalo mūvėti vienkartinės pirštines ir jas keisti po kiekvieno paslaugos vartotojo.

68. Asmenys, teikiantys grožio paslaugas, valydami, dezinfekuodami instrumentus, paviršius ir naudodami cheminės dezinfekcijos priemonės, tvarkydami užterštus kliento kraują ar kitais kūno skysčiais daiktus turi dėvėti (naudoti) asmenines apsaugos priemones, kurias nurodo valiklio ar dezinfekcijos priemonės gamintojas, mūvėti gumines pirštines.

INSTRUMENTŲ VALYMO, DEZINFEKCIJOS, STERILIZACIJOS TAISYKLĖS

1. Instrumentai turi būti valomi, dezinfekuojami, sterilizuojami gamintojų nurodytais būdais ir priemonėmis. Valant ir dezinfekuojant instrumentus būtina vadovautis valiklių, dezinfekcijos, dezinfekcijos valomųjų priemonių gamintojų rekomendacijomis, kurios turi būti laikomos instrumentų paruošimo vietose.

2. Instrumentai, kurių negalima tinkamai dezinfekuoti ar sterilizuoti, turi būti vienkartiniai.

3. A kategorijos paslaugoms teikti turi būti naudojami sterilūs vienkartiniai instrumentai arba daugkartinio naudojimo instrumentai, kurie panaudojus dezinfekuojami, valomi (plaunami, skalaujami), sausinami (šluostomi) arba džiovinami (jeigu sterilizuojant bus pakuojami), sterilizuojami.

4. B kategorijos paslaugoms teikti turi būti naudojami vienkartiniai instrumentai arba daugkartinio naudojimo instrumentai, kurie panaudojus valomi (jeigu instrumentai valomi ultragarso aparate, jie turi būti skalaujami vandenių, išdžiovinami), po to dezinfekuojami, skalaujami vandenių, džiovinami.

5. Instrumentai valomi ir dezinfekuojami instrumentų valymo, dezinfekcijos patalpoje (zonoje).

6. Instrumentai gali būti valomi ir dezinfekuojami rankomis arba mechanizuotai, naudojant tam skirtą įrangą.

7. Dezinfekuojant ir valant rankomis, instrumentai, kuriais buvo teikiamos A kategorijos paslaugos, po panaudojimo iš karto merkami į sandariai uždengiamą indą su dezinfekcijos valomuoju tirpalu. Lankstiniai instrumentai turi būti išardomi, išskleidžiami. Instrumentai inde turi būti visiškai apsemti dezinfekcijos valomuoju tirpalu.

8. Išmirkyti dezinfekcijos valomajame tirpale instrumentai, kuriais buvo teikiamos A kategorijos paslaugos, valomi minkštu šepetėliu ir skalaujami vandenių. Šepetėliai, kuriais valomi instrumentai, plaunami dezinfekcijos valomajame tirpale, skalaujami karštu vandenių, džiovinami.

9. Draudžiama instrumentus, naudojamus A kategorijos paslaugoms teikti, valyti rankomis prieš dezinfekciją.

10. Dezinfekuojant ir valant rankomis, instrumentai, kuriais buvo teikiamos B kategorijos paslaugos, po panaudojimo valomi, po to merkami į sandariai uždengiamą indą su dezinfekcijos valomuoju tirpalu, skalaujami vandenių.

11. Dezinfekuojant instrumentus turi būti laikomasi dezinfekcijos, dezinfekcijos valomosios priemonės gamintojo nurodytų dozavimo, dezinfekcijos (mirkymo) trukmės ir naudojimo rekomendacijų.

12. Ant instrumentų dezinfekcijai skirtu indo su paruoštu dezinfekcijos, dezinfekcijos valomuoju tirpalu turi būti užrašytas tirpalo pavadinimas, koncentracija, pagaminimo data.

13. Mechanizuotai instrumentai valomi ultragarso aparate. Ultragarso aparate valomi tik smulkūs metaliniai instrumentai.

14. Panaudoti instrumentai, kurie bus valomi ultragarso aparate, sudedami į ultragarso aparato sietelius, krepšelius ar kitas talpyklas (lankstiniai instrumentai išardomi, išskleidžiami), merkami į aparato vonelę, iki žymės pripiltą instrumentų valiklio. Instrumentų valiklis vonelėje turi apsemti instrumentus.

15. Ultragarso aparate panaudotas instrumentų valiklis po kiekvieno plovimo išpilamas. Vonelė išvaloma pagal aparato priežiūros rekomendacijas.

16. Ultragarso aparate instrumentai valomi pagal aparato gamintojo rekomendacijas, naudojami gamintojo rekomenduojami instrumentų valikliai.

17. Išvalyti ultragarsu B kategorijos paslaugoms teikti naudoti instrumentai skalaujami vandeniui, išdžiovinami ir dezinfekuojami mirkant dezinfekcijos tirpale.

18. Išvalyti ultragarsu A kategorijos paslaugoms teikti naudoti instrumentai skalaujami vandeniui, išdžiovinami ir sterilizuojami.

19. Ultravioletinių spindulių įrenginyje (sanitizatoriuje) gali būti dezinfekuojami tik išvalyti B kategorijos paslaugoms teikti naudoti instrumentai, kurie yra nepatvarūs cheminiams dezinfekcijos tirpalams ir karščiui.

20. Instrumentai, kurių negalima mirkyti, pvz., plaukų džiovintuvai, elektriniai prietaisai arba kiti stambūs daiktai, valomi šluostant vienkartinę popierinę servetėlę, sudrėkinta instrumentų valiklio tirpalu.

21. Išvalyti, dezinfekuoti ir išskalauti instrumentai, kuriais teikiamos B kategorijos paslaugos, bei dezinfekuoti ir išvalyti instrumentai, kuriais teikiamos A kategorijos paslaugos ir kurie sterilizuojant bus pakuojami į popierių arba popierinius, popierinius-plastikinius maišelius, turi būti išdžiovinami.

22. Išskalauti instrumentai, kuriais teikiamos B kategorijos paslaugos, sudedami ant vienkartinę drėgmę sugeriančių popierinių servetėlių (rankšluosčių) ir paliekami išdžiūti. Instrumentai, kuriais teikiamos A kategorijos paslaugos, džiovinami dėstant ant drėgmę sugeriančio, neturinčio plaušelių audeklo, sudrėkusį audeklą keičiant sausu, arba sausinami (šluostomi).

23. Dezinfekuoti, išvalyti ir išdžiovinti (jeigu sterilizuojant bus pakuojami) instrumentai, kuriais teikiamos A kategorijos paslaugos, turi būti sterilizuojami.

24. Instrumentai sterilizuojami gravitaciniuose arba vakuuminiuose garo sterilizatoriuose arba karšto oro sterilizatoriuose sterilizatorių gamintojų nurodytais sterilizacijos režimais, laikantis sterilizacijos trukmės, slėgio, temperatūros reikalavimų.

25. Priklausomai nuo sterilizacijos būdo ir gamintojo nurodytos bei paslaugų teikėjo pasirinktos sterilizavimo programos instrumentai sterilizatoriuje sterilizuojami nesupakuoti arba iki sterilizacijos pakuojami į vienkartinės pakavimo medžiagas (tam skirtą popierių, popierinius arba popierinius-plastikinius maišelius) arba daugkartinius indus (biksus, konteinerius).

26. Instrumentų pakavimo medžiagos turi atitikti pasirinktą sterilizavimo būdą.

27. Sterilizuojami instrumentai į sterilizacijai skirtą popierių gali būti vyniojami dviem būdais.

28. Pirmasis sterilizuojamų instrumentų vyniojimo būdas:

28.1. sterilizuojami instrumentai dedami į dviejų sterilizacijai skirtų popieriaus lakštų vidurį (1 brėžinys);

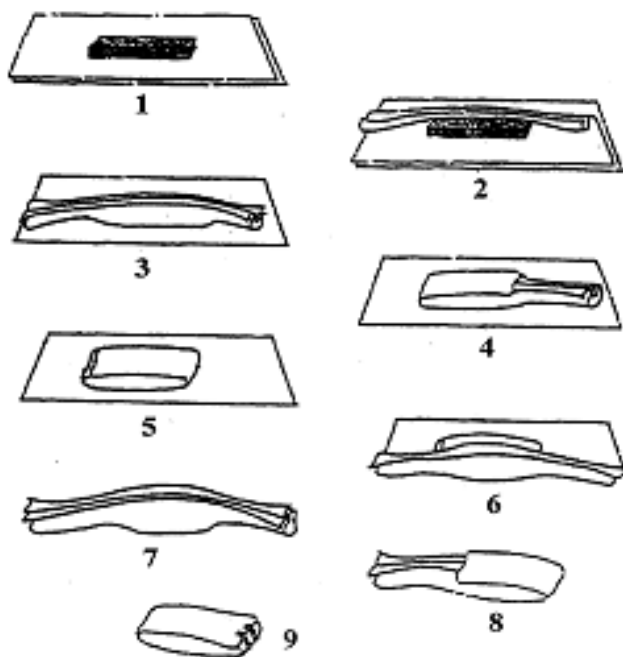
28.2. virš instrumentų užlenkiama viršutinė vidinio popieriaus lakšto dalis (2 brėžinys);

28.3. užlenkiama apatinė vidinio popieriaus lakšto dalis (3 brėžinys);

28.4. užlenkiami vidinio popieriaus lakšto kairysis ir dešinysis kraštai (4 ir 5 brėžiniai);

28.5. išorinis popieriaus lakštas lankstomas taip pat kaip vidinis, tik priešinga kryptimi: lenkiama apatinė lakšto dalis, po to viršutinė, dešinysis ir kairysis kraštai (6, 7, 8 brėžiniai);

28.6. paketas užklijuojamas lipnia juosta su cheminiu indikatoriumi arba be jo (9 brėžinys).



29. Antrasis sterilizuojamų instrumentų vyniojimo būdas:

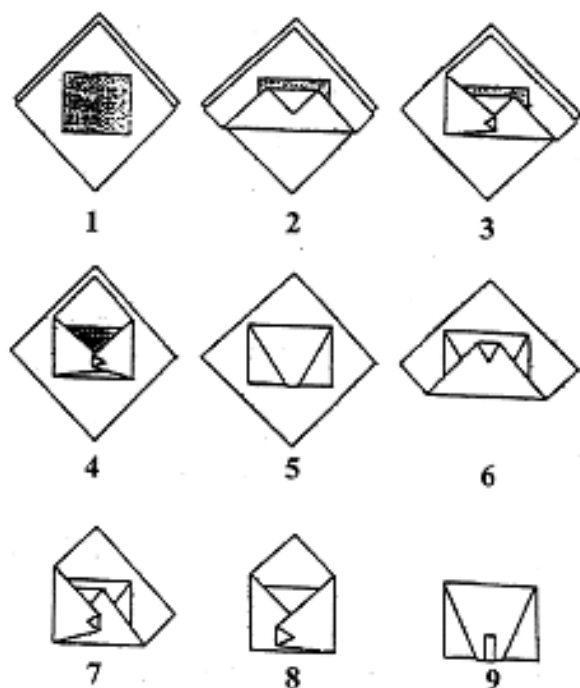
29.1. sterilizuojami instrumentai dedami į dviejų sterilizacijai skirto popieriaus lakštų vidurį taip, kad jų kraštai būtų lygiagretūs popieriaus lakštų kampus sujungiančioms įstrižainėms (1 brėžinys);

29.2. vidinis popieriaus lakštas užlenkiamas į viršų ir kartu atlenkiamas pagal išilginę kraštinę taip, kad susidarytų trikampis (2 brėžinys);

29.3. vidinis popieriaus lakštas užlenkiamas iš dešinės ir kairės pusės (3 ir 4 brėžiniai);

29.4. viršutinė vidinio popieriaus lakšto dalis lenkiama virš sterilizuojamų įrankių (5 brėžinys);

29.5. išorinis popieriaus lakštas lankstomas taip pat kaip vidinis. Popieriaus paketas užklijuojamas lipnia juosta su cheminiu indikatoriumi arba be jo (6, 7, 8, 9 brėžiniai).



30. Nesupakuotų instrumentų ar jų komplektų leidžiama sterilizuoti tiek, kiek jų bus naudojama tuoj pat po sterilizacijos.

31. Asmenys, atsakingi už instrumentų sterilizaciją, privalo vykdyti sterilizatorių darbo efektyvumo kontrolę.

32. Asmenys, vykdantys sterilizatorių darbo efektyvumo kontrolę, privalo stebėti sterilizacijos eigą, kontrolinių sterilizatoriaus prietaisų rodmenis, įvertinti cheminių indikatorių duomenis, registruoti juos šios higienos normos 2 priede pateiktos formos Sterilizatoriaus darbo kontrolės registre.

33. Sterilizatoriaus prietaisų rodmenys vertinami, lyginant su gamintojo nustatytais dydžiais, jų nukrypimai neturi būti didesni, nei gamintojo nurodyta.

34. Sterilizatorių darbo efektyvumo kontrolei naudojami įvairios formos (lipnios juostos, kortelės, juostelės ir kt.) cheminiai indikatoriai. Cheminiai indikatoriai turi būti naudojami vadovaujantis jų gamintojų instrukcijomis. Asmenys, atsakingi už instrumentų sterilizaciją, turi mokėti pasirinkti tinkamus cheminius indikatorius.

35. Vakuuminuose garo arba karšto oro sterilizatoriuose sterilizuojant supakuotus instrumentus prie kiekvieno sterilizuojamų instrumentų paketo (išskyrus popieriaus arba popieriaus-plastiko maišelius su cheminiais indikatoriais), pritvirtinami išoriniai cheminiai indikatoriai, o į kiekvieną sterilizuojamų instrumentų paketą arba bandomąjį paketą dedami vidiniai cheminiai indikatoriai.

36. Karšto oro sterilizatoriuose sterilizuojant nesupakuotus instrumentus į nesupakuotų instrumentų talpyklą dedami išoriniai cheminiai indikatoriai, o sterilizuojant neįpakuotus instrumentus vakuuminuose garo ar gravitaciniuose garo sterilizatoriuose į nesupakuotų instrumentų talpyklą dedami vidiniai cheminiai indikatoriai.

37. Tuščia vakuuminio garo sterilizatoriaus kamera kiekvieną dieną darbo pradžioje tikrinama pagal sterilizatoriaus gamintojo rekomendacijas dėl oro pašalinimo ir garų prasiskverbimo į sterilizuojamus daiktus kokybės. Šis patikrinimas numatytas vienoje iš vakuuminio garo sterilizatoriaus programų.

38. Po sterilizavimo turi būti patikrinama, ar pasikeitusi indikatoriaus spalva atitinka gamintojo nurodytą spalvą (etaloną), ant indikatorių pažymima sterilizacijos data, už sterilizaciją atsakingo asmens parašas, pasikeitusi (+) ar nepasikeitusi (-) indikatoriaus spalva ir jie klijuojami į Sterilizatoriaus darbo kontrolės registrą arba renkami ir saugomi vakuose.

39. Sterilizatoriaus darbo kontrolės registras ir vokai su cheminiais indikatoriais saugomi 1 metus.

40. Instrumentai, kurie sterilizuojami ne darbo vietoje, o kitoje įmonėje/įstaigoje, turi būti sterilizuojami supakuoti į dvigubas pakuotes arba popierinius-plastikinius maišelius. Instrumentus turi pakuoti asmuo, atliekantis instrumentų valymą ir dezinfekciją.

41. Instrumentų, sterilizuotų kitose įmonėse/įstaigose, dvigubi paketai (kai instrumentai įvynioti į du sterilizavimo popieriaus lakštus) arba viengubi paketai (kai instrumentai įpakuoti į popierinius-plastikinius maišelius) turi būti papildomai supakuoti į švarią gabenimo pakuotę (pvz., apsauginį plastikinį užlydomą arba užlipinamą maišelį, uždarą švarią talpyklą ir kt.).

42. Ant kitose įmonėse/įstaigose sterilizuotų instrumentų paketų turi būti užklijuojama etiketė, kurioje pateikiama ši informacija: sterilizacijos data, paketo turinys, asmens, atsakingo už sterilizaciją, vardas, pavardė.

43. Draudžiama naudoti sterilizuotus instrumentus, kurių pakuotė pažeista, pasibaigęs sterilizuotų instrumentų pakavimo medžiagos gamintojo nurodytas laikymo terminas, ar kai

cheminiai indikatoriai rodo nepakankamą jų apdorojimą (indikatorius nenusidažė arba pasikeitusi spalva neatitinka etalono).

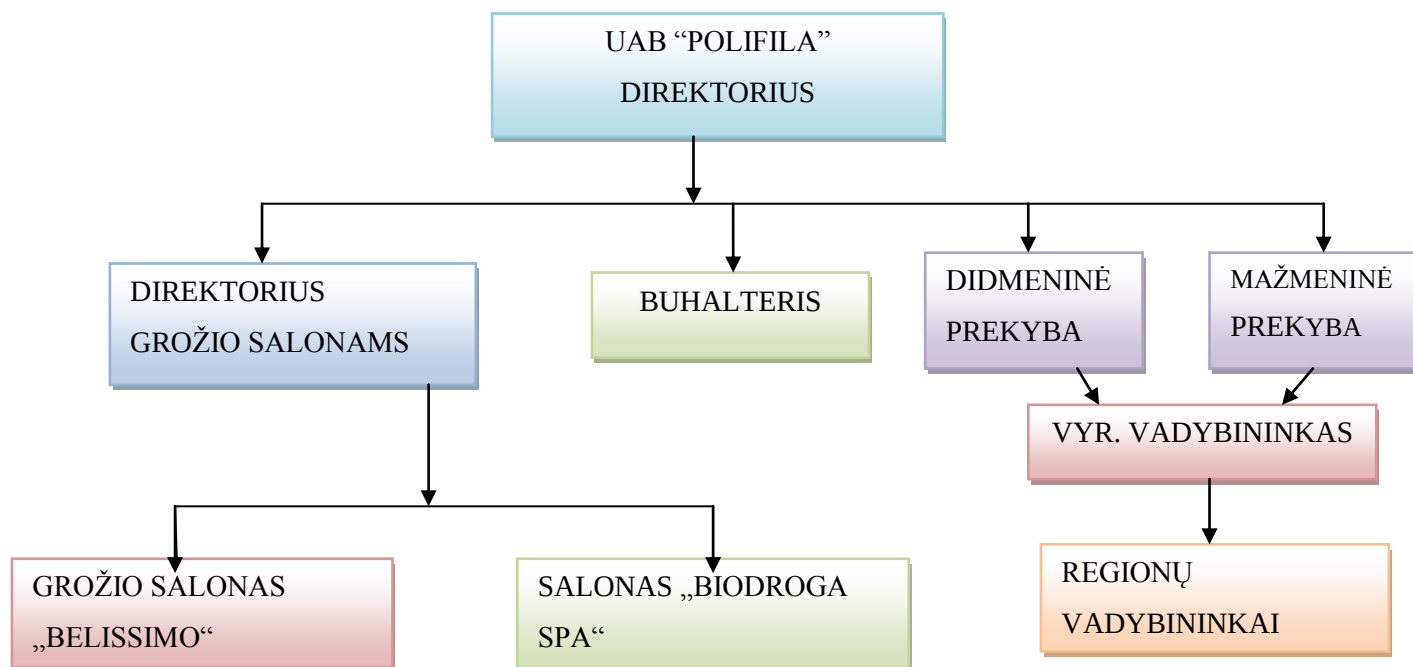
2 MOKYMO ELEMENTAS. GROŽIO PASLAUGŲ ORGANIZAVIMAS ĮMONĖJE UAB „POLIFILA“

2.1. Informacinė ir reklaminė medžiaga apie įmonę UAB „Polifila“

Įmonės UAB „Polifila“ struktūra, darbo specifika, teikiamos paslaugos

Įmonė UAB „Polifila“ įsikūrusi Kaune, Ryšių gatvėje. Įmonė užsiima grožio paslaugų teikimu, prekyba produktais, skirtais kirpykloms, grožio salonams. Grožio paslaugos teikiamos salonuose „Belissimo“ ir „Biodroga SPA“.

Įmonės UAB „Polifila“ valdymo struktūra pateikiama 1 paveiksle.



1 pav. UAB „Polifila“ valdymo struktūra

Grožio salonas „Bellissimo“ yra įsikūręs Kaune, IKI prekybos centre, kauniečiams tradiciškai žinomame „Girstupio“ pavadinimu. Kokybiškos, išskirtinės procedūros, gražinančios jaunystę, atpalaiduojančios, pašalinančios įtampą ir stresą – tokia salono „Bellissimo“ vizitinė kortelė.

„Biodroga“ grožio ir sielos puoselėjimo centras įsikūręs Vilniuje, senamiestyje. Salone suburtas kvalifikuotas ir draugiškas, kokybiškas paslaugas teikiantis personalas.

„Biodroga“ – tai grožio salonas, kuriame rūpinamasi sielos ir kūno sveikata bei grožiu, o tai pasiekama sujungiant nepriekaištingas kosmetikos linijas ir aukštą paslaugų teikimo

technologiją. Salonuose „Bellissimo“ ir „Biodroga SPA“ procedūros atliekamos, naudojant „Biodroga“ kosmetines priemones.

„Biodroga“ - vienas iš prestižiškiausių prekinių ženklų pasaulyje, žinomas daugiau nei 50 šalių. „Biodroga“ pateikta respektabiliausiuose SPA viešbučiuose ir grožio salonuose: Shangri-La's Fidžio Resort Yanuca, Fidžyje; MGM GREAND viešbutyje Las Vegase, Ihilani SPA & Resort Havajuose, Bristolio Group Karlsbade, Brenner's Park Hotel & SPA Baden-Badene ir daugelyje kitų.

Rūpinimasis kokybe – pagrindinė „Biodroga“ misija. Kompanijos mokslininkai ir dermatologai jaučia didelę atsakomybę kurdami produktus, kurie atitiktų klientų lūkesčius ir suteiktų jiems visišką saugumo jausmą. Tam nuodugniai tiriamos produktų sudedamosios dalys, atliekami produktų stabilumo, efektyvumo, dermatologiniai ir kt. testai. Natūralios medžiagos - aliejai ir augaliniai ekstraktai – holistinės kosmetologijos principais suderinti su biotechnologijų pagalba gautais ingredientais, visų produktų „Biodroga“ pagrindas. Visi „Biodroga“ produktai yra sukurti ir gaminami kompanijos laboratorijose Baden-Badene, Vokietijoje, taip užtikrinant aukščiausią produktų kokybę.

„Biodroga“ filosofija - nuraminti sielą, pasirūpinti kūnu. Holistinė „Biodroga“ kosmetikos produktų ir procedūrų gama sukurta harmonijos jausmui pasiekti. „Biodroga“ veido odos priežiūros procedūros leidžia patenkinti individualius visų tipų odos poreikius, mėgautis geriausia produktų kokybe ir maksimaliai atsipalaiduoti.

„Biodroga“ produktų gamintojas - efektyvių ingredientų ekspertas, daro naują žingsnį jungiant odos priežiūrą ir mediciną. Tarpdisciplininių tyrimų metu buvo sukoncentruotos įvairių sričių žinios. Šių tyrimų rezultatas – BIODROGA MD™ linija, kurioje dera fitofarmacijos (tiria medicininius produktus, turinčius augalinių ingredientų), dermatologijos, biotechnologijų ir kosmetikos principai. Tai efektyvūs odos priežiūros produktai, atitinkantys individualius odos poreikius. Puikus suderinamumas su oda įrodytas dermatologiniais tyrimais. BIODROGA MD™ produktai yra bekvapiai arba juose yra tik natūralūs kvapai. Juose nėra parabenų ir mineralinių aliejų, emulgatorių.

Salonuose teikiamos veido priežiūros, kūno priežiūros, masažo, manikiūro ir pedikiūro, depiliacijos, makiažo, elektroepiliacijos, auskarų vėrimo procedūros.

Veido odos priežiūros procedūros

Bazinė procedūra. Bazinės procedūros metu oda nuvaloma ir tonizuojama, atliekamas pilingas. Jei reikia mechaniškai pašalinami odos nešvarumai, sutvarkomi antakiai. Įvedamas pagal odos būklę parinktas koncentratas. Po to atliekamas klasikinis veido masažas. Užtepus kaukę,

paliekama veikti 20 minučių. Per tą laiką atliekamas rankų pilingas ir kaukė. Procedūros pabaigai parenkamas veido odos būklę atitinkantis kremas.

„Biodroga“ Anti-age procedūra. Procedūra rekomenduojama reikliai brandžiai odai. Reikli, brandi oda atpažįstama pagal netaisyklingą ir susilpnėjusį bendrą tonusą, veido kontūro praradimą ir bendrą veido reljefą. Epidermio sluoksniai vis labiau plonėja ir praranda gebėjimą surišti pakankamai vandens. Ląstelių metabolizmo procesas sulėtėja, atsiranda ryškūs senatvinio biologinio senėjimo ženklai.

„Biodroga“ drėkinanti procedūra. Procedūra rekomenduojama drėgmės stokojančiai, išsausėjusiai odai. Drėgmės stokojanti, išsausėjusi oda jaučiasi sausa ir šiurkšti. Dažniausiai ji yra plona, jautri ir praradusi švytėjimą, dažnai pastebimas pleiskanojimas ypač kaktos srityje: dėl sumažėjusios riebalų gamybos, hidro-lipidinis sluoksnis yra nepakankamas, todėl oda nėra pajėgi išlaikyti pakankamą kiekį drėgmės viršutiniuose odos sluoksniuose. Ankstyvos raukšlės ypač pasimato akių srityje. Smulkios linijos tarp nosies ir burnos kampų taip pat yra tipiški šios odos tipo požymiai. Tokiam odos reljefui įtakos turi agresyvios valymo ir priežiūros priemonės, blogi gyvenimo įpročiai, per mažas drėgmės pateikimas į odą bei neigiamas aplinkos poveikis, pvz. UV spinduliai.

„Biodroga“ procedūra ypač jautriai odai. Jautri alergijoms linkusi oda dažniausiai yra smulkių porų ir jautriai reaguoja į vidinius bei išorinius dirgiklius. Joje pastebimi sudirgimai, paraudimai, išsiplėtę kapiliarai, ji yra plona bei sausa ir stokojanti riebalų. Tokią odos būklę įtakoja agresyvios valymo priemonės ir netinkama priežiūra, blogi gyvenimo įpročiai bei neigiamas aplinkos poveikis, pvz. UV spinduliai.

Anti-Age skaistinanti bambuko procedūra. Biodroga Caviar & Radiance linijos produktuose esantis drakono vaisiaus ekstraktas grąžins Jūsų odai jaunatvišką skaistumą, ikros ekstraktas ir kiti vertingi ingredientai suaktyvins odos regeneraciją. Procedūros poveikis: oda atgauna skaistumą, sulėtėja odos senėjimo procesas, linijos ir raukšlės po procedūros tampa mažiau pastebimos, atstatoma fiziologinė odos pusiausvyra.

Jauninamoji „Lotus&Science“ procedūra. Procedūra, kurios metu naudojama nauja Biodroga Institut priežiūros linija „Lotosas ir mokslas“. Tai išskirtinė moteriška ir gundanti linija. Jos pagrindinė sudedamoji dalis – lotoso žiedų ekstraktas. Jis harmonizuoja ir skaistina odą. Tai puiki senėjimą stabdanti priemonė, kurios dėka raukšlių gylis sumažėja net 61% (duomenys po 6 mėn. naudojimo testo). Procedūros metu naudojami specialūs akmenukai – nefrito ir avantiūrinio mišinys. Nefritas valo audinius, stimuliuoja detoksikacijos procesus, suteikia odai energijos. Avantiūrinis gerina gijimą, ramina uždegimus.

Anti-Age procedūra su augalinėmis kamieninėmis ląstelėmis. Kamieninės ląstelės yra pirminės žmogaus ląstelės, būtinos nepertraukiamiems atsinaujinimo procesams. Jos gali pačios save atgaminti dalindamos ląsteles. Odos kamieninės ląstelės atsakingos už epidermio struktūrą ir vystimąsi. Vis dėlto gebėjimas atsinaujinti mažėja su amžiumi. Oda plonėja ir atsiranda raukšlės. Ypatingai veiksminga sudedamoji dalis yra PhytoCellTec™ Malus Domestica. Šis augalo ekstraktas iš retos obuolių veislės turi ypatingai daug augalo kamieninių ląstelių, maistingų medžiagų ir baltymų. Derinant tarpusavyje nuo senėjimo saugančius produktus ir trijų skirtingų masažų procedūras, užtikrinama puiki odos būklė. Poveikį dar labiau sustiprina kaukė, pasižyminti stangrinamuoju poveikiu. AKUPRESŪRINIS MASAŽAS stabdo odos senėjimą ir tuo pačiu puikiai atpalaiduoja. Poveikį papildo ir sustiprina giluminių audinių masažas „VITALIS“, po kurio atliekama maloniai atpalaiduojanti „EFFLEURAGE“ masažo procedūra.

Veido odos valymas. Procedūros metu mechanškai pašalinami odos nešvarumai. Procedūra padeda nuraminti uždegiminius procesus, sudirgusias ir paraudusias vietas, padeda normalizuoti perteklinį riebalų išsiskyrimą. Normalizuojama odos drėgmės ir riebalų pusiausvyra. Lyginamas odos porų reljefas, odai suteikiamas matinis atspalvis. Rezultatas – švari, subalansuota oda.

Veido masažas/Limfodrenažas. Veido masažas padeda odai ilgiau išlikti elastigai ir skaisčiai. Tai patikrintas veido odos priežiūros būdas, pagerinantis audinių aprūpinimą deguonimi. Masažas padeda odos ląstelėms geriau pasisavinti reikiamą maitinamųjų medžiagų kiekį. Oda įgyja stangrumą, skaistumą, jauniau atrodo. Masažas teigiamai veikia limfos tekėjimą, geriau pasišina toksinai ir apsivalo ląstelės. Masažo metu suaktyvinami pažeistų minkštųjų audinių regeneracijos procesai, slopinami uždegiminiai procesai, sustiprinamas imunitetas. Rekomenduojamas tiek jaunos, tiek brandesnės odos profilaktikai, patinimams po plastinių operacijų mažinti. Gali būti papildomai atliekamas su jautrios odos linija Medic skin arba kalogeno lakštu odos stangrinimui.

Giliai drėkinanti procedūra. Procedūros poveikis: švelnina ir slopina sudirginimo požymius, šalina tempimo jausmą, šaldo ir ramina odą, veikia regeneruojančiai ir gerina odos stangrumą, oda atrodo skaisčiau, lygina šiurkšnią ir sudirgintą nuvargintą odą, lygina odos porų reljefą. Rezultatas: lygi, skaisti, gyvybinga oda.

Liftingo ir deguonies procedūra. Ši procedūra skirta pavargusiai, išblyškusiai odai. Procedūros pradžioje oda nuvaloma pagal odos tipą parinktu valikliu ir tonizuojama losjonu. Tada pagal odos tipą parenkamas pilingas. Pilingo metu pašalinamos negyvos odos ląstelės, oda paruošiama veikliųjų medžiagų įsisavinimui. Užtepamas odos poreikius atitinkantis koncentratas. Pagrindinis procedūros akcentas nuplėšiama liftingo kaukė, kuri stiprina atliekamų procedūrų metu panaudotų BIODROGOS produktų poveikį, optimizuoja jų rezultatus. Toks kaukės poveikis

pasiekiamas dėl sudėtyje esančių trijų dumblių rūšių (rudojo, siliceous ir koralinių dumblių), kuriuose ypač daug mineralinių medžiagų ir mikroelementų, ir vitamino C, pasižyminčio regeneruojančiu poveikiu. Sumaišius su vandeniu BIODROGOS nuplėšiamą liftingo kaukę (Peel-off Lift Mask) yra gaunama vienalytė masė, kurią labai paprasta tolygiai užtepti. Truputį palaukus, susiformuoja tvirta, šiek tiek šaldanti plėvelė. Tokiu būdu oda efektyviai izoliuojama, padidėja jo gebėjimas įsisavinti veikliąsias medžiagas (taip optimizuojamas prieš tai naudotų biodrogos produktų efektyvumas). BIODROGOS nuplėšiama liftingo kaukė (Peel-off Lift Mask) gerina mikrocirkuliaciją odoje, aktyvina metabolizmą, lygina nedideles linijas ir raukšleles. Kaukė taip pat suteikia gaivumo pojūtį, valo odos skaidulas. Po kaukės oda spinduliuoja gaivumu, atrodo lygesnė, jaunatviškesnė.

Liftingo procedūra. Efektyvi procedūra odai, kurioje pastebimas polinkis atsirasti nedidelėms linijoms ir raukšlėlėms, taip pat odai linkusiai prarasti elastingumą. Nuotaikos sukūrimui procedūros pradžioje atliekamas trumpas nugaros masažas. Paskui pereinama prie veido. Iš pradžių veidas nuvalomas priemonėmis, kurias kosmetologė parenka individualiai priklausomai nuo esamos odos būklės. Tada pagal odos tipą parenkamas pilingas. Pilingo metu pašalinamos negyvos odos ląstelės, oda paruošiama veikliųjų medžiagų įsisavinimui. Toliau užtepamas drėkinantis koncentratas ir atliekamas veido masažas. Procedūros „perliukas“ – kolageno kaukė, kuri seka iškart po masažo. Natūralus 100% kolagenas pasižymi staigiu stangrinamuoju ir puikiu drėkinamuoju bei raminauoju poveikiais. Procedūros užbaigimui užtepamas odos tipą atitinkantis kremas.

Golden Caviar procedūra. Prabanga iš jūros gelmių. Oda prisotinama prabangių veikliųjų medžiagų, kurių gausu GOLDEN CAVIAR by Biodroga linijoje. Procedūrą sudaro Ikrų koncentrato ampulė, masažinė giliai drėkinanti kaukė iš jūros dumblių, nauja Golden Caviar by Biodroga linijos kreminė kaukė bei masažas. Procedūros poveikis: drėkina odą bei praturtina ją lipidais; skatina odos atsinaujinimo procesus, stangrina odą, mažina raukšlių gylį; stabdo priešlaikinius, žalingo aplinkos poveikio sukeltus odos senėjimo procesus; oda atrodo pailsėjusi, sveika, švelni bei gyvybinga.

Degunies grožio procedūra. Procedūra skirta pavargusiai, išblyškusiai odai. Degunies grožio procedūra skatina degunies apykaitą odos ląstelėse. Ji atgaivina odą tartum pasivaikščiojimas miške. Jei nepavyksta ištrūkti iš miesto bei darbų rutinos į gamtą, tai greičiausias būdas palepinti šio gyvybiškai svarbaus elemento ištroškusią odą, kuri, po šios procedūros vėl švytės gyvybe bei jaunatve. Procedūros metu oda nuvaloma ir tonizuojama, atliekamas pilingas. Įvedamas pagal odos būklę parinktas koncentratas. Po to atliekamas klasikinis veido masažas,

užtepama vitamininė medaus kaukė. Kol ji veikia, atliekamas rankų masažas. Procedūros pabaigoje naudojamas pagal veido odos tipą bei būklę parinktas kremas

"Medic Skin" procedūros

„Biodroga“ "Medic Skin" procedūros skirta sudirgusiai, gležnai, lipidų ir drėgmės stokojančiai odai, o taip pat odai, linkusiai į neurodermatitą (neūmioje fazėje). Medic Skin raminanti procedūra rekomenduojama prieš kosmetines, chirurgines procedūras ir dermatologines intervencijas (mikrodermabraziją, gydymo lazeriu procedūras, kolageno injekcijas, pilingą alfa hidroksirūgštimis) bei po jų, kaip priemonė, leidžianti optimizuoti šių procedūrų rezultatus. "Medic Skin" procedūros ramina ir maitina labai jautrią odą, slopina sudirgimus ir paraudimus, grąžina lipidų ir drėgmės pusiausvyrą, glotnina sluoksniais besilupančios, sugrūbusios odos plotus, stiprina odos gynybinę funkciją ir natūralų atsparumą, akivaizdžiai pagerina sudirgusios odos būklę.

"Medic Skin sensitive" procedūra su kremine kauke jautriai odai. "Medic Skin" raminančios procedūros metu naudojami "Medic Skin" kremai ir koncentratai ir kaukė jautriai odai. Ši kaukė buvo sukurta specialiai ypatingai jautriai, alergiškai odai. Jos sudėtyje esančios medžiagos slopina sudirgintas odos vietas ir paraudimus bei neleidžia atsirasti naujiems. Hydroforte - sulaiko ir stabilizuoja drėgmę odoje. Tai saugo jautrią odą nuo išsausėjimo, pastebimai sumažina neryškias raukšleles. Bizabololas, D-pantenolis ir alantoinas ramina sudirgintas ir paraudusias odos vietas, užkerta kelią uždegiminiams procesams ir naujiems dirgikliams. Be to, D-pantenolis ir alantoinas skatina odos ląstelių regeneracijos procesą ir pagerina odos struktūrą. Jautri oda tampa atsparesnė, sustiprėja jos apsauginis mechanizmas. Avokadinas ir jojobos aliejus išlygina išsausėjusias ir pleiskanotas vietas. Oda atrodo švelni, elastinga, lygi ir pailsėjusi. Kaukės jautriai odai sudėtyje nėra konservantų, kvapniųjų medžiagų ir sintetinių dažančiųjų medžiagų. Ji optimaliai pritaikyta jautrios, į alergiją linkusios odos poreikiams, puikiai nuramina ir saulės spinduliais pažeistą odą.

"Medic Skin sensitive" procedūra su kolagenine kauke. Medic Skin kolageno procedūra stangrina, ramina ir maitina labai jautrią odą, slopina sudirgimus ir paraudimus, grąžina lipidų ir drėgmės pusiausvyrą, glotnina pleiskanojančios, sugrūbusios odos plotus, stiprina odos apsauginę funkciją ir natūralų atsparumą, akivaizdžiai pagerina sudirgusios odos būklę, lygina linijas ir raukšleles. Procedūros metu naudojami Medic Skin kremai, koncentratai ir 100% gryno kolageno lakštai, puikiai tinkantys labai jautriai, dirgliai, dehidratuotai odai. Kolageno lakštai pasižymi puikiomis drėkinančiomis savybėmis ir įspūdingu sudirgintų vietų slopinimo efektu. Jų pagalba idealiai atstatomas odos balansas. Medic Skin kolageno procedūros rezultatas – stangresnė, puikiai sudrėkinta, gaivi oda, sumažėjęs linijų ir raukšlelių gylis.

Kūno odos priežiūros procedūros

Energizuojantis/Atpalaiduojantis aroma meridianų masažas. Šiai procedūrai semtasi tolimuosiuose rytuose. Ji sužadina visus jausmus ir puikiai atpalaiduoja kūną ir sielą.

“Biodroga SPA” ritualas kūnui ir sielai. Paruošiama hidroterapinė vonia, kurioje būtina pagulėti keletą minučių, kad atsipalaiduoti ir pamiršti visus dienos rūpesčius. Vėliau parenkamas kūno šveitimas – taip pašalinamas negyvų odos ląstelių sluoksnis, išvaloma oda ir paruošiama tolimesnėms procedūroms. Po to atliekamas atpalaiduojantis viso kūno masažas su žolelėmis (subalansuotas atpalaiduojančių ir stimuliuojančių žolelių ir prieskonių mišinys). Šios procedūros pagrindinis akcentas – PIENO – MEDAUS KAUKĖ KŪNUI. Dėl sudėtyje esančių biologiškai aktyvių medžiagų jau po vienos procedūros rezultatas akivaizdus – oda tampa švelni ir minkšta kaip aksomas. Skatinama medžiagų apykaita, sausai dehidruotai odai suteikiama maksimali priežiūra. Biodroga Spa Sensation serijos pieno – medaus kaukė ramina ir veikia paraudusią sudirgintą odą – ji puikiai tinka netgi saulėje perkaitintai odai. Sudėtyje esantis „veiksmingų medžiagų kokteilis“ per trumpą laiką atstato odos pusiausvyrą, pagerina odos elastingumą ir stangrumą, sutvirtina odos kontūrus.

Atpalaiduojantis bambuko SPA kompleksas kūnui ir veidui. Rytuose bambukas simbolizuoja amžiną jaunystę, sėkmę, ilgaamžiškumą. Bambukas atiduoda sukauptą gerąją energiją, atstato kūno energetinį balansą, gerina kraujo ir limfos cirkuliaciją, stimuliuoja imuninę sistemą, atpalaiduoja raumenis ir stangrina odą. Gilai atpalaiduojantis masažas bambuko lazdelėmis leidžia pajusti kūno ir sielos harmoniją, suteikia naujų jėgų ir energijos. Kompleksą sudaro: Bambuko kūno masažas + kūno masažas rankomis + pieno medaus įvyniojimas + veido masažas bambuko lazdelėmis.

Ayus Lomi- unikalių pojūčių procedūra. Stipraus poveikio giliai atpalaiduojantis masažo ritualas, kuriame susijungia senovės rytų ir havajiečių išmintis. Biodrogos Ayus Lomi procedūra - tai novatoriška procedūra visam kūnui, kurioje dera dviejų kultūrų daugelio amžių senumo tradicijos. Kuriant šią procedūrą Biodrogos komanda nuodugniai ištyrė rytų ir polineziečių tradicinius ritualus – ji sujungė ayurvedinius gydymo principus ir Lomi Lomi Nui masažo techniką.

Aroma dumblių įvyniojimas. Ši procedūra atpalaiduoja kūną, gerina ir stangrina kūno kontūrus, sušvelnina celiulitą, skatina valymosi ir šlakų varymo procesą. BIODROGOS SPA SENSATION serijos aromatinė dumblių kaukė kūnui - tai dumblių aroma - terapijos ir thalasso terapijos kombinacija. Dumbliuose yra labai aukštos koncentracijos (šimtą kartų) biologiškai aktyvių medžiagų, tokių kaip mineralinės druskos, magnis, kalcis, kalis, vitaminai ir amino rūgštys. Specialiai viena prie kitos priderintos biologiškai aktyvios medžiagos per labai trumpą laiką pagerina mikrocirkuliaciją. Todėl pagerėja odos ląstelių veikla. Tai jaučiama - audiniai lengvai

išyla, šia šiluma papildomai skatina BIODROGA termo - plėvelė. Padidėjus temperatūrai audiniuose, suaktyvinama medžiagų apykaita, šlakų varymo, riebalų tirpdinimo procesas, padidėja emzimų veikla. Sumažėja vandens sankaupos, dingsta sunkumo jausmas kojose, oda probleminėse zonuose tampa lygesnė. Rezultatas jaučiamas tuojau pat - atpalaiduojami audiniai, visą kūną apima maloni būseną. Pagerėjusi medžiagų apykaita varo vandenį iš audinių ir tuo pačiu kūnas tampa stangresnis. Oda pastebimai ir juntamai tampa lygesne ir gražesne, sušvelnėja kūno probleminės zonos, kūno kontūrai kryptingai pagerėja.

Maitinantis pieno medaus įvyniojimas. Intensyvi priežiūra ir puikiasias palepinimas sausai, pleiskanojančiai odai. Sudėtyje esančių biologiškai aktyvių medžiagų dėka jau po vienos procedūros rezultatas akivaizdus – oda tampa švelni ir minkšta it aksomas. Skatinama medžiagų apykaitą, sausai dehidruotai odai suteikiama maksimali priežiūra. Biodroga Spa Sensation serijos pieno – medaus kaukė raminančiai veikia paraudusią sudirgintą odą – ji puikiai ramina netgi saulėje perkaitintą odą. Sudėtyje esantis „veiksmingų medžiagų kokteilis“ per trumpą laiką atstato odos pusiausvyrą, pagerina odos elastingumą ir stangrumą, sutvirtina odos kontūrus. Intensyvi priežiūra ir puikiasias palepinimas sausai, pleiskanojančiai odai. Pieno rūgštis pašalina sausas, kietas pleiskanas. Sušvelninamas tempimo pojūtis, pagerėja odos elastingumas. Pieno milteliuose esantys vitaminai ir kitos medžiagos pagerina odos medžiagų apykaitą. Per trumpą laiką oda tampa švelni, minkšta, jai suteikiamas maksimalus priežiūros kiekis.

Anticeliulitinė Peel-of kaukė. Stipraus poveikio stangrinanti procedūra celiulito paveiktai odai. BIODROGOS tyrimų komandai vėl pasisekė sukurti naują efektyvų super ginklą kovoje su celiulitu. Tai - BIODROGA SPA SENSATION anticeliulitinė nuplėšiama kaukė. Ši kaukė buvo sukurta specialiai profesionalioms procedūroms, siekiant greitų ir iškart pastebimų rezultatų. Kruopščiai parinktų ingredientų dėka BIODROGA SPA SENSATION anticeliulitinė nuplėšiama kaukė veiksmingai kovoja su celiulitu. Rudasis jūros dumblis, kurio sudėtyje yra ypač daug jodo, naudojamas siekiant suaktyvinti mikrocirkuliaciją, taip pat stimuliuoti odos metabolizmą. Alginas yra ypač gerai odos toleruojamas, ramina paraudusias, sudirgusias vietas. Jis optimizuoja odos gebėjimą surišti drėgmę, skatina jos regeneraciją. Oda tampa pastebimai lygesnė. Titnagdumblio sudėtyje yra daug silicio dioksido, dėl to jis gerai sugeria vandenį. BIODROGA SPA SENSATION anticeliulitinė nuplėšiama kaukė puikiai glotnina kūno odą, pastebimai pagerina celiulito paveiktą odos zonų būklę. Pamačius rezultatus neteks suabejoti procedūros veiksmingumu. Siekiant greito ir intensyvaus poveikio rekomenduojamos reguliarios procedūros.

Fitness įvyniojimas. Skatinanti metabolizmą dumblių želė, kartu su druska ir dumblių prisotintais tvarsčiais ištraukia iš kūno susikaupusius šlakus, tuo pat metu aprūpindama odą

mineralinėmis medžiagomis ir mikroelementais. Kūnas atrodo lieknesnis, stangresnis. JAV, iš kur kilusi ši procedūra, žodis wrap reiškia kūno įvyniojimą į tvarsčius. Taip įvyniojus kūną, pasireiškia osmosinis efektas-t.y. skysčio smelkimas (šiuo atveju apykaitos produktų) į labiau druskos prisotintą zoną (prisotintus tvarsčius) per pusiau laidžią membraną (mūsų odą). Kitaip tariant, didelė druskos koncentracija detoksikuojančioje purvo kaukėje (Detoxifying Mud Pack) sugeba sutraukti medžiagų apykaitos produktus iš mūsų kūno, taip padedama natūraliai odos detoksikacijai. Natūralus metabolinis odos procesas užtikrina, kad odai ne tik teikiamos maitinamosios medžiagos, bet, rūgščių ir mineralinių medžiagų dėka, taip pat pašalinamos atliekos. Čia labai svarbi rūgščių ir šarmų pusiausvyra. Tačiau dėl streso ir neteisingos mitybos (per didelės rūgšties koncentracijos), nesveiko gyvenimo būdo (rūkymas, alkoholio, kofeino vartojimas), aplinkos užterštumo ir t.t. mūsų kūnuose pastebimas per didelis rūgštingumas. Pasekmes nesunku pastebėti – tai sutrikusi apytaka, sulėtėjusi medžiagų apykaita, pavargusi, suglebusi oda, skysčio ir medžiagų apykaitos liekanų sankaupos, celiulitas. Šiems simptomams įveikti BIODROGA sukūrė SPA SENSATION serijos priemonę – FITNESS įvyniojimą. Šiame naujausiame BIODROGOS produkte puikiai suderinta dumblių, druskos ir osmosinio efekto poveikis, suteikiantis Jums iki šiol nepatirtų pojūčių.

Masažo procedūros

Akmenų masažas. Biodroga SPA grožio salonas siūlo atpalaiduojantį, energijos srautus subalansuojantį akmenų masažą. Šio masažo technikos pasisemta iš Amerikos indėnų, kurie naudojo karštus akmenis natūraliam gydymui. Akmenys, susiformavę iš vulkaninės uolienos, dedami ant kūno energetinių taškų; kartu su šiluma jie skleidžia energiją, kuri stipriai atpalaiduoja ir harmonizuoja jūsų kūną ir sielą. Masažo metu suaktyvinama mikrocirkuliacija, atpalaiduojami raumenys, stimuliuojama imuninė sistema, gerinamas audinių metabolizmas. Po tokio masažo atsipalaidavimo jausmas išlieka žymiai ilgiau nei po tradicinio masažo.

Klasikinis masažas. Atliekamas salone ir klasikinis nugaros masažas bei klasikinis viso kūno masažas.

Manikiūro ir pedikiūro depiliacijos, antakių korekcijos, makiažo, auskarų vėrimo procedūros

Manikiūras. Salone atliekamas klasikinis manikiūras, vyriškas manikiūras, prancūziškas manikiūras, SPA manikiūras, nagų lakavimas, nagų dailė, lakavimas geliniu laku.

Pedikiūras. Salone atliekamas pedikiūras, vyriškas pedikiūras, pedikiūras+tajų pėdų masažas, kojų nagų priežiūra, lakavimas geliniu laku.

Depiliacija. Atliekama blauzdų, kojų, rankų, bikini, pažastų, veido (viršutinė lūpa), veido (pilna) depiliacijos.

Antakių korekcija. Atliekama antakių korekcija, antakių dažymas, blaksteinų dažymas.

Makiažas.

Elektroepiliacija. Elektroepiliacija - tai plaukų šalinimo procedūra, kai plaukas yra pašalinamas elektros impulso pagalba. Plona adatėlė yra įvedama į plauko svogūnėlį ir švelnus elektrinis impulsas suardo jį, po to plaukas lengvai pašalinamas pinceto pagalba. Dažniausiai šiuo būdu plaukai šalinami veido srityje.

Auskarų vėrimas.

Grožio salonas „Bellissimo“ siūlo procedūrų kompleksą, skirtą plaukams stiprinti. Procedūra nuo pleiskanų atliekama naudojant Tea-Tree kompleksą. Jo sudėtyje yra arbatmedžių aliejaus ir gydomojo preprato piroclone olamine. Arbatmedžio aliejus pasižymi antibakterinėmis savybėmis, o piroctone olamine veiksmingai šalina pleiskanas, nes naikina grybelinius mikroorganizmus ir padengia galvos odą, taip pat jungiasi su keratinu.

Kita populiari procedūra - nuo plaukų slinkimo. Ji atliekama naudojant Bio-Vitamin kompleksą, kurio sudėtyje yra vitaminų C, E, PP. Šios medžiagos yra antioksidantai ir avižos drėkina odą, medus ją maitina ir mažina plaukų vėlimąsi, o vitaminas E stabdo senėjimo procesą. Plaukų struktūrą atstatanti procedūra, skirta smarkiai pažeistiems plaukams, atliekama su Kera-Vit kompleksu. Šį kompleksą sudaro keratinas, kolagenas ir vitaminas E. Plauko struktūrą atstato keratinas, kolagenas suteikia plaukams elastingumo, vitaminas E atlieka savo tradicinį antioksidanto vaidmenį.

Grožio salonas „Bellissimo“ siūlo visą eilę procedūrų, skirtų vyrams. Stereotipas, kad vyrams nerūpi grožio ir atsipalaidavimo procedūros, yra gerokai senstelijęs. Tai dabar ypač rūpi labai užimtiems veikliams vyrams, kurie ieško atsipalaidavimo nuo streso, tiems, kuriems svarbu įvaizdis. Viena iš vyrams siūlomų procedūrų yra „Procedūra rytui po...“. Ši 60 minučių trunkanti procedūra suteikia jėgų, o švelnus „kofeino smūgis“ suaktyvina visas odos funkcijas. Ši procedūra pašalina nuovargio simptomus, stangrina odą, atpalaiduoja raumenis, pagerina nuotaiką. Oda pasidaro drėgnesnė, elastingesnė.

Salono administratoriaus(-ės) darbo aprašas

Darbo aprašas susideda iš keturių dalių: bendrųjų nuostatų, pareigų, teisių ir atsakomybės.

Bendrosios nuostatos:

1. Salono administratorius daug laiko bendrauja su klientais, užsakovais ir kitais įmonei svarbiais asmenimis, todėl jis turi gerai mokėti valstybinę kalbą. Įmonė bendradarbiauja su užsienio kompanijomis, todėl administratorius turėtų mokėti ir užsienio kalbą. Salono administratorius tvarko dalį įmonės dokumentų, todėl turi žinoti pagrindines raštvedybos taisykles. Be abejo, jis privalo mokėti naudotis naujomis organizacinės technikos priemonėmis, nes didžiąją savo darbo dalį jis atlieka jų pagalba (kompiuteris, faksas, telefonas ir pan.).

2. Įmonė yra gan maža, todėl įmonės direktorius priima bei atleidžia darbuotojus, nustato jiems atlyginimą ir pasirašo darbo sutartis, taip pat yra ir su biuro administratoriumi.

3. Salono administratorius darbo užduotis gauna iš direktoriaus ir jam privalo atsiskaityti. Daugiau niekam iš įmonės darbuotojų administratorius neturi atsiskaityti. Tad šis darbuotojas yra pavaldus tik įmonės direktoriui.

4. Kiekvienas darbuotojas būti susipažinęs su darbo saugos reikalavimais. Taip pat ir salono administratorius.

5. Salono administratorius:

5.1. daug bendrauja su klientais, todėl privalo žinoti įmonės bei veiklos sritis;

5.2. turi žinoti nuolatinius įmonės klientus, nes jam tenka su jais dažnai bendrauti ir todėl yra glaudesni ir ne tokie formalūs santykiai;

5.3. taip pat turi žinoti įmonės darbo valandas bei pietų pertraukos laiką, periodinių užduočių atlikimo tvarką bei kas jas atlieka ir pan., nes apie šių nusistovėjusių bei privalomų darbo taisyklių pažeidimus jis turi informuoti įmonės vadovą;

5.4. turėtų žinoti darbo teisės pagrindus, nes tai, mano nuomone, reiktų žinoti kiekvienam dirbančiam asmeniui. Darbo teisės pagrindų žinojimas gali labai padėti įvairiose situacijose dirbant;

5.5. tvarko dalį įmonės dokumentų, todėl privalo žinoti organizacinės tvarkomosios dokumentacijos sistemą bei raštvedybos taisykles;

5.6. Salono administratorius - žmogus su kuriuo pirmiausiai tenka susidurti esamiems bei potencialiems įmonės klientams, todėl jis privalo žinoti bendravimo, dalykinio pokalbio taisykles bei tarnybinio etiketo reikalavimus;

5.7. Salono administratorius turi žinoti įmonės darbuotojų pavardes, telefonus, adresus, nes tokios informacijos prireikus įmonės direktoriui ar darbuotojui jis privalo ją pateikti ir pateikti teisingą.

5.8. Salono administratorius, kaip ir visi kiti darbuotojai, privalo vadovautis šalies, kurioje jis dirba, įstatymais ir kitais teisės aktais. Taip pat įmonės vadovo įsakymais (nes jam jis yra

pavaldus), raštvedybos taisyklėmis (nes pagal jų reikalavimus jis tvarko įmonės dokumentus) ir pan.

Salono administratoriaus pareigos:

1. Salono administratorius atsiliepia į telefono skambučius, priima pranešimus gautus fakso bei korespondenciją, apie visus pranešimus gautus įmonės vardu jis turi informuoti įmonės direktorių.

2. Šis darbuotojas sudaro posėdžių, pasitarimų darbotvarkę, todėl jis turi kviešti bei registruoti dalyvius, priminti apie juos įmonės vadovui.

3. Salono administratorius sudaro įmonės vadovo darbo susitikimų tvarkaraštį, todėl atėjus lankytojams juos registruoja ir paskiria susitikimo laiką būtent jis.

4. Salono administratorius turi žinoti įmonės darbuotojų pavardes, telefonus, adresus, nes tokios informacijos prireikus įmonės direktoriui ar darbuotojui jis privalo ją pateikti ir pateikti teisingą.

5. Salono administratorius žino kada ir kokios užduotys turi būti įvykdytos, todėl periodiškai, nustatyta tvarka jis turi informuoti įmonės direktorių jei kokie nors darbai yra neatlikti.

6. Salono administratorius yra atsakingas ne tik už dokumentų rengimą ir įforminimą, bet ir už jų saugojimą bei archyvavimą.

7. Salono administratorius turi rūpintis, kad:

7.1. įmonės biure niekada netrūktų kanceliarinių prekių bei PVM sąskaitą faktūrą už pirktas kanceliarines prekes atiduoti įmonės finansininkui arba jei jos nėra direktoriui;

7.2. visada būtų tvarkinga darbo vieta, nes įmonės svečiai (klientai, partneriai, potencialūs klientai ir t.t.) atėję į įmonę pirmiausiai pamato biuro administratoriaus darbo vietą ir ji gali, kad ir labai menkai, bet lemti jų nuomonę apie įmonę;

8. Salono administratorius visada pirmasis pasitinka įmonės svečius, klientus, partnerius, todėl jis visada turi tinkamai elgtis, būti tvarkingai apsirengęs bei laikytis svečių priėmimo administratoriaus teisės.

9. Šis įmonės darbuotojas žino kada kai kurios užduotys turi būti įvykdytos, todėl jis turi teisę kontroliuoti šių užduočių vykdymą (tos užduotys susijusios su dokumentų rengimu, veiklos dokumentavimu).

10. Salono administratorius yra atsakingas už dokumentų rengimą bei įforminimą pagal visas taisykles, todėl jis turi teisę nepriimti iš darbuotojų neteisingai parengtų ir įformintų dokumentų (jis paaiškina, kas negerai, bet darbuotojas turėtų pats tą dokumentą pataisyti). Salono administratoriaus atsakomybė

11. Salono administratorius yra atsakingas už:

11.1. tvarkingą techninių priemonių naudojimą, t.y. nelaužyti, negadinti ir kitaip neniokoti įmonės turto;

11.2. kokybišką ir greitą savo pareigų atlikimą (korespondencijos tvarkymą, dokumentų registravimą, saugumą, sisteminimą, pateikimą archyvu ir pan.);

11.3. įmonės paslapčių saugojimą, t.y. neišduoti įmonės komercinių bei gamybinių paslapčių pašaliniam asmeniui bei kitoms įmonėms (ypač konkurentams);

11.4. mandagų, etišką bei korektišką lankytojų, klientų, partnerių priėmimą, nes juos priimdama jis atstovauja įmonę ir iš dalies kuria jos įvaizdį;

11.5. teisingą darbo laiko naudojimą, t.y. salono administratorius turi išnaudoti savo darbo valandas, kad atliktų kuo daugiau kokybiško ir efektyvaus darbo;

11.6. darbų saugos, priešgaisrinės ir elektros saugos reikalavimų vykdymą, nes yra su jais susipažinęs.

12. Salono administratorius turi visas savo pareigas vykdyti tinkamai ir sąžiningai, nes už netinkamą pareigų atlikimą jis yra atsakingas Lietuvos Respublikos įstatymų nustatyta tvarka.

Elektroninės rinkodaros principo taikymas

Internetinis marketingas (online marketingas, internetinė reklama, emarketingas, e-marketingas) - produktų arba paslaugų rinkodara internete. Internetas suteikia nepaprastai puikias galimybes sumažinti informacijos distribucijos kaštus globaliai auditorijai. Internetinis marketingas yra pagrindinis elementas kuriant sėkmingą e-verslo marketingo strategiją didelėms ir mažoms kompanijoms! Internetinis marketingas leidžia Lietuvos ir bet kokios šalies verslui konkuruoti tarptautinėse rinkose sutaupant lėšas, skirtas tradicinei reklamai.

Internetinio marketingo ir tradicinio marketingo skirtumai

Internetinis Marketingas orientuotas į asmenį. Tikslinis vartotojas dažniausiai naršo internete vienas, todėl internetinio marketingo žinutės gali jį pasiekti asmeniškai. Šis internetinio marketingo elementas naudojamas paieškos sistemose, kur vartotojas įveda raktinius žodžius į paieškos sistemą ir pagal šiuos raktinius žodžius rodomos reklamos.

Internetinis Marketingas orientuotas į tikslinį vartotoją pagal jo pomėgius arba užsiėmimus. Internetinis marketingas turi puikią galimybę pasiekti tik tuos tikslinius vartotojus, kurių pomėgiai ar užsiėmimai sutampa su internetinio marketingo strategija. Skirtingai nuo tradicinio marketingo, kuris pasiekia platų demografinį vartotojų pasiskirstymą, kuriems galbūt net neįdomu tai, kas reklamuojama. Tradicinio marketingo specialistai dažnai segmentuoja rinkos tikslinius vartotojus

pagal lytį, amžių, geografiją ar kitus bendrus parametrus. Internetinis marketingas turi išskirtinę galimybę pasiekti tikslinį vartotoją pagal jo užsiėmimą.

Internetinio marketingo privalumai

Internetinis marketingas yra palyginti pigus kai lyginamas tikslinės auditorijos pasiekiamumo ir kainos santykis. Įmonės gali pasiekti plačią tikslinę auditoriją už palyginti mažą sumą, jeigu lyginame su tradicinio marketingo biudžetais. Interneto terpė leidžia patiems vartotojams ieškoti ir pirkti prekes ar paslaugas jų pačių patogumui, na o įmonėms puiki galimybė pasiekti tuos ieškančius tikslinius klientus labai ir labai greitai. Naudojantis Internetinio marketingo galimybėmis galima labai lengvai ir nebrangiai patikrinti internetinio marketingo statistiką. Praktiškai visi internetinio marketingo parametrai gali būti sekami, pamatuojami ar išbandomi. Reklamuodamiesi dažniausiai moka už parodymus (impressions) ar už paspaudimą (Pay Per Click). Rezultatai gali būti koreguojami, gerinami ar testuojami nedelsiant - todėl, kad pradžioje vartotojai paspaudžia ant jūsų reklamos, tada nueina į jūsų puslapį ir įvykdo arba ne tikslinį veiksmą (nuperka produktą, parsisiunčia failą, perskaito straipsnį ir t.t.).

3 MOKYMO ELEMENTAS. GROŽIO PASLAUGŲ ORGANIZAVIMAS SALONE „SAULĖJA SPA“

3.1. Informacinė ir reklaminė medžiaga apie saloną „Saulėja SPA“

„Saulėja SPA“ struktūra, darbo specifiika, teikiamos paslaugos

„Saulėja“ – tai SPA centrų tinklas, kurio misija yra atsipalaidavęs, sveikas ir gražus kūnas. „Saulėja“ grožio ir SPA procedūros atgaivina ir žadina teigiamas emocijas, gerina savijautą ir padeda atkurti jėgas. Pavadinimo „Saulėja“ reikšmė – saulės ir grožio alėja.

Yra du grožio centrai: „Saulėja“ SPA centras, Baltų pr. 7, Kaunas ir „Saulėja SPA“ (Hotel Park Inn by Radisson Kaunas), K. Donelaičio g. 27, Kaunas. Abiejų centrų darbo laikas – I-VII 9.00-21.00.

„Saulėja SPA“ - naujas didžiausias (900 kv.m.) ir daugiausiai įvairių procedūrų teikiantis SPA centras Kauno regione.

„Saulėja SPA“ simbolis - saulė - dangaus ir šviesos deivė, gėrio ir gyvybės dievybė, teikianti žmonėms šviesos, šilumos ir energijos spindulius. Tai malonių pojūčių kupinas sveikatos ir harmonijos uostas, kuris suteikiai atsipalaidavimo akimirkas, grąžina jėgas, lepina kūną ir gerina fizinę kūno būklę.

„Saulėja SPA“ skirtas tiek Kauno miesto gyventojams, ieškantiems platesnio SPA ir grožio paslaugų asortimento, tiek miesto svečiams, verslo turistams, norintiems viešbučio paslaugas suderinti su SPA patyrimais. „Saulėja SPA“ pasižymi teikiamų SPA paslaugų įvairove ir procedūrų atlikimu pagal kiekvieno kliento poreikius, specialiomis procedūromis, skirtomis vyrams, moterims, poroms.

„Saulėja“ profesionalūs kosmetikai ir masažuotojai dirba su „Talgo“ kosmetika. „Talgo“ išskirtinių procedūrų pagrindas – jūros mineralų suteikiama nauda. „Talgo“ siūlo pačius efektyviausius produktus, kuriuos gerai toleruoja oda, nes produktai gaminami atsižvelgiant į jūros dumblių potencialą ir naudojant natūralius produktų komponentus.

„Saulėja SPA“ centre yra platus paslaugų asortimentas, skirtas grožio ir sveikatos puoselėjimui:

- Veido procedūros;
- Manikiūras ir pedikiūras;
- Kirpykla, SPA plaukų priežiūra;
- Masažai, hamamo procedūros;
- Masažai vaikams;

- Medicininiai masažai;
- Gydytojo - reabilitologo konsultacijos;
- Vantų procedūros ir masažai;
- Kūno puoselėjimo procedūros;
- Kūno korekcija ir celiulito gydymas;
- Vandens vonios/garų vonia/ pirtys;
- SPA programos, SPA ritualai;
- Dvi pirties zonos privačiai nuomai;
- Specialios programos grupėms pirties zonoje;
- Soliariumų studija;
- Thalgo, Naturalmente ir kt. kosmetika;
- SPA parduotuvė – kavinukė.

Priimami SPA užsakymai grupėms. Čia galima mėgautis pirties, sūkurinės vonios malonumais, masažais, hamamo procedūromis vienu metu iki 15 žmonių. „Saulėja SPA” pirties zonoje kviečia organizuoti gimtadienio šventes, mergvakarius, įvairius vakarėlius ir kt. susitikimus.

Klientų patogumui yra persirengimo kambariai bei poilsio kambarys, kuriame papildomai po procedūrų galima pasimėgauti atgaiva ir ramybe, suteikti sau dar ilgesnių atsipalaidavimo jausmų, pagerinti sveikatą, atstatyti darbingumą ir grįžti į realų pasaulį su naujomis jėgomis ir mintimis.

Veido procedūros su „Thalgo”, „Grandel” kosmetinėmis priemonėmis

Veido procedūros atliekamos naudojant „Thalgo” kosmetiką. Procedūros skirtos įvairaus amžiaus klientams, turintiems skirtingas veido odos problemas.

Liftinguojantis veido masažas + priešraukšlinė kaukė. Veiksmingas veido odą stangrinantis, mimikos raukšles mažinantis masažas bei valanti, drėkinanti ir priešraukšlinį efektą teikianti veido kaukė. Ši procedūra rekomenduojama moterims, turinčioms 40 ir daugiau metų amžiaus.

„Fitness“ formuojantis veido masažas. Veidą formuojančio masažo technologija - alternatyva plastinėms veido operacijoms. Veido liftingas išgaunamas dėka unikalaus specialios masažo technikos ir taškinių veido raumenų miostimuliacijos judesių mišinio. Veido raumenys veikiami 3 lygiais: taškinė miostimuliacija, vietinė raumens miostimuliacija, veido ovalo sukūrimas. Kovai su raukšlėmis bei profilaktikai specialistas naudoja specifinius būdus - tarsi veido raumenų gimnastiką, kurios dėka tonizuojami veido raumenys, pagerėja jų aprūpinimas deguonimi, gražėja oda, didėja jos elastingumas, o tai sąlygoja mimikos raukšlių sumažėjimą. Metodika papildoma veido limfodrenažiniu masažu.

Kobido veido masažas. Kobido - tai sudėtingas tradicinės Rytų Azijos medicinos sampratos ir japonų veido masažo technikų derinys. Šio metodo esmė - greitais, smūginiais, ritmiškais prisilietimais yra stimuliuojama nervų sistema, atkurama kraujas ir limfos apykaita, raumenys sutvirtinami ir tonizuojami, o veidą pasiekianti energijos srovė subalansuojama ir sustiprinama. Masažas padeda atpalaiduoti ir veido įtampą ir stresą, atjauninti ir atkurti veido odą ir gilesnius audinius, užkirsti kelią senėjimui. Kobido tikslas - greitai gaunami veido pakėlimo rezultatai. Rekomenduojama 8-10 procedūrų kursas.

Procedūra jautriai veido odai (Dr.Grandel). Procedūra skirta jautriai, spuoguotai, inkštiruotai veido odai. Procedūra skirta visapusiškai odos priežiūrai: užsikimšusių porų valymui, inkštirų šalinimui, spuoguotos odos gydymui, riebalų išsiskyrimo subalansavimui.

Procedūra mišriai - riebiai veido odai (Dr.Grandel). Padeda net labai riebiai odai atstatyti riebalų balansą, valo, skaistina odą, ramina uždegimą, drėkina ir atstato sveikos odos išvaizdą, suteikia matinį efektą, mažina išsiplėtusias poras. Po procedūros jaučiamas gaivumas, oda tampa šviesesne ir švaresne.

Valančioji procedūra „Gaivumo ritualas“ (pagal veido odos tipą). (Odos nuvalymas + tonizavimas + šveitimas + masažas + kaukė + kremas). Procedūros metu atliekamas giluminis odos valymas pagal odos tipą. Švelniais masažo judesiais pašalinami odos nešvarumai, oda stimuliuojama ir paruošiama kitoms procedūroms. Po valymo oda tampa švari, gaivi, lygi ir geriau įsisavina kitus produktus.

Giliai maitinanti ir drėkinanti procedūra „Algomega Warm treatment“. (Odos nuvalymas + tonizavimas + šveitimas + masažas + „Algomega“ šildomoji kaukė + „Comfort“ kremas). Ši procedūra skirta sausai arba labai sausai veido odai. Tai profesionali giliai maitinanti procedūra, kurios metu šilta kaukė, lyg kokonas apsupa veidą ir švelniai pripildo odą produkto komponentais. Oda tampa pailsėjusi, švytinti ir pasisotinta komfortu, kurio jai taip trūko.

Drėkinanti procedūra „Hydra Moisture Source“. (Odos nuvalymas + tonizavimas + šveitimas + drėkinantis serumas + masažas maitinančiu nektaru + drėkinanti kaukė + drėkinantis kremas). Procedūra skirta sausai, pleiskanojančiai odai, kai jaučiamas tempimo pojūtis. Šios procedūros metu uždedama speciali kaukė, kurios sudėtyje yra jūros polisacharidų ir itin veiksmingos drėkinamosios medžiagos „Seve Marine“. Jau po pirmos procedūros oda tampa minkšta, elastinga, atrodo skaisti ir švieži.

Šaldanti jūrinė procedūra. (Odos nuvalymas + tonizavimas + šveitimas + masažas + šaldanti kaukė + kremas). Skirta jautriai sudirgusiai odai. Ši šaldanti jūrinė programa sumažina odos jautrumą, paraudimą, ramina odą. Programa stimuliuoja kraujo mikrocirkuliaciją, prisotina odą

deguonimi, tai padeda pasišalinti toksinams. Baltasis molis, įeinantis į šaldančios jūrinės kaukės sudėtį, duoda sutraukiantį efektą ir išlygina raukšleles, kurios atsiranda nuo stresų ir odos senėjimo.

Degunies procedūra. (Odos nuvalymas + tonizavimas + šveitimas + masažas + degunies kaukė + degunies kremas). Skirta pavargusiai, išblyškusiai, papilkėjusiai odai. Ji atgaivina odą, gerina ląstelių kvėpavimą, odos elastingumą, aktyvina ląstelių funkcijas, kurios metu oda gauna daugiau degunies. Toks procesas lygina linijas ir raukšleles, pašalina streso poveikį.

Stangrinanti modeliuojanti procedūra. (Odos nuvalymas + tonizavimas + šveitimas + masažas + modeliuojanti kaukė + kremas). Stangrinanti veido procedūra, pastebimai sumažinanti raukšlių gili ir kiekį. Kaukės dėka oda intensyviai drėkinama, dėmesys skiriamas kiekvienai raukšlelei. Gerai sudrėkintos raukšlės ir mimikos linijos tampa lygesnės ir mažiau matomos, o atpalaiduojantis ir modeliuojantis specifinis masažas dar labiau išlygina veido kontūrus, taip sustiprindamas procedūros efektyvumą.

Kolageno procedūra paakiams (prie kitos procedūros). (Švelnus veido šveitimas + akių srities masažas + 100% kolageno kaukė akių sričiai + paakių kremas). Paakių raukšles stangrinanti, lyginanti kolageno procedūra, suteikianti neįtikėtiną rezultatą.

Eko procedūra „Terra & Mer“. Odos nuvalymas + tonizavimas + šveitimas + masažas + eko alyvmedžių kaukė + drėkinanti emulsija. Tai drėkinanti, veido odą valanti bei maitinanti procedūra. Procedūrai naudojamų produktų sudėtyje yra Lithothamnium dumblių, kuriuose daug mikroelementų ir mineralų, organinio saldžiojo migdolo kauliukų, užtikrinantys efektyvų odos išvalymą. Alyvuogių ir migdolo aliejai maitina ir minkština odą, taip suteikdami komforto jausmą, ramunėlių eteriniai aliejai suteikia stipresnį drėkinimą. Kaukė su ekologiškais alyvmedžių lapais intensyviai drėkina bei maitina odą: drėgme prisotinantis odą ekologiškų migdolų aliejus puikiai dera su maitinamosiomis baltųjų lubinų savybėmis. Procedūros dėka oda lieka švari, šviežia ir spindinti, giliai praturtinta naudingomis medžiagomis.

Kolageno procedūra. Odos nuvalymas + tonizavimas + šveitimas + kolageno kaukė + stimuliuojantis masažas drėkinančiu nektaru + kolageno kremas. Kolagenas - pagrindinis odos baltymas. Jis sudaro apie 70% jungiamojo audinio. Laboratorijoje 100% grynumo jūrinės kilmės kolagenas yra suskaldytas į mikrodaleles, išdžiovintas ir užšaldytas. Kolageno dėka stimuliuojami odoje vykstantys procesai, kovojama su odos priešlaikiniu senėjimu, taip pat stipriai drėkina. Tai pirmųjų mimikos raukšlių profilaktika. Procedūra rekomenduojama moterims nuo 25 metų amžiaus.

Hialurono procedūra. Odos nuvalymas + tonizavimas + šveitimas + stimuliacinis 10 min. masažas serumu + hialurono kaukė + hialurono kremas. Hialurono procedūra - raukšlių „lyginimo“ efektą suteikianti procedūra, didinanti odos elastingumą, stangrumą. Hialurono rūgštis padeda atsinaujinti ląstelėms, gerina mikrocirkuliaciją, veikia drėkinančiai. Procedūros metu atliekamas

stimuliacinis 10 min. veido masažas, kaukės dėka oda intensyviai drėkinama, dėmesys skiriamas kiekvienai raukšlelei. Gerai sudrėkintos raukšlės ir mimikos linijos tampa lygesnės ir mažiau matomos. Procedūra rekomenduojama moterims nuo 35 metų amžiaus.

Silicium procedūra. Odos nuvalymas + tonizavimas + šveitimas + stimuliacinis 7 min. masažas serumu + kaukė + silicium kremas. Tai veido procedūra, pastebimai sumažinanti raukšlių gilį ir kiekį. Silicium procedūra - tai odą stangrinanti, liftinguojanti, priešraukšlinį efektą suteikianti procedūra. Procedūros metu naudojamas kompleksas svarbiausių mineralų - jūrinės kilmės silicis. Procedūros metu atliekamas stimuliacinis 7 min. veido masažas, viršutinei veido daliai dedama kolageno kaukė, apatinei veido daliai - kaitinanti, veido ovalą formuojanti kaukė, suteikia odai „pakėlimo ir stangrinimo efektą“ ir taip pat padeda geriau įsisavinti produktus naudojamus procedūros metu. Procedūra rekomenduojama moterims nuo 40 metų amžiaus.

Kūno priežiūros procedūros

Stangrinanti krūtinės procedūra. Kūno šveitimas + nugaros masažas formuojančiu kremu + krūtinės masažas + stangrinantis įvyniojimas krūtinei + stangrinantis kremas.

Anticeliulitinė vėsinanti procedūra kojoms. (infrasauna / suomiška pirtis + dušas + nugaros masažas + šaldanti anyžių kaukė kojoms + dušas).

Detoksikuojantis įvyniojimas. Kūno šveitimas lufos kempine + dumblių įvyniojimas + šildanti antklodė + masažas. Šis įvyniojimas skirtas suaktyvinti odos funkciją, kuri padeda pašalinti susikaupusius toksinus, ir paruošti odą ją puoselėjančių kosmetinių priemonių poveikiui. Detoksikuojantis kūno įvyniojimas gali būti kaip atskira programa toksinų šalinimui, ir kaip paruošiamasis etapas bet kuriai kitai pasirinktinai kūno programai. Šiuo atveju, detoksikuojančių kūno įvyniojimų reikia mažiausiai dviejų procedūrų. Procedūra pradedama kūno nušveitimu jūros kempine, įvyniojama į jūros dumblius. Nusiprausus po dušu, įvyniojama į šiltą antklodę, toliau skatinamas toksinų pasišalinimas. Dar kartą nusiprausus po kontrastiniu dušu, oda nusausinama ir įmasažuojama individualiai parinkta „Phytomer“ priemonė, atkurianti odos drėgnumą, mineralinių medžiagų pusiausvyrą, grąžinanti odai sveikatą, natūralų grožį ir stangrumą.

Įvyniojimas su medumi. Kūno šveitimas + įvyniojimas + 40 min. viso kūno masažas. Šis įvyniojimas atliekamas naudojant kosmetinį medų. Rekomenduojama, kai yra odos sudirgimas nuo rūbų, saulės, šalčio, jei ji sausa ir jautri. Taip pat tuomet, kai svajojate apie poilsį ir sveiką odos švytėjimą. Procedūros metu atliekamas kūno šveitimas, įvyniojimas su medumi 20 min., ir nusiprausus po dušu, atliekamas 40 min. viso kūno masažas.

Įvyniojimas su kakava. Kūno šveitimas + įvyniojimas + 40 min. viso kūno masažas. Kakava skatina susikaupusių skysčių ir toksinų iš probleminių zonų (pilvo, šlaunų, sėdmenų) šalinimą.

Modeliuojanti procedūra kūnui: stangrina odą, lieknina ir mažina apimtį, modeliuoja siluetą ir mažina celiulito požymius. Procedūros metu atliekamas kūno šveitimas, 20 min. įvyniojimas, nusiprausęs po dušu, atliekamas 40 min. viso kūno masažas.

Įvyniojimas su vyno pudra. Procedūroje naudojami įvairių rūšių vynuogių ekstraktai, vynuogių sultys, vynai ir iš vynuogių išgauti aliejai. Vynuogėse esantis polifenolis kūno odai padeda išlaikyti jaunystę ir elastingumą, neutralizuoja laisvųjų radikalų poveikį ir yra galingas antioksidantas, suteikiantis odai spindesio ir gyvybingumo, tonizuojantis odą. Vyno terapija - ypatingas ir prabangus būdas šalinti stresą. Procedūros metu atliekamas kūno šveitimas, po jo 20 min. įvyniojimas, nusiprausęs po dušu, atliekamas 40 min. viso kūno masažas.

Remineralizuojantis įvyniojimas. Kūno šveitimas lufos kempine + savaime šildantis remineralizuojantis įvyniojimas + 40 min. atpalaiduojantis masažas.

Anticeliulitinis įvyniojimas. Kūno šveitimas + anticeliulitinės želės įvyniojimas + 40 min. anticeliulitinis masažas.

Stangrinantis įvyniojimas „Thalgomince LC24“ (plastifikuojantis). Kūno šveitimas + 30 min. stangrinantis masažas + įvyniojimas + stangrinantis kremas. Nuolat ieškodama naujovių, Thalgo šiandien siūlo mažinti riebalų sankaupas su aktyviąja medžiaga „Adipo-Reset“. Rezultate sumažėja riebalinių ląstelių, stabilus rezultatas laikosi ilgą laiką.

Kūno modeliavimas - liekninimas „Slim&Sculpt“. Kūno šveitimas + 40 min. Slim&Sculpt masažas + remineralizuojantis įvyniojimas. Procedūra rekomenduojama norinčioms padailinti kūno formas ir sumažinti kūno apimtį. Procedūra pradedama nušveičiant visą kūną pilingu, nusiprausęs po dušu, atliekamas 40 min. modeliuojantis masažas, kurio metu efektyviai sprendžiamos liekninimo ir stangrinimo problemos. Masažas atliekamas esant įtemptiems raumenims. Masažuojamos celiulito pažeistos vietos, kojos, vidinės šlaunų pusės, sėdmenys, pilvas, rankos, krūtinė. Po masažo atliekamas įvyniojimas, atstatantis mineralus

Procedūros SPA kapsulėje

SPA kapsulė ("SPA-JET"). SPA kapsulė (SPA-JET) yra universaliausią ir visą apimanti vandens procedūrų sistema, visiškai įkūnijanti SPA koncepciją. SPA kapsulės procedūros: skatina raumenų atsipalaidavimą, gerina sąnarių paslankumą, gerina raumenų elastingumą, suaktyvina kraujotaką, greitina medžiagų apykaitą, aktyvina vidaus organų veiklą, mažina stresą, subalansuoja organizmo rūgščių pusiausvyrą, greitina ląstelių atsinaujinimo procesus, greitina šlakų ir toksinų pašalinimą iš organizmo. SPA kapsulės procedūros tonizuoja, išvalo odą, pamaitina, atgaivina, suteikia atsipalaidavimo ir geros savijautos pojūtį

Svorio mažinimo programa. Svorio mažinimo programa sukurta derinant infraraudonuosius spindulius, Vishy masažą vandens srovėmis, vibracinį masažą, garus, spalvų terapiją, kojų bei nugaros masažus, tropikų dušą. Ji skirta skysčių susikaupimui audiniuose mažinti, toksinus šalinti. Pagerėja odos ir poodinio sluoksnio kraujotaka, geriau skaidomi riebalai. Oda atjaunėja, tampa lygesnė, pagerėja medžiagų apykaita, žmogus jaučia energijos padidėjimą.

Toksinų šalinimo programa. Toksinų šalinimo programa skirta gerinti organizmo gynybines funkcijas, šalinti toksinus bei šlakus, stimuliuoti kraujotaką. Šioje programoje tarpusavyje derinami infraraudonieji spinduliai, kontrastinių vandens srovių, nugaros, Vishy bei vibraciniai masažai, spalvų terapija, škotiškas ir tropikų dušai, garai. Odos būklė subalansuojama, oda prisotinama drėgme, kūnas tampa lygus, tonizuotas. Po procedūros apima lengvumo ir gaivos pojūtis.

Atpalaiduojanti programa. Vandens, nugaros, pėdų bei vibraciniai masažai, infraraudonieji spinduliai, spalvų terapija, tropikų dušas suteikia gilaus atsipalaidavimo, kūno ir sielos vienovės, bei visiškos palaimos jausmą. Raminamai veikiama nervų sistema, gerinamas miegas, panaikinamas nuovargis. Kamavusios problemos nubėga kartu su tekančiu vandeniu. Kūnas atgauna pusiausvyrą taip reikalingą sveikatos palaikymui, o siela pasitikėjimą savo jėgomis.

Odos jauninimo, drėkinimo programa. Odos jauninimo programa sukurta derinant garus, infraraudonuosius spindulius, vibracinį, nugaros, pėdų bei Vishy vandens srovių masažus, spalvų terapiją. Visos procedūros metu oda intensyviai drėkinama, maitinama, tonizuojama, atstatomas skysčių balansas, šalinami toksinai. Šių faktorių poveikyje oda tampa lygesnė, švelnesnė, didėja odos elastingumas, gerėja viso organizmo gyvybinės funkcijos.

Celiulito profilaktika. Anticeliulitinė programa sukurta derinant vandens srovių, škotišką, nugaros bei vibracinį masažus, infraraudonuosius spindulius, spalvų terapiją, kojų masažą, tropikų dušą. Programa skirta metabolinio aktyvumo stimuliavimui, toksinų šalinimui, skysčių balansui audiniuose. Oda geriau aprūpinama deguonimi, aktyvėja limfos nutekėjimas, gerėja kraujotaka. Mažėja odos nelygumai, ji stangrėja, atsipalaiduoja.

Skausmo mažinimo programa. Nuskausminantį efektą sukelia garų, vibracinio, škotiško ir vandens masažų, infraraudonųjų spindulių, spalvų terapijos, tropikų dušo derinys. Skausmas sumažėja ar išnyksta, kadangi infraraudonoji šiluma pagerina kraujotaką, garai sustiprina priešūždegiminį, nuskausminantį vandens poveikį. Todėl dingsta raumenų įtampa ir nuovargis.

Tonizuojanti, energizuojanti programa. Garai, šviesos terapija, ir energijos suteikianti vandens terapija padeda atgaivinti organizmą ir natūraliu būdu atgaminti energiją. Ypač stiprus yra tonizuojantis kontrastinio dušo poveikis. Atliekamas nugaros, pėdų, Vishy ir škotiškas masažai, atpalaiduoja tropikų dušas. Ši procedūra maloniai nuteikia po sunkios darbo savaitės, psichinio ir fizinio nuovargio.

"Kneipo" programa (kontrastinis dušas). Procedūra atstato organizmo balansą, naudojant skirtingos temperatūros vandenį. Vanduo tampa laidininku, kad galėtų vykti organizmo terminiai, cheminiai, ir mechaniniai procesai. Pagerėja kraujotaka, organų ir audinių aprūpinimas deguonimi, aktyvėja medžiagų apykaita, pagerėja toksinų šalinimas iš organizmo. Šią programą rekomenduojame rinktis tiems, kas mėgsta kontrastinio dušo atgaivinantį poveikį. Masažuojant karštu ir šaltu vandeniu oda tampa stangresnė, lygesnė, pagerėja bendra savijauta, jaučiamas energijos antplūdis. Čia puikiai suderinti Vishy, škotiškas, nugaros ir pėdų masažai, tropikų dušas. Procedūra išjudina vidinius organizmo rezervus ir padeda aktyvinti imuninės sistemos veiklą, tuo būdu gerindama bendrą savijautą ir atsparumą ligoms.

Antistresinė procedūra SPA-JET. Atpalaiduojanti programa SPA kapsulėje + galvos ir pečių juostos masažas.

Stangrinanti anticeliulitinė procedūra SPA-JET. Kūno šveitimas + anticeliulitinė programa SPA kapsulėje + anticeliulitinis masažas (kojų ir sėdmenų).

Atpalaiduojanti procedūra SPA-JET. Kūno šveitimas + relaksuojanti programa SPA kapsulėje + atpalaiduojantis viso kūno masažas (1 val.).

Detoksikuojanti procedūra SPA-JET. Kūno šveitimas + jūros dumblių įvyniojimas + toksinų šalinimo programa SPA kapsulėje + masažas.

Masažo procedūros

Masažas yra labai seniai išbandyta priemonė, kuri gerina sveikatą, atstato darbingumą, fizinę ir psichinę žmogaus jėgas. Tai pasyvi mankšta raumenims. Masažas padeda pakoreguoti kūno linijas, apmalšinti skausmus bei atgauti jėgas po kasdieninių rūpesčių. Kiekvienas masažas pašalina raumenų bei emocinę įtampą, suteikia žvalumo, stimuliuoja kraujo bei limfos apytaką, pagreitina prakaito ir riebalinių liaukų veiklą.

„Express – Antistress“ (Birmos) masažas. Birmos masažo technika sėkmingai naudojama, kaip puiki antistresinė priemonė labai skubantiems ir pavargusiems žmoniams. Birmos masažas atliekamas sėdint, nereikia nusirengti, nenaudojamas kremas ar aliejus. Masažistas viso masažo metu laiko kliento galvą, pastoviai darydamas supamus judesius. Neskubėdamas masažuoja veidą, plaukuotą galvos dalį, kaklą, pečius.

"Express" nugaros masažas. Tai stresinių raumenų grupių atblokavimas judesių pagalba.

Povandeninis masažas / Perlinis povandeninis masažas su jūros druska. Perlinis povandeninis masažas atliekamas specialioje vonioje, pripildytoje šilto vandens su 1-4 atmosferų slėgio vandens čiurkšle. Šilta perlinė vonia su aromatine negyvosios jūros druska puikiai atpalaiduoja raumenis, malšina raumenų skausmą, gerina kraujotaką, medžiagų apykaitą. Toks

atsipalaidavimas suteikia galimybę vandens srove masažuoti gilesnes raumenų grupes. Povandeninis masažas koreguoja ir tvirtina problemines kūno apimtis, mažina celiulito požymius, oda tampa stangresnė bei lygesnė. Procedūra suteikia žvalią ir gerą savijautą, pašalina nuovargį. Rekomenduojamas sergantiems kaulų ir sąnarių, neurologinėmis ligomis, stuburo osteochondroze. Puikiai atpalaiduoja po sporto treniruočių. Rekomenduojamas 10 procedūrų kursas. Siekiant didesnio efekto, povandeninis masažas kombinuojamas su kitais masažais.

SPA nugaros masažas su cigarais. Originalios nugaros masažo technikos specialūs judesiai padės atblokuoti įtemptas raumenų grupes. Gilaus atsipalaidavimo metu atliekamas pilvo bei veido refleksinių taškų stimuliacija pagaliukų pagalba. Masažo metu pajusite smilkstančių cigarų šilumos efektą veikiant refleksinius taškus ir siekiant pašalinti nuovargį.

Nugaros masažas "Verslo pietūs". Tai stresinių raumenų grupių atblokavimas judesių pagalba. Atliekamas veido refleksinių taškų stimuliacija pagal vietnamietišką metodiką naudojant pagaliukus.

Limfodrenažinis + anticeliulitinis masažas. Šis masažas skirtas tiems, kurie nori sumažinti celiulitą. Masažas pradedamas limfodrenažu padedančiu geriau pašalinti toksinus iš organizmo. Toliau atliekamas anticeliulitinis masažas, didesnę dėmesį skiriant probleminėms zonoms.

Tajų pėdų masažas. Tajų pėdų masažo metu patirsite visišką atsipalaidavimą ir vidinio komforto pojūtį. Stimuliuojamos visos vidaus organų funkcijos. Pėdų masažas pradedamas kojų mirkimu, toliau atliekami lėti judesiai, stimuliuojantys aktyviausius pėdų taškus.

Chiromasažas. Tai įvairių efektyvių europietiško bei rytietiško masažo sistemų, amerikietiškos chiro praktikos ir kineziologijos sintezė. Chiromasažas efektyviai šalina raumenų nuovargio, toksinų kaupimą, raumenų sąstingio, nelankstumo ir suglebimo, audinių pabrinkimo, osteochondrozės, celiulito, viršsvorio problemas, puikiai atpalaiduoja, suteikia energijos ir gyvybingumo.

Aromaterapinis viso kūno masažas. Aromaterapinis masažas su kvapiaisiais aliejais yra rekomenduojamas norint pagerinti odos tonusą, atpalaiduoti kūną, tonizuoti ir atkurti emocinę būseną. Masažas suteikia dvasinių ir fizinių jėgų, gerina daugelio organizmo sistemų funkcionavimą. Tai efektyvi atsipalaidavimo priemonė.

Medaus viso kūno masažas. Pirtis + 40 min. medaus viso kūno masažas + medaus kaukė + 20 min. veido ir pėdų masažas, atsipalaidavimas, arbata poilsio zonoje. Medaus masažas - tai malonių pojūčių suteikianti procedūra, kuri nuima nuovargį, padeda atsipalaiduoti. Tai efektyvus pagalbininkas norint sustiprinti imuninę sistemą, sumažinti peršalimo ligų tikimybę, todėl ypatingai tinka esant šaltam ir žvarbiam orui. Procedūros metu atliekamas medaus viso kūno masažas, medaus kaukė padeda klientui išpraskaituoti. Medaus kaukės metu atliekamas taškinis veido ir pėdų

masažas. Procedūros dėka pagerėja kraujotaka giliuose odos ir raumenų sluoksniuose, todėl lengvai pasišalina toksinai, paspartėja medžiagų apykaita. Oda pamaitinta, tampa lygesnė, stangresnė, švelnesnė

SPA rusiškas masažas. Atliekant rusišką masažą, yra naudojamos rusiško klasikinio masažo, tajų tradicinio masažo, kinietiško taškinio masažo technikos. SPA rusiškas masažas yra unikali ir efektyvi priemonė darbingumui gerinti bei atgauti jėgas

Šventinis SPA aukso dulkių masažas. Aukso dulkių masažas rekomenduojamas prieš ypatingas šventes, pobūvius bei pokylius. Tai kerintis žavesys ir rafinuotumas, atgaivinantis masažas naudojant „jūros auksą“, kuris apgaubia odą subtiliu auksiniu šydu. Ši procedūra atitolina odos senėjimo procesą, stangrina ir lygina odą, pripildo odą energija ir gaiva, suteikia subtilaus švytėjimo

Rytietiškas masažas su bambukais (autorinis masažas). Autorinis masažistės Ritos Putelienės masažas, kuris skirtas pašalinti nuovargį ir suteikti energijos kūnui ir sielai, pašalinti raumenų įtempimą, išjudinti užsistovėjusias energijas bei suteikti psichologinį komfortą

Baltų etninis masažas "Tarp garso ir tylos" (autorinis masažas). Autorinis masažistės Linos Uleckienės masažas, kurio tikslas: sielos ir kūno harmonija. Masažas skirtas nuraminti nervų sistemą, mažinti psichologinę įtampą bei gerinti miego kokybę, įsiklausyti į savo vidinį balsą, atsikratyti „paleisti“ slegiančias mintis bei suteikti saugumo ir pasitikėjimo savimi jausmą

"Saulėja SPA" administratoriaus(-ės) darbo aprašas

Darbo aprašas dažniausiai susideda iš keturių dalių: bendrųjų nuostatų, pareigų, teisių ir atsakomybės.

Bendrosios nuostatos

1. SPA administratorius daug laiko bendrauja su klientais, užsakovais ir kitais įmonei svarbiais asmenimis, todėl jis turi gerai mokėti valstybinę kalbą. Įmonė bendradarbiauja su užsienio kompanijomis, todėl administratorius turėtų mokėti ir užsienio kalbą. Salono administratorius tvarko dalį įmonės dokumentų, todėl turi žinoti pagrindines raštvedybos taisykles. Be abejo, jis privalo mokėti naudotis naujomis organizacinės technikos priemonėmis, nes didžiąją savo darbo dalį jis atlieka jų pagalba (kompiuteris, faksas, telefonas ir pan.).

2. Įmonė yra gan maža, todėl įmonės direktorius priima bei atleidžia darbuotojus, nustato jiems atlyginimą ir pasirašo darbo sutartis, taip pat yra ir su biuro administratoriumi.

3. SPA administratorius darbo užduotis gauna iš direktoriaus ir jam privalo atsiskaityti. Daugiau niekam iš įmonės darbuotojų administratorius neturi atsiskaityti. Tad šis darbuotojas yra pavaldus tik įmonės direktoriui.

4. Kiekvienas darbuotojas būti susipažinęs su darbo saugos reikalavimais. Taip pat ir salono administratorius.

5. SPA administratorius:

5.1. daug bendrauja su klientais, todėl privalo žinoti įmonės bei veiklos sritis;

5.2. turi žinoti nuolatinius įmonės klientus, nes jam tenka su jais dažnai bendrauti ir todėl yra glaudesni ir ne tokie formalūs santykiai;

5.3. taip pat turi žinoti įmonės darbo valandas bei pietų pertraukos laiką, periodinių užduočių atlikimo tvarką bei kas jas atlieka ir pan., nes apie šių nusistovėjusių bei privalomų darbo taisyklių pažeidimus jis turi informuoti įmonės vadovą;

5.4. turėtų žinoti darbo teisės pagrindus, nes tai, mano nuomone, reiktų žinoti kiekvienam dirbančiam asmeniui. Darbo teisės pagrindų žinojimas gali labai padėti įvairiose situacijose dirbant;

5.5. tvarko dalį įmonės dokumentų, todėl privalo žinoti organizacinės tvarkomosios dokumentacijos sistemą bei raštvedybos taisykles;

5.6. SPA administratorius - žmogus su kuriuo pirmiausiai tenka susidurti esamiems bei potencialiems įmonės klientams, todėl jis privalo žinoti bendravimo, dalykinio pokalbio taisykles bei tarnybinio etiketo reikalavimus;

5.7. SPA administratorius turi žinoti įmonės darbuotojų pavardes, telefonus, adresus, nes tokios informacijos prireikus įmonės direktoriui ar darbuotojui jis privalo ją pateikti ir pateikti teisingą.

5.8. SPA administratorius, kaip ir visi kiti darbuotojai, privalo vadovautis šalies, kurioje jis dirba, įstatymais ir kitais teisės aktais. Taip pat įmonės vadovo įsakymais (nes jam jis yra pavaldus), raštvedybos taisyklėmis (nes pagal jų reikalavimus jis tvarko įmonės dokumentus) ir pan.

SPA administratoriaus pareigos:

1. SPA administratorius atsiliepia į telefono skambučius, priima pranešimus gautus fakso bei korespondenciją, apie visus pranešimus gautus įmonės vardu jis turi informuoti įmonės direktorių.

2. Šis darbuotojas sudaro posėdžių, pasitarimų darbotvarkę, todėl jis turi kviesti bei registruoti dalyvius, priminti apie juos įmonės vadovui.

3. SPA administratorius sudaro įmonės vadovo darbo susitikimų tvarkaraštį, todėl atėjus lankytojams juos registruoja ir paskiria susitikimo laiką būtent jis.

4. SPA administratorius turi žinoti įmonės darbuotojų pavardes, telefonus, adresus, nes tokios informacijos prireikus įmonės direktoriui ar darbuotojui jis privalo ją pateikti ir pateikti teisingą.

5. SPA administratorius žino kada ir kokios užduotys turi būti įvykdytos, todėl periodiškai, nustatyta tvarka jis turi informuoti įmonės direktorių jei kokie nors darbai yra neatlikti.

6. SPA administratorius yra atsakingas ne tik už dokumentų rengimą ir įforminimą, bet ir už jų saugojimą bei archyvavimą.

7. SPA administratorius turi rūpintis, kad:

7.1. įmonės biure niekada netrūktų kanceliarinių prekių bei PVM sąskaitą faktūrą už pirktas kanceliarines prekes atiduoti įmonės finansininkei arba jei jos nėra direktoriui;

7.2. visada būtų tvarkinga darbo vieta, nes įmonės svečiai (klientai, partneriai, potencialūs klientai ir t.t.) atėję į įmonę pirmiausiai pamato biuro administratoriaus darbo vietą ir ji gali, kad ir labai menkai, bet lemti jų nuomonę apie įmonę;

8. SPA administratorius visada pirmasis pasitinka įmonės svečius, klientus, partnerius, todėl jis visada turi tinkamai elgtis, būti tvarkingai apsirengęs bei laikytis svečių priėmimo administratoriaus teisės.

9. Šis įmonės darbuotojas žino kada kai kurios užduotys turi būti įvykdytos, todėl jis turi teisę kontroliuoti šių užduočių vykdymą (tos užduotys susijusios su dokumentų rengimu, veiklos dokumentavimu).

10. SPA administratorius yra atsakingas už dokumentų rengimą bei įforminimą pagal visas taisykles, todėl jis turi teisę nepriimti iš darbuotojų neteisingai parengtų ir įformintų dokumentų (jis paaiškina, kas negerai, bet darbuotojas turėtų pats tą dokumentą pataisyti).

SPA administratoriaus atsakomybė

1. SPA administratorius yra atsakingas už:

1.1. tvarkingą techninių priemonių naudojimą, t.y. nelaužyti, negadinti ir kitaip neniokoti įmonės turto;

1.2. kokybišką ir greitą savo pareigų atlikimą (korespondencijos tvarkymą, dokumentų registravimą, saugumą, sisteminimą, pateikimą archyvui ir pan.);

1.3. įmonės paslapčių saugojimą, t.y. neišduoti įmonės komercinių bei gamybinių paslapčių pašalinams asmenims bei kitoms įmonėms (ypač konkurentams);

1.4. mandagų, etišką bei korektišką lankytojų, klientų, partnerių priėmimą, nes juos priimdama jis atstovauja įmonę ir iš dalies kuria jos įvaizdį;

1.5. teisingą darbo laiko naudojimą, t.y. SPA administratorius turi išnaudoti savo darbo valandas, kad atliktų kuo daugiau kokybiško ir efektyvaus darbo;

1.6. darbų saugos, priešgaisrinės ir elektros saugos reikalavimų vykdymą, nes yra su jais susipažinęs.

2. SPA administratorius turi visas savo pareigas vykdyti tinkamai ir sąžiningai, nes už netinkamą pareigų atlikimą jis yra atsakingas Lietuvos Respublikos įstatymų nustatyta tvarka.

4 MOKYMO ELEMENTAS. MOKYTOJO ATASKAITA

4.1. Ataskaitos reikalavimai ir vertinimo kriterijai

Užduotis: parengti ataskaitą apie grožio paslaugų organizavimą aplankytose įmonėse.

Reikalavimai ataskaitai. Ataskaita pateikiama elektronine versija ir spaudiniu:

- Tituliniame lape nurodomas projekto numeris ir pavadinimas, mokytojo vardas ir pavardė;
- Pateikiama palyginamoji aplankytų grožio salonų paslaugų organizavimo ir teikimo lentelė.

Ataskaitos forma:

Klausimai	UAB „Polifila“	Grožio salonas „Saulėja SPA“
1. Kaip lankytuose grožio salonuose organizuojamos paslaugos? (Aprašyti 3–4 pagrindinius pastebėtus paslaugų organizavimo principus).		
2. Kaip grožio salonuose užtikrinama sauga ir sveikata bei paslaugų teikimo kokybė? (Aprašyti, kokius saugos ir sveikatos reikalavimus, higienos normas naudoja įmonė/mokymo įstaiga).		
3. Kokia technologinė įranga, įrankiai bei medžiagos naudojamos grožio salonuose? (Išvardinti naudojamą technologinę įrangą, įrankius, medžiagas).		
4. Kokie kvalifikaciniai reikalavimai keliami darbuotojams, teikiantiems		

grožio paslaugas? (Aprašyti darbuotojo, teikiančio tam tikrą grožio paslaugą, kompetencijas).		
5. Patirties ir naujovių taikymas bei sklaida (aprašyti aktualius profesinio mokymo sistemai aspektus).		

Kuo mokymasis (pirmajame modulyje) buvo naudingas?**Profesijos mokytojas:****Data, parašas:**

Mokytojo ataskaita vertinama „įskaityta/neįskaityta“.

Ataskaita „įskaityta“, kai:

1. Aprašyti 3–4 pagrindiniai pastebėti paslaugų organizavimo principai.
2. Aprašyti įmonės/mokymo įstaigos naudojami saugos ir sveikatos reikalavimai, higienos normos.

3. Išvardinta naudojama technologinė įranga, įrankiai, medžiagos.

4. Aprašytos darbuotojo, teikiančio tam tikrą grožio paslaugą, kompetencijos.

5. Aprašyti aktualūs profesinio mokymo sistemai aspektai.

6. Ataskaitoje informacija pateikta taisyklinga profesine kalba, konkrečiai ir aiškiai.

Ataskaita „neįskaityta“, jei nepateikiama aplankytų salonų teikiamų procedūrų ir aptarnavimo palyginamoji analizė.

MODULIS B.6.2. GROŽIO PASLAUGŲ TECHNOLOGINĖS NAUJOVĖS IR PLĖTROS TENDENCIJOS

1 MOKYMO ELEMENTAS. VEIDO IR KŪNO ODOS PRIEŽIŪROS NAUJOVIŲ APŽVALGA

1.1. Paskaitos “Veido ir kūno priežiūros technologijų naujovės” konspektas

Grožio paslaugų naujovės

Mokslas nestovi vietoje. Naujausios technologijos medicinos ir kosmetologijos srityse tiek profesionaliam kosmetologui, tiek puikaus rezultato siekiančiam klientui suteikia galimybę rinktis. O rinktis yra iš ko. Senos geros kosmetologijos technikos ir priemonės – vertinantiems tradicijas, nenorintiems tobulėti, su medicina susijusios kosmetologijos naujienos – novatoriams. Šiuolaikinė kosmetologija tampa vis presciziškesnė, inovatiškesnė. Šio proceso generatorius – žmogus, kitaip sakant: išprusęs bei įnoringas klientas. Įvairios firmos, gamintojai siekia tobulinti ar išrasti naujas technologijas, produktus, kad būtų patenkinti įnoringiausių klientų poreikiai, kad būtų galima naujas technologijas ar produktus panaudoti saugesniam ir efektyvesniam odos problemų sprendimui.

Šiomis dienomis kosmetologijos kabinetuose, grožio, SPA centruose ir klinikose siūlomos įvairiausios paslaugos ir procedūros – nuo paprastų iki labai sudėtingų ir brangių.

Vis dar populiarios ir mėgiamos veido procedūros kaip šveitimas ir kaukė, o veido odos diagnostikai sukurti inovatyvūs aparatai, gebantys pateikti labai tikslius ir išsamius rezultatus. Kosmetologijos kabinetuose jau siūlomos odos šveitimo procedūros su AHA rūgštimis, pasižyminčios didesniu efektyvumu nei paprastas pylingas. Atsiranda ir kosmetinių priemonių, gaminamų pasitelkiant Nano-in technologiją. Jei žmogus netoleruoja rūgšties, yra alergiškas cheminiams šveitimui naudojamiems produktams, dabar kosmetologija jam gali pasiūlyti atlikti naują procedūrą – dermabraziją – tai mechaninis epidermio šalinimas. Dažnas grožio ir estetinės chirurgijos centras siūlo procedūras su lazeriu, galinčias išspręsti tokias problemas kaip randai, išsiplėtę kapiliarai, pigmentacijos sutrikimai, raukšlės ir t.t. SPA ir masažo centrai vilioja klientus išbandyti įvairius masažus, padedančius pakelti nuotaiką, įveikti stresą, atpalaiduoti raumenis, sustiprinti imunitetą ar sumažinti kūno apimtis. Labai populiarūs klasikinis atskirų kūno dalių, aromaterapinis, tailandietiškas, limfodrenažinis ir karštų akmenų masažas. SPA centrai nuolat plečia paslaugų asortimentą, siūlo ne tik masažus, bet ir įvairias procedūras, padedančias detoksikuoti organizmą, atsipalaiduoti, sustangrinti kūną, atsikratyti celiulito. Tam siūlomos įvairios vonios, kūno pylingai, įvyniojimai, kaukės.

Šių populiarių procedūrų technologijų bus mokoma specialiuosiuose moduluose, o čia apžvelgsime dar keletą grožio paslaugų naujovių.

Botulino toksino naudojimas

BonTA – santrumpa, reiškianti A tipo botulino toksiną. Toksinas, kuris pastaruosius dešimtmečius aktyviai naudojamas neurologinėms ligoms gydyti, ne taip seniai tapo revoliuciniu preparatu kovojant su raukšlėmis.

Botulino toksinas medicinoje pradėtas naudotis XX a. 8-ajame dešimtmetyje. Pasitelkus į pagalbą botulino toksiną, gydoma daugybė neurologinių susirgimų. Botulino toksinas plačiai naudojamas ir oftalmologijoje. Botulino toksinas gydo raumenų distoniją, blefarospazmus, tremorą, daugybę traumatologinių pažeidimų. Tačiau gydytojai niekada nepamiršta, kad egzistuoja tam tikros botulino toksino naudojimo taisyklės, kurių reikia griežtai laikytis.

Nesunku išvardyti botulino toksino naudojimo estetiniais sumetimais atvejus. Patys populiariausi jų šiuo metu – mimikos raukšlės viršutinėje veido dalyje (kaktoje, virš skruostų, aplink akis), „žąsies kojelės“ sindromas.

Be šių įprastų atvejų, šiandien atsirado naujų „madingų“ kryptių – „bunny smile“ („kiškio lūpa“ – atidengtos dantenos) korekcija ir veido formos taisymai. Esant „bunny smile“, padeda nedidelių dozių botulino toksino injekcijos į viršutinę lūpą. Veido formos korekcija tampa vis populiareesnė Europoje. Nedidelis botulino toksino kiekis suleidžiamas į kramtomuosius raumenis ir kampuotas veidas tampa ovalo arba net širdelės formos.

Daugelis žmonių pageidauja injekcijų dėl hiperhidrozės. Moterys mano, kad naudingiau pasidaryti injekciją ir neprakaituoti, negu pirkti naujus drabužius. Tačiau normalaus prakaitavimo slopinimas – tai ir detoksikacijos procesų slopinimas, termoreguliacijos procesų sutrikdymas, įsikišimas į vegetatyvinės nervų sistemos veiklą. Todėl šis metodas turi būti taikomas tik tada, kai hiperhidrozės diagnozė nustatyta kliniškai ir liga prisideda prie gyvenimo kokybės prastėjimo bei sukelia dehidrataciją.

Kai botulino toksinas išdidžiai „įžygiavo“ į kosmetologų kabinetus, kurį laiką tvyrojo euforija. Atrodė, kad atrasta panacėja, padėsianti pašalinti veido raukšles visiems laikams. Tarp klientų sklando daugybė įvairių mitų, todėl apie tai reikia kalbėti ir išmokti profesionaliai viską paaiškinti. Taigi, ką galime drąsiai teigti apie botulino toksiną?

Bendras toksinis efektas – mitas. Atliekant kosmetines injekcijas botulizmas negali išsivystyti. Jis atsiranda, kai botulino toksinas patenka į organizmą per žarnyną ir visiškai kitokiais kiekiais.

Raumenų atrofija – mitas. Pacientai pasakoja perskaitę žurnale, kad po injekcijų atrofuojasi raumenys. Tai netiesa. Naudojant botulino toksiną raumenų jautrumas atkuriamas šimtu procentų.

Toksinų kaupimasis – mitas. Botulino toksinas nesikaupia organizme. Ypač tuomet, kai injekcijos atliekamos kas kelis mėnesius. Tai saugus metodas, nes naudojamos nedidelės dozės.

Priešnuodžių nuo botulino toksino atsiradimas – taip pat mitas. Žmogaus organizmo biochemija tokia, kad negali būti įgimto imuniteto botulino toksinui.

Ir vis dėlto komplikacijų pasitaiko. Pirmoji ir pagrindinė priežastis – perdozavimas. Suleidus per didelį botulino toksino kiekį vietoj parėzės gauname visišką paralyžių. Be to, refleksiškai sumažėja raumenų sinergistų judrumas ir padidėja raumenų antagonistų tonusas.

Antroji priežastis – suleidimo technikos pažeidimai, kai injekcijos atliekamos per giliai arba atvirksčiai. Rezultatas – staigi botulino toksino migracija ir nenusipėjamos pasekmės.

Ir trečioji priežastis – užslėpti neurologiniai simptomai, kurių niekas laiku neaptiko. Čia nėra gydytojo kosmetologo kaltės, nes jis ne neurologas. Tačiau apie neurologinių simptomų riziką galima sužinoti iš ligos istorijos.

Trejus metus po mikroinsulto, insulto, kaukolės ir smegenų traumų botulino toksino injekcijų atlikti negalima. Esant užfiksuotų sutrikimų, ypač nerekomenduojama atlikti procedūrų aplink akis – itin didelė ptozės rizika. Tai pati dažniausia botulino toksino injekcijų komplikacija. Kitos komplikacijos: laikinas dvejinimasis akyse ir žvairumas, apatinėje veido dalyje nusileidusi lūpa, artikuliacijos sutrikimai.

Daugumoje gydytojams ir pacientams skirtos medžiagos teigiama, kad išsaugoti idealų odos paviršių galima 6–8 mėnesius po injekcijos. Tačiau naujausi tyrimai patvirtina 85–109 dienų efektyvumą, priklausomai nuo koreguojamos zonos ir individualiai parinktos dozės. Vadinasi, injekcijos efektyvios apie 3 mėnesius. Vėliau mimikos raukšlės vėl atsinaujina. Ką tai reiškia? Nereikia tikėtis, kad pacientui pakaks dviejų injekcijų per metus. Jums teks susitikti su juo 3–4 kartus per 12 mėnesių.

Kaip atliekama botulino toksino injekcija pavaizduota 1 paveiksle.



1 pav. Atliekama botulino toksino injekcija

Raukšlių korekcija hialurono rūgšties preparatais

Hialuroninė rūgštis – natūrali organizme esanti rūgštis, kuri drėkina mūsų odą ir atlieka svarbų vaidmenį jos tonusui palaikyti. Su amžiumi hialuroninės rūgšties kiekis mažėja, taigi oda tampa sausesnė ir silpnesnė, o tai lemia raukšlių atsiradimą. Dėka hialuroninės rūgšties koncentracijos, sintetiniai rūgšties preparatai gali padėti atgaivinti odos audinius ir atgauti trokšamas apimtis.

Naujosios kartos monofaziniai hialuroninės rūgšties geliai suteikia ilgai trunkantį efektą, stipriai drėkina odą, užpildo raukšles, suteikia audiniams tūrį, modeliuoja veido kontūrus ir pagerina odos atspalvį. Per keletą akimirkų atlikus injekcijas efektas pasireiškia iš karto, atrodo itin natūraliai ir nepakeičia veido išraiškos, tad nepaisant akivaizdžių teigiamų pokyčių net neįmanoma įtarti apie procedūrą. Šių preparatų poveikis nėra amžinas, jis rezorbuojasi per tam tikrą laiką ir galutinai išnyksta po sklandžios ir natūralios medžiagų apykaitos degradacijos. Efektas paprastai išlieka nuo 9 mėn. iki 2 metų ir ilgiau.

Hialurono rūgšties injekcijos atliekamos norint:

- Sumažinti ar visiškai panaikinti tiek prasidedančias, tiek įsisenėjusias, galias raukšles kaktos, paakių, tarpuakio srityse, „žąsies kojeles“– išsidėsčiusias apie akis, nosies – lūpų, susidariusias apie burną ar smakro srityse;
- Koreguoti ir užpildyti raukšles kaklo, dekolte ir rankų srityse;
- Padidinti lūpų, skruostų, smakro, seklių kontūrų apimtį, atlikti lūpų kontūro, veido ovalo korekciją, lateralinės antakių dalies liftingą;
- Atlikti veido odos, kaklo ir dekolte odos intensyvų atjauninimą
- Suteikti odai maksimalų drėkinimą, putlumą, pagerinti odos elastingumą, atkurti sveikos, pailsėjusios, gaivios odos išvaizdą;
- Koreguoti po aknės ar traumos susidariusius atrofinius randus.

Odos koregavimo hialurono rūgštimi rezultatai pavaizduoti 2 paveikslė.



2 pav. Odos vaizdas prieš procedūrą ir po jos

Veido odos atjauninimas trombocitų koncentratu

Senstant veido oda patiria šalutinį gravitacijos, tiesioginių saulės spindulių bei nuolatinio veido raumenų judėjimo poveikį. Pamatiniai odos audiniai ilgainiui pradeda griūti, dažnai išryškindami juoko, šypsenos raukšles, „varnos pėdą“ ar tiesiog bendrą odos susiraukšlėjimą.

Veido atjauninimas autologiniu (autologinis - to paties paciento) trombocitų koncentratu yra itin naujoviškas, efektyvus metodas siekiant odos atjauninimo bei veido audinių regeneracinio efekto. Rezultatas - glotnesnė, jaunatviškai atrodanti oda.

Procedūros metu iš venos imamas nedidelis paties paciento kraujo kiekis (dažniausiai nuo 30 iki 60 ml), kuris talpinamas specialiaame vienkartiname rezervuare, o šis 15 minučių centrifuguojamas. Centrifugos pagalba rezervuare esantis kraujas išsiskaido į skirtingus komponentus, tarp jų išskiriamas ir procedūrai reikalingas trombocitų koncentratas. Išgauti trombocitai net iki 9 kartų viršija trombocitų kiekį palyginus su kiekiu įprastame kraujo tūryje.

Yra žinoma, kad kraujyje cirkuliuojantys trombocitai netik sukelia natūralų kraujo krešėjimą, tačiau yra atsakingi ir už audinių regeneraciją bei, šiuo atveju, natūralų veido audinių atjauninimą. Trombocitų sudėtyje yra įvairių augimo faktorių, kurie savo gijas išleidžia vos tik trombocitai aktyvuojami. Minėtieji augimo faktoriai vaidina labai svarbų vaidmenį atnaujinant veido audinius bei atjauninant pačią odą.

Kraujyje esantys trombocitai aktyvuoja natūralias kamienines ląsteles, kurios cirkuliuoja veido audiniuose ir tokiu būdu stimuliuoja paties paciento odos ląsteles, skatinama kolageno bei elastino gamybą, taigi sukeliamas veido odos atjauninamasis efektas.

Atvykus procedūros, veido oda padengiama vietiniu anestetiniu kremu, tai nuskausmina veido odą injekcijų metu. Paruošus autologinį trombocitų koncentratą, gydytojas plona, trumpa adata (3-4 mm) injekuos gautą produktą tiesiai į reikalingus veido taškus, taip siekiant sukelti veido odos regeneracijos procesus. Vidutinė gydymo trukmė ~45 minutės, per šį laiką gydytojas atliks daugybę nedidelių injekcijų veido odoje, centruodamasis į labiausiai problemiškas odos vietas.

Veido atjauninimas panaudojus trombocitų koncentratą yra rekomenduotinas siekiant pagerinti pačios odos tekstūros išvaizdą. Taip pat gali būti naudingas lyginant veido raukšles, vageles bei griovelius, todėl pagerins nusėkusių skruostų, odos įdubimus, bei kai kurių rūšių randus. Pacientams siekiantiems dar didesnio atjauninimo poveikio, šis gydymo būdas itin gerai dera su riebalų transplantacijomis, t.y, autologinių riebalų injekcijomis veidui.

Po procedūros, oda gali būti jautri, paraudusi, skausminga, patinusi, todėl dedami šaldomieji kompresai. Gali būti, kad gali pasireikšti nežymios mėlynės ar kraujosrūvos. Efektas pradeda

ryškėti po 2 savaitių. Norint išlaikyti maksimalų efektą pastoviai, procedūrą rekomenduojama atlikti bent kartą metuose, jei yra galimybė - 2 kartus metuose.

Naujos technologijos aparatiniam gydyme

STOP™ – odos atjauninimo prietaisas. STOP™ - naujas ir unikalus klinikinis odos atjauninimo prietaisas, kuris pašalina laiko žymes, atjaunina odą, suteikia jaunatvišką išvaizdą, kas iki šių dienų buvo prieinama tik profesionaliose, specializuotose klinikose. STOP™ skirtas naudotis patogiausioje vietoje – namuose (žr. 3 pav.).

Tai kliniškai patikrintas neinvazinis prietaisas, saugus visiems odos tipams bei odos spalvoms.

STOP™ prietaisas turi TriPollar™ elektroninį antgalį, kuriuo žemo dažnio radijo bangos fokusuojamos giliai į dermą, panašiai kaip lazerio lęšis nukreipia šviesą.

Procedūra su STOP™ prietaisu yra maloni. Odos paviršiuje jaučiama šiluma, o terapinis poveikis vyksta giliuosiuose odos sluoksniuose. Šis poveikis iš vidaus stimuliuoja dermos aktyvumą, stangrindamas esamas kolageno skaidulas ir skatindamas naujų kolageno skaidulų susidarymą. Dėl to stebimas odos sustangrėjimas, išnyksta smulkios raukšlelės ir žymiai sumažinamos gilios raukšlės. Oda tampa elastingesnė, lygesnė ir skaistesnė.

TriPollar™ RD bangos, šildydamos kolageno skaidulas dermoje, skatina jų susitraukimą – oda pastebimai sustangrėja jau po pirmos procedūros. Naudojant STOP™ prietaisą 2-3 kartus per savaitę, 6-8 savaites, fibroblastai yra skatinami gaminti daugiau kolageno skaidulų, tokiu būdu stangrėja derma, gerėja odos būklė, mažėja arba išnyksta smulkios raukšlelės ir giliosios raukšlės.



3 pav. STOP™ prietaisas

Į STOP™ komplektą įeina:

- STOP™ prietaisas, maitinimo šaltinis, elektros lizdo adapteris, instrukcija, garantija;

- STOP™ paruošiamasis gelis – specialiai sukurtas naudojimuisi su STOP™ prietaisu, padedantis radijo bangoms prasiskverbti į giluminę odos sluoksnį, pasiekiant optimalią temperatūrą ir apsaugojant viršutinį epidermio sluoksnį nuo perkaitimo;
- STOP™ drėkinamasis kremas, kuris praturtina odą naudingomis medžiagomis ir mineralais, užtikrindamas ilgalaikius rezultatus po procedūros.

Nechirurginis odos tempimas su THERMAGE. THERMAGE - tai nechirurginė odos tempimo procedūra, kurios pagalba galima patobulinti veido kontūrus ir išties atsukti laiką atgal (žr. 4 pav). Procedūra sustangrina ir iškontūroja veido bei kūno odą, sumažina odos perteklių, pagerina odos tekstūrą, palygina raukšleles, sumažina senėjimo procesą.

Informacija apie THERMAGE procedūrą:

- procedūra atliekama naujos kartos THERMACOOL NXT aparatu;
- nechirurginis odos tempimas yra laikomas alternatyva plastinei rekonstrukcinei operacijai;
- procedūros metu aukšta temperatūra veikiamas kolagenas, kurio dėka odos elastingumas ir stangrumas atsistato per 4 - 6 mėnesius;
- procedūra tinka bet kokio tipo ir spalvos odai;
- nereikalauja išankstinio pasiruošimo: oda gali būti įdegusi ar ką tik po soliariumo;
- atliekama vieną kartą, jos nereikia kartoti;
- veiksmingumas priklausys nuo to, kaip savo oda rūpinsitės po procedūros;
- netinka sergantiems autoimuninėmis ligomis ar turintiems elektrinius stimulatorius.

THERMAGE procedūros indikacijos:

- viršutinių ir apatinių vokų užkritis;
- “maišeliai” po akimis;
- odos laisvumas, raukšlės apie akis.
- išreikštos nosies – lūpų srities raukšlės;
- laisvos odos perteklius veido, kaklo ir dekolte srityje;
- laisva oda po smakru (“antra” pasmakrė);
- nelygus veido ovalo kontūras;
- odos elastingumo sumažėjimas (esant ryškiam kūno svorio sumažėjimui);
- odos suglebimas, esant fiziologiniam senėjimo procesui;
- rankų, pilvo, sėdmenų, kojų odos suglebimas, esant svorio sumažėjimui, po nėštumo ar senstant.



4 pav. THERMAGE procedūra

Frakcinis odos atnaujinimas su FRAXEL. Gydomo metu specialus lazeris odoje padaro tūkstančius plonų, bet gilių mikroninių stulpelių. Šie stulpeliai vadinami mikroterminėmis gydymo zonomis. Gydomo metu pašalinamos senos epidermio ląstelės. Tuo pat metu lazerio spindulys veikia ir giliuosius odos sluoksnius – dermą.

Fraxel lazeris padeda atgaivinti, atnaujinti odą, pagerinti jos struktūrą, sumažinti nedideles raukšles, fotosenėjimo požymius, mažina odos pigmentacijos požymius, randus ar strijas.

Kuo frakcinis odos atnaujinimas su Fraxel skiriasi nuo kitų atnaujinimų lazeriu (pvz: odos atnaujinimo CO₂ lazeriu)? Odos atnaujinimo CO₂ lazeriu metu, veikiama visa oda, nepaliekant tarp lazeriu paveiktų sričių sveikų, nepalietų odos plotų. Dėl to reikia mažiausiai dviejų - trijų savaičių kol užauga nauja paviršinė oda, ir galima grįžti į aktyvų gyvenimą. Gijimas po frakcinio odos atnaujinimo lazeriu vyksta labai greitai, nereikia specialios priežiūros, nereikia imti atostogų.

Kadangi kiekvienos procedūros metu paveikiama apie 20% - 25% veikiama odos ploto, reikia vidutiniškai 4-5 procedūrų, maksimaliam rezultatui pasiekti.

Iš karto po frakcinio odos atnaujinimo lazeriu galima jausti šilumą. Savaitę oda bus tarsi „įdegusi“. Tai normalus požymis, kuris rodo, kad oda gyja ir keičiasi per visą savo storį. Po procedūros atsiranda nedidelis patinimas, bet jis paprastai praeina savaime per porą dienų.

Naujas epidermis - nauja paviršinė oda, susidaro po 24 valandų. Gilioji oda keičiasi kelių mėnesių bėgyje (net iki 8 mėnesių).

Kai vyksta odos atsinaujinimo procesai, odoje taip pat matyti, kad oda atrodo kaip įdegusi saulėje. Įdegimas laikosi nuo 3 - 14 dienų, priklausomai nuo taikyto gydymo intensyvumo. Vėliau, oda nusilupa, tai vyksta tada, kai nauja paviršinė oda pakeičia seną.

Po procedūros būtina naudoti drėkinamąsias priemones bei apsaugos priemones nuo saulės, kurių apsaugos faktorius ne mažesnis kaip SPF 25-30.

Dažniausiai procedūra atliekama veido, kaklo, dekolte ar plaštakų srityje. Tačiau esant randui ar strijoms - bet kurioje kūno vietoje (žr. 5 pav.).

Procedūrą geriausiai atlikti tada, kai saulė nėra aktyvi – žiemos, rudens ar pavasario mėnesiais.



4 pav. Frakcinio odos atnaujinimo procedūra

Reaction™ – naujos kartos celiulito gydymo bei odos patempimo procedūros. Reaction™ visiškai sunaikina sunkiai pasiduodančias celiulito žymes, sustiprindamas esamas kolageno skaidulas, sustangrina bei patempia odą.

Kiekviena procedūra trunka nuo 20 iki 30 minučių. Rekomenduojamas 4-8 procedūrų kursas, tai priklauso nuo odos tipo bei fiziologinių ypatybių.

Procedūros yra labai efektyvios ir rezultatai matomi jau po pirmos procedūros. Baigus gydymo kursą, grožio priežiūros specialistas galės pasakyti kiek reikės palaikomųjų procedūrų siekiant išspręsti jūsų problemą.

Procedūra yra paprasta ir maloni, primena giluminį masažą su odos įsiurbimu. Gydoma vieta yra patepama glicerino aliejumi, tokiu būdu gydomasis antgalis švelniais apskritiminiais judesiais lengvai slysta oda (žr. 6 pav.).

Procedūros su Reaction™ yra saugios, efektyvios ir neinvazinės, be pašalinio poveikio. Gydymo metu naudojamas ypatingas odos vėsinimo mechanizmas su šaldomuoju geliu.

Reaction™ apjungia RF energinę bei vakuuminę terapiją, kurios stimuliuoja natūralius kūno regeneracijos procesus. Skverbdamasi giliai po oda, RF energija pasiekia išsiplėtusias riebalų „kišenes“, sumažina riebalinių ląstelių apimtį ir pagreitina medžiagų apykaitą, o tuo metu vakuumas suaktyvina kraujo apytaką bei limfotaką.

Reaction™ unikali nauja odos patempimo technologija akimirksniu sutraukia audinių skaidulas, oda tampa glotni bei stangri. Tuo pačiu sutvirtinamos kolageno skaidulos, tokiu būdu oda ilgam patempiama, nuostabus švelnumo bei putlumo efektas.

Odos patempimo procedūra veikia stiprindama esamas kolageno skaidulas, kurios bėgant laikui silpnėja dėl senėjimo ar streso. Dvigubo poliškumo RF energija šildo dermą bei stimuliuoja kolageno sintezę tu pačiu stiprindama esamas kolageno skaidulas, oda tampa stangri bei puikios tekstūros. Staigaus audinių skaidulų susitraukimo rezultatas - švelni bei patempta oda.

Odos patempimo procedūrą rekomenduojama atlikti veido zonai ypač „dvigubai“ pasmakrei, skruostams, antakių sričiai, jautriai akių sričiai, kaktai, o taip pat kaklui, iškirptės bei pažastų zonai.



5 pav. Odos patempimo procedūra su Reaction™

Infusion™ elektroporacija. Tai neinvazinė, greitai veikianti, visiškai saugi, beskausmė aukščiausios kokybės terapija veidui ir kūnui. Tai puiki alternatyva klasikinei mezoterapijai, tik šiuo atveju nenaudojamos adatos.

Tai idealus būdas gydyti celiulitą, vietinį nutukimą, odos sudribimą, strijas bei raukšles.

Infusion™ metodas pasižymi šiomis unikaliomis savybėmis:

- Jokių adatų ir injekcijų žymių bei uždegiminių reiškinių;
- Preparato įvedimas į reguliuojamą gylį;
- Įvedamo preparato koncentracija daugiau kaip 90 proc.;
- Galimybė įvesti ir stambiamolekulinius preparatus (net hialurono rūgštį);
- Higieniška ir sterilu bei kliniškai ištirta ir patikrinta.

Aparatas vaizduojamas 7 paveiksle.

Infusion™ sprendžia daugybę estetinių problemų tokių kaip kolageno gamybos atnaujinimas, senėjimo prevencija ir gydymas, odos dehidratacija, veido bei kūno odos stangrinimas, celiulito ir strijų gydymas.

Infusion saugiai bei efektyviai įveda į epidermį specialiai šiai procedūrai sukurtus joninius preparatus visiškai nepažeisdama odos. Joniniai preparatai įvedami į odą švelniai masažuojant odą specialiu aparato antgaliu. Antgalių galvutės skleidžia elektro-mezoterapines Ionwave™ bangas, kurių pagalba gydomieji preparatai praeina pro raginį ir patenka į gilesnius odos sluoksnius.

Kai Ionwave™ bangos susiliečia su odos ląstele, jos struktūriškai pakeičia dvigubo lipidų sluoksnio barjerą ir suformuoja mikro kanalus ląstelės membranoje. Šiais mikrokanalais į odą į patenka veikliosios medžiagos. Mikro kanalai yra trumpalaikiai, jie išnyksta netrukus po preparatų įšvirkštimo.

Procedūra trunka nuo 5 iki 30 minučių priklausomai nuo gydomo ploto ir simptomų. Optimaliam rezultatui pasiekti reikia 6 – 8 procedūrų. Jau po pirmosios procedūros odos pašviesėja, tampa spindinti. Oda tampa regimai elastingesnė, stangresnė, švytinti.



6 pav. Infusion™ aparatas

Pažangi foto-terapija su Trios™. Trios™ siūlo įvairų estetinį pritaikymą, įskaitant ilgalaikį plaukų šalinimą, fotoatjauninimą, aknės (spuogų) ir odos pigmentacijos gydymo procedūras, kuriomis siekiama pašalinti saulės spindulių padarytą žalą ir senėjimo dėmes.

Trios™ pagrįstas procesu – selektyvia fototermolize, įrenginys vienu koncentruotu blyksniu skleidžia pulsuojančią šviesos energiją. Skleidžiama ir chromoforų (šviesai jautrių ląstelių) sugerama šviesa skatina specifinius biologinius procesus, kurie padeda pasiekti norimą gydomąjį rezultatą.

Trios™ foto-gydymo procedūrų metu užtikrina neprilygstamą komfortą ir minimalų skausmą. Prieš gydymo procedūrą specialistas ant gydomos vietos užtepa vėsinamojo gelio, taigi galite jausti nežymų dilgčiojimą arba pojūtį, lyg kažkas būtų pliaukštelėjęs į veikiamą plotą gumine juoste.

Po gydymo pacientai gydytoje vietoje gali pastebėti nežymią eritemą (raudonę). Tai visiškai normali reakcija ir paprastai ji išnyksta per kelias valandas. Rezultatus pamatysite jau po pirmojo gydymo ir palaipsniui, laikui bėgant, pastebėsite tolesnį gerėjimą.

Trios™ padės išryškinti geriausias veido savybes ir padarys odą sveiką ir elastingą.

Trios™, naudodamas koncentruotus šviesos blyksnius, saugiai ir švelniai blukina saulės ir senatvės dėmes, veikia stangrumą praradusią odą bei raukšles, skatina kolageno gamybą bei skatina odą atsinaujinti.

Jau po pirmosios atjauninimo procedūros pastebėsite suvienodėjusią odos spalvą, pajausite, kad oda tapo glotni ir elastinga. Geriausiems rezultatams užtikrinti rekomenduojamas 6-10 procedūrų gydymo kursas.

Trios™ stulbinamai kovoja su spuogais (žr. 8 pav.). Jis ne tik gydo sunkiai įveikiamų randų paviršių. Šis prietaisas veikia giliai jūsų odoje ir naikina aknę (spuogus) sukeliančias bakterijas, sulėtina riebalinio sekreto formavimą, o tai reiškia, kad bėrimai atsiras rečiau ir bus žymiai mažesni.

Trios™ gydymas odos viduje skatina gijimo procesą, pagreitina ląstelių augimą, dėl to veido oda atrodo gaiviau, švariau.



7 pav. Veido oda prieš procedūrą ir po jos

Kosmetikos priemonių naujovės

Deguponinė kosmetika. Paskutiniaisiais metais vis didesnį populiarumą gauna taip vadinama deguponinė kosmetika. Visi jos gamintojai tvirtina tai, kad ji sulėtina odos senėjimo procesą.

Degumonies kosmetika - tai kosmetika, kuri veikia visiškai kitaip nei bet kuri kita. Jos esminis skirtumas – ši kosmetika leidžia odai ne atrodyti jaunai ir gražiai, o iš tikrųjų tokiai būti.

Degumonis tai „laidininkas“. Pirma, jis gali teikti naudingas medžiagas į giliuosius odos sluoksnius. Antra, degumonis dalyvauja šių medžiagų įsisavinimo procese. Iš tikrųjų, be jo šis įsisavinimas būtų tiesiog neįmanomas.

Jeigu odai trūksta degumonies, ji blogai kvėpuoja, maitinti ją kremais yra tas pats, kaip siūlyti gausias vaises žmogui, kuriam sunku kramtyti. Degumonis grąžina odos ląstelėms jėgas gyventi jaunystės režimu, aktyviai skaidyti į „plyteles“ visas maitinamąsias medžiagas ir statyti iš jų viską, ko reikia tuo metu – kolageną, elastiną ir t. t.

Degumonies kosmetika šiandien – tobulausias odos jaunystę saugantis mechanizmas. Ji teikia odai viską, ko reikia, suteikia jėgų, leidžia savarankiškai spręsti, kokių junginių jai reikia dabar.

Degumonies kosmetikos sudėtyje yra ne degumonis, o perfluorangliavandenilių emulsija, geriau pažįstama kaip Aquaftem. Jis geba ištirpinti ir sulaikyti iki 40 degumonies tūrio procentų. Jeigu kremą, kurio sudėtyje yra aquaftemo, atidaryti ir palikti, po tam tikro laiko jis pradės putoti. Tai

reškia, kad perfluorangliavandeniliai pradėjo traukti deguonį iš oro. Tepamas ant odos, aquafem spėja pagauti deguonies ir pernešti jį į giliuosius odos sluoksnius.

Abejonės deguonine kosmetika kyla tuomet, kada visur girdėti kitokia antioksidantų reklama.

Mokslininkų nuomone deguonis kenksminga medžiaga, sukelianti odos senėjimą. Kiekvieną dieną odą veikiant deguonimi, jis sunaikins ne tik kenksmingąsias bakterijas, bet ir naudingą mikroflorą, tuo silpnindami organizmo apsaugą nuo infekcijų ir bakterijų, panašiai kaip ir antibakterinis muilas. Be to, pastovus deguonies poveikis odai tik greitina jos senėjimą.

Deguoninė kosmetika dar laiku nepatikrinta, nes atsirado nesenai ir jos kūrėjai dar negali nieko pasakyti apie jos teigiamą efektą. Šiandien populiarią deguoninę kosmetiką vaizduoja 9 paveikslas.



8 pav. Deguoninė kosmetika „Faberlic“

Placentinė kosmetika. Ši kosmetika siūlo naudoti gyvulių ar žmonių placentą. Naudoti žmogaus placentą laikoma neetiška, todėl kosmetologijoje naudojama avių placenta.

1912 metais šveicarų profesorius Kar padarė atradimą: avies placentoje yra medžiaga, sugebanti stimuliuoti naujų dalelių dalinimąsi. Už šį atradimą jis apdovanotas Nobelio premija.

1943 metais japonų mokslininkas Chan Dao išskyrė placentos ekstraktą.

1980 metais profesorius Karoling (Šveicarija) atliko pirmą eksperimentą su žmogumi, kuriam į veną buvo suleistas placentos ekstraktas. Tai ryškiai aktyvizavo paciento odos ląstelių regeneraciją.

Šiuo metu medžiaga placentinei kosmetikai imama po gimdymo vieno iš keturių žinduolių: žmogaus, kiaulės, avies ir rečiau karvės. Kas liečia gyvulių placentą didelių problemų nėra. Sunkumai atsiranda kai ant kosmetinės priemonės įpakavimo perskaitome „žmogaus“. Todėl Europoje tai buvo pripažinta amoraliu ir uždrausta naudoti kosmetikoje placentą. Na o Rusijoje gaminama žmogaus placentos kosmetikos priemonės.

Placenta po gimdymo – nereikalingas žmogaus organas nebereikalingas žmogui. Jo panaudojimas nedaro žalos nei motinai, nei kūdikiui, tačiau tai gali būti naudinga daugeliui žmonių. Paimdami placentą gamybininkai padeda panaikindami jos utilizacijos problemas.

Placenta – tai audinys, kuriame yra gyvybei būtinos medžiagos ir tuo pat metu tai filtras, apsaugojantis vaisių nuo išorinių kenksmingų medžiagų.

Šiuo metu placenta kosmetologijoje naudojama odos atjaunimui (žr. 10 pav.). Manoma, kad ši medžiaga skatina naujų ląstelių susidarymą ir senų žuvimą.

Placentinės kosmetikos gamintojai įtikinėja absoliučiu gaminių saugumu. Tačiau abejonę kelia šios medžiagos švarumas. Nežiūrint šiuolaikinių technologijų išsivystymo, vis dar negalimas šimtaprocentinis placentos išvalymas. Na o bet koks gyvūnas turi savyje daugybę ligų, kurios palieka savo atspindį placentoje. Ar galima naudojant šiuolaikines technologijas išvalyti placenta pašalinant viską kas potencialiai kenksminga? Kol kas tai nežinoma. Lieka gan didelė rizika, dėl kurios dauguma žmonių nesiryžta naudoti placentinę kosmetiką.



9 pav. „Evinal“ kosmetika su placenta

Kosmetika su auksu. Stebuklingas aukso poveikis neturi ribų. Šiuolaikiniame prabangos pasaulyje vis dar karaliauja „saulės metalas“, nors aukso karštligės laikai jau ir baigėsi.

Kaip ir mūsų protėviai, mes vis dar tikime, kad auksas turi gydomųjų ir magiškų savybių. Jau senų senovėje auksas buvo ypač vertinamas dėl savo regeneruojančių, atjauninančių, veido odą atgaivinančių savybių. Rytų šalių valdovės kasnakt miegodavo su aukso kaukėmis, norėdamos išsaugoti amžiną savo grožį. Senovės kinai auksą naudojo tepalų gamyboje ir tikėjo, kad šis metalas teigiamai veikia žmogaus organizmą. O Indijoje auksas buvo naudojamas gydyti širdies ligas. Manyta, kad auksas gerina kraujo apytaką.

Gal dėl to Japonijos kosmetikos kompanija UMO klientams pasiūlė naujovę - jauninančią veido kaukę, pagamintą iš gryno 24 karatų aukso (žr. 11 pav.). Bendrovė teigia, kad auksas gali sustangrinti odą, mažina mažas raukšleles ir odos nelygumus, taip pat šviesina odą ir ją gaivina. Aukso kaukės lakšteliai, uždėti ant veido, suyra į tūkstančius mažų aukso dulkelių, padengiančių visą odos paviršių ir įsiskverbiančių į gilesnius odos sluoksnius.

Veido kaukės ir kremai, kuriuose yra aukso, kuriami tik brandžiai, suvytusiai, žalingiems aplinkos veiksniams neatspariai odai. Teigiama, kad šis brangusis metalas leidžia odai geriau pasisavinti kitus naudingus elementus. Vis dėlto kosmetikos produktuose auksas dažniau naudojamas išoriniam poveikiui, pavyzdžiui, stangrumui suteikti. Nuo aukso dulkių oda ima švytėti.

Švytinčios aukso dalelės sukuria puikų apsauginį sluoksnį nuo žalingo aplinkos poveikio, sustiprina odos imunitetą ir padidina jos atsparumą. Be viso to, auksas lėtina kolageno ir elastino irimą, tokiu būdu stangrindamas ir glotnindamas veido odą, apsaugodamas ją nuo suglebimo, suteikdamas jai švelnumo ir elastingumo, jaunatviško spindesio ir skaistumo.

Moksliniai tyrimai parodė, kad auksas pagerina odos aprūpinimą deguonimi, dėl to pagerėja pagrindinės odos ląstelių funkcijos ir oda greičiau atsinaujina ir jaunėja.

Deja, pasitaiko alerginių reakcijų, ypač saulėtojo sezono metu, todėl moterims, kurių oda jautri ir linkusi į alergijas, vertėtų pasitarti su gydytoju.



11 pav. Aukso kaukė

2 MOKYMO ELEMENTAS. VEIDO IR KŪNO ODOS PRIEŽIŪROS PASLAUGŲ PLĖTRA

2.1. Paskaitos „Veido ir kūno odos priežiūros paslaugų plėtros tendencijos Lietuvoje ir užsienyje“ konspektas**Sveikatingumo ir grožio paslaugų sektoriaus apžvalga**

Paskutiniaisiais metais Lietuvoje ir Latvijoje sparčiai augo masažo, SPA paslaugų vartojimas. Lietuvoje atsiradę vandens parkai, tai prieškriziniu laikotarpiu paskatino šių sveikatingumo ir pramogų paslaugų paklausą. Augo sanatorinių gydyklų lankymas. Pagrindiniai ir didžiausi sanatorijų ir SPA centrų miestai Lietuvoje ir Latvijoje yra Druskininkai (Alytaus regionas) ir Jūrmala (Rygos regionas) – šie du miestai yra aktyviai lankomi tiek vietinių gyventojų, tiek turistų iš užsienio. Papildomai Lietuvoje sveikatingumo procedūrų atlikti taip pat vykstama į Palangą (Klaipėdos regionas) ir Birštoną (Kauno regionas).

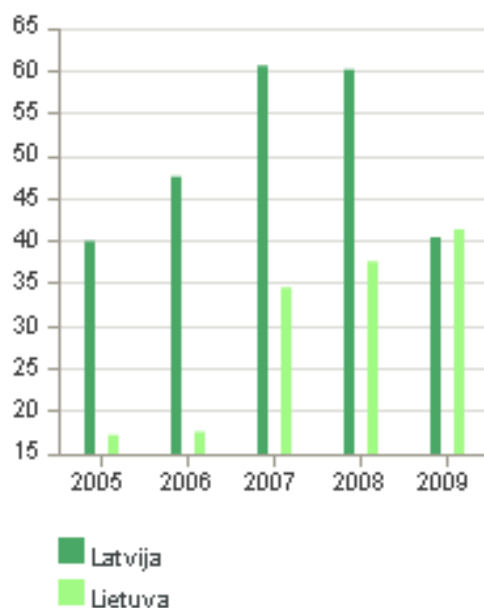
Aktyvėjo sveikos gyvensenos bei sportinė gyventojų veikla, sporto klubuose net krizės laikotarpiu gausėjo lankytojų skaičius. Vis dar populiarėja naujai prigijusi sporto šaka – joga: pastaruoju metu daugėjo pavienių jogos užsiėmimo centrų.

Dažniausiai sutinkami yra nedideli grožio salonai, teikiantys kompleksines paslaugas. Per pastaruosius 5 metus sparčiai augo soliariumų skaičius, tačiau ateinančius 2–3 m. jų paklausa dėl didėjančio žmonių sveikatos išprusimo gali mažėti.

Lietuvoje sveikatingumo ir grožio paslaugų sektorius 2005–2009 m. laikotarpiu vystėsi ypač sparčiai – apyvartos apimtys išaugo 142 proc. nuo 17 mln. EUR iki 42 mln. EUR. Net kriziniiais 2009 metais sektoriaus apyvarta augo 10 proc. palyginus su 2008 m. Iš nagrinėjamų Lietuvos regionų didžiausią įtaką viso segmento apyvartos augimui turėjo Vilniaus regionas. Kriziniu laikotarpiu Vilniuje ypač sėkmingai augo saunų, soliariumų, lieknėjimo ir masažo kabinetų verslas. Latvijos sveikatingumo ir grožio paslaugų sektorių prasidėjusi krizė palietė labiau – 2008–2009 m. laikotarpiu šio segmento apyvarta sumažėjo 29 proc., kai laikotarpiu iki krizės 2005–2008 m. segmentas išaugo 82 proc. Nepaisant to, įmonių skaičius šiame sektoriuje 2008-2009 m. išaugo net 26 proc. Latvijos kirpyklų ir grožio salonų segmentas skiriasi nuo Lietuvos tuo, kad jame veikia labai daug smulkių ūkio subjektų. Latvijoje įmonių ir ūkine veikla užsiimančių fizinių asmenų vidutinė metinė apyvarta siekia 10 000 EUR, o Lietuvoje – 50 000 EUR.

Sveikatingumo ir grožio paslaugų sektorius sparčiausiai 2005–2009 m. laikotarpiu vystėsi ir kriziniu laikotarpiu augo Latgalos regione. Jame sparčiai plėtojosi kirpyklų ir grožio salonų verslas.

1 paveiksle pateikiama sveikatingumo ir grožio paslaugų apyvartos diagrama.



1 pav. Sveikatingumo ir grožio paslaugų apyvarta

1 lentelėje pateikiami sveikatingumo ir grožio paslaugas teikiančių tinklų tyrimo rezultatai. Tyrime buvo nagrinėjami sveikatingumo ir grožio paslaugų tinklai, turintys 2 ir daugiau padalinių Lietuvoje (Latvijoje) ir užsienyje. Tyrimas atliktas 2010 rugsėjo–spalio mėn.

1 lentelė. Sveikatingumo ir grožio paslaugas teikiančių tinklų tyrimo duomenys

Sveikatingumo ir grožio paslaugas teikiančių tinklų tyrimo duomenys											
Sektoriaus rodikliai	Vilniaus r.	Kauno r.	Klaipėdos r.	Šiaulių r.	Panevėžio r.	Telšių r.	Utenos r.	Rygos r.	Latgalos r.	Kuržemės r.	Žiemgalos r.
Vietinės kilmės tinklų skaičius	8	5	4	4	2	0	1	10	1	2	3
Iš užsienio atėjusių tinklų skaičius	3	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0

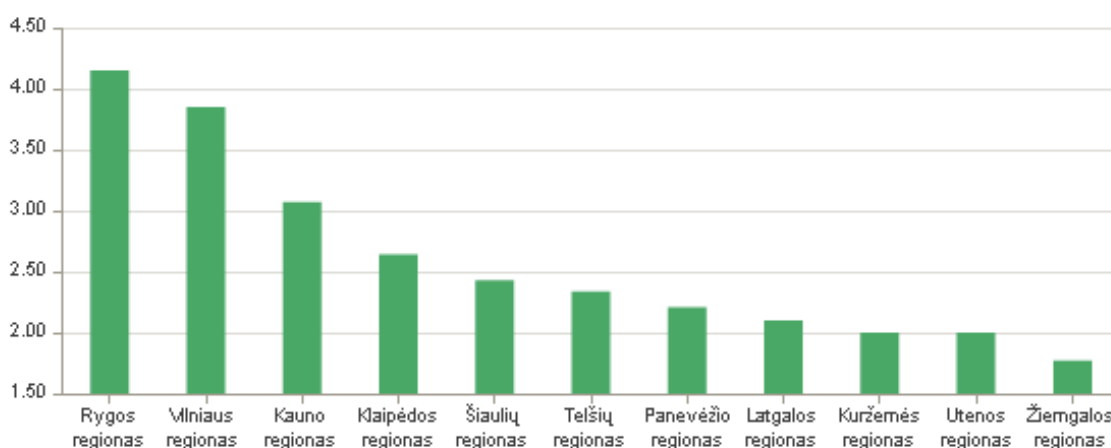
Patraukliausi sveikatingumo ir grožio paslaugų plėtrai iš 11 tiriamų regionų yra Rygos ir Vilniaus regionai. Šie regionai yra labiausiai išsivystę, gyventojai juose gauna didžiausias pajamas, todėl ne pirmos būtinybės prekių ir paslaugų vartojimas yra žymiai didesnis nei kituose regionuose. Taip pat šie regionai žymiai išsiskiria rinkos dydžiu (gyventojų skaičiumi bei bendromis vietinių gyventojų išlaidomis grožio ir sveikatingumo paslaugoms įsigyti).

Kauno ir Klaipėdos regionai atsiduria antroje vietoje dėl žemesnio regiono išsivystymo (vertinamo pagal BVP vienam gyventojui), mažesnio gyventojų skaičiaus. Nepaisant to, vidutinis

Kauno regiono gyventojas sveikatingumo ir grožio paslaugoms įsigyti per metus skiria tiek pat, kiek ir Vilniaus gyventojas, todėl šiame regione analizuojamo sektoriaus dydis pagal gyventojų išlaidas yra trečiasis tarp analizuojamų regionų. Klaipėdoje sveikatingumo ir grožio paslaugų rinkos dydis pagal vietinių gyventojų išlaidas yra net 3 kartus mažesnis nei Vilniaus regione. Tačiau regionas yra antras Lietuvoje po Alytaus regiono pagal sveikatingumo įstaigų skaičių ir turi didelį potencialą vystyti sveikatingumo paslaugų sektorių dėl palankios vietos (prie jūros) ir dėl didelio vietinių ir užsienio turistų skaičiaus.

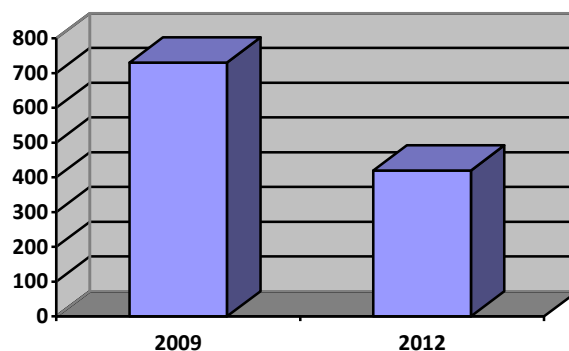
Visi kiti regionai (Šiaulių, Telšių, Panevėžio, Latgalos, Kuržemės, Utenos, Žiemgalos) turi sąlyginai mažas sveikatingumo ir grožio paslaugų vietines rinkas dėl mažo gyventojų skaičiaus ir žemo vietinių gyventojų pajamų lygio, todėl siekiant šiuose regionuose plėtoti sveikatingumo ir grožio paslaugų verslą nereikėtų pasikliauti vien tik vietine rinka – būtina vertinti ir atvykstantojo turizmo srautų dydį, pastovumą, turistų galimybes įsigyti paslaugas.

Regionų reitingai sveikatingumo ir grožio paslaugų sektoriui pateikti 2 paveiksle.



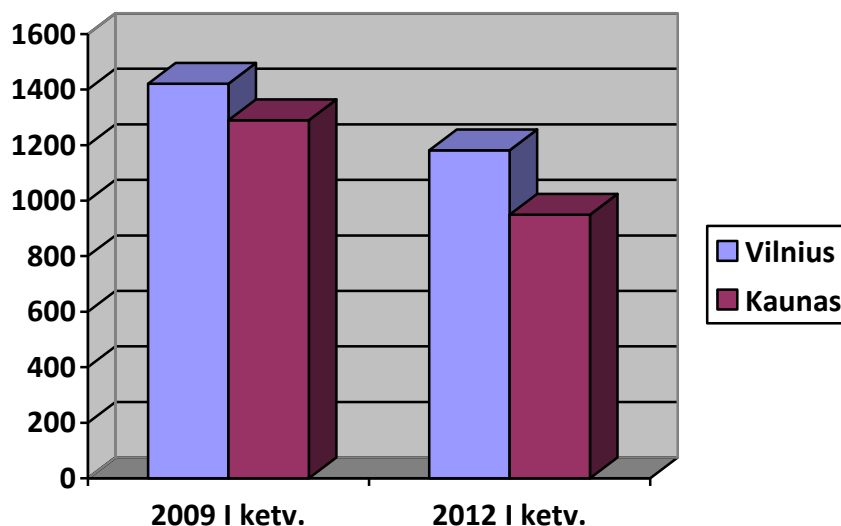
2 pav. Regionų reitingai sveikatingumo ir grožio paslaugų sektoriui

Grožio versle prieš trejus metus grožio salonų ir kirpyklų buvo kone dukart daugiau nei yra šiandien. Nemaža dalis sunkmetį atlaikiusių grožio verslo įmonių nuolat keičia pavadinimus, šeiminkus ir su žiburiu ieško meistrų. Maždaug prieš pustrėčių metų kirpyklų ir grožio salonų buvo apie 730. Bent jau tokių, kurie rodė gyvybės ženklus ir pateikdavo duomenų apie turimas pajamas. Sunkmetis šių rinkos dalyvių gretas smarkiai praretino. Maždaug 100 iš jų bankrutavo, dar apie porą šimtų įmonių nieko negirdėti. Duomenų sistemos „Creditreform Lietuva“ vertinimu, iš 730 įmonių, veikusių 2009 metais, šiandien realiai dirba 420 (žr. 3 pav.).



3 pav. Dirbančių grožio verslo įmonių skaičiaus kitimas Lietuvoje

Tačiau trečdalis jų vis keičiasi: kurį laiką veikusios uždaromos, atidaromos naujos arba saloną įsigyja naujas šeimininkas. Svarbiausia, kad žmonės turi darbo. Jie laikosi rinkoje kaip išmanydami: vieni tyliai užsidaro, kiti – atsidaro, – apie grožio paslaugų verslą kalbėjo „Creditreform Lietuva“ direktoriaus pavaduotojas Romualdas Trumpa. Jo teigimu, naujų grožio įmonių pastaruoju metu steigiama mažai. Užtat tose, kurios veikia ne pirmuosius metus, šiek tiek padaugėjo darbuotojų. Tačiau tai – tik dalis grožio pramonėje triūsančių žmonių. Dauguma jų paslaugas teikia dirbami ne pagal darbo sutartis, bet verslo liudijimus. Tiesa, ir verslo liudijimų teikti grožio paslaugas įsigyjama vis mažiau. Tarkim, šįmet pirmąjį metų ketvirtį Vilniuje tokių dokumentų įsigyta 1181, o 2009-aisiais – 1421. Kaune – analogiškai 949 ir 1290 (žr. 4 pav.). Verslo liudijimų teikti grožio paslaugas įsigijimo Vilniuje ir Kaune kitimas pavaizduotas 4 paveiksle. Grožio sektoriaus įmonių pajamos pastaruosius trejus metus bemaž nekito: per ketvirtį jos sukasi apie 30 – 40 mln. litų.



4 pav. Verslo liudijimų teikti grožio paslaugas įsigijimo Vilniuje ir Kaune kitimas

Europos ir pasaulinės SPA rinkos tendencijos

Didėja vandens paslaugų ir procedūrų poreikis. Vis daugiau žmonių, eidami į SPA įstaigą, tikisi išbandyti vandens procedūras ir paslaugas. Dauguma naujų SPA įstaigų, be procedūros kambarių, paprastai turi ir įvairaus vandens tipo bei temperatūros baseinų, vonių, kapsulių ir pan. Vandens ir kitos paslaugos, tokios kaip pirtys, druskų ar ledo kambariai, duoda ne tik fiziologinę naudą, bet ir prailgina kelionę po SPA bei pritraukia daugiau klientų.

SPA paslaugos vis labiau orientuojamos į masinį klientą. SPA infrastruktūra, procedūros, paslaugų kainos pritaikomos prie masinio kliento poreikių, t.y. SPA paslauga tampa prieinama ne vien tik turtingiesiems. SPA paslauga turi būti prieinama. Nors išliks ir toliau plėtosis prabangusis SPA, siūlantis visuotines paslaugas.

Auga aptarnavimo kokybės svarba. Siekdamos išlikti konkurencingomis, SPA įstaigos turės didinti teikiamų paslaugų kokybę. Tai taps įmanoma pritaikius ir individualizavus paslaugas bei aptarnavimą, t.y. teikiant kur kas didesnę dėmesį atskiram klientui. Todėl SPA įstaigos turi telkti dėmesį ne į paslaugų kiekybę, bet į kokybę.

SPA tampa susibūrimų vieta. Lankymasis SPA įstaigose grupėmis (su šeimomis, draugais, partneriais, kolegomis ir pan.) vis populiarėja. Pirmasis apsilankymas su grupe būna kur kas jaukesnis. Ypač tai pasakytina apie vyrus, kurie SPA lankosi kur kas dažniau su antrosiomis pusėmis nei vieni.

Didėja SPA dizaino svarba. Populiarėja SPA procedūrų kambariai, skirti dviem ar daugiau asmenų. Kai kur kambariai tampa atskiromis oazėmis bendrame SPA komplekse. Jie gali turėti atskirą valgomąjį, vonias, sauną, dušus ir pan. Kiti tokio tipo kambariai sudaro junginius: privatus poilsio kambarius su 3–4 procedūrų kambariais. Tokia patalpa gali būti išnuomojama pavieniams asmenims ar grupėms. Populiarėja SPA paslaugos ir gyvenamuosiuose viešbučių kambariuose. Taigi dizainas tampa įvairesnis ir lankstesnis, siekiant pritraukti skirtingas klientų grupes.

Didėja gydomųjų paslaugų poreikis. Didėjant tarptautiniams sveikatos turistų srautams, didės ir gydomųjų paslaugų SPA objektuose svarba. Jau dabar daugybė SPA svečių atvyksta siekdami ne tik atsipalaiduoti, bet ir pasigydyti.

Daugėja sveiką ir aktyvų gyvenimo būdą propaguojančių paslaugų. SPA klientai pradeda suprasti, kad sveikata priklauso ne tik nuo relaksacinių procedūrų, bet ir nuo aktyvios fizinės veiklos. Todėl vis daugiau įstaigų savo klientams siūlo treniruoklių sales, aerobikos ir kitus užsiėmimus. Vyksta pokyčiai SPA virtuvėje, maistas ir produktai tampa sveikesni bei natūralesni.

Didėja susidomėjimas vietinėmis SPA tradicijomis. Tai ypač pasakytina apie europiečius, kurie itin domisi lankomų šalių tradicijomis, įskaitant ir SPA. Daug keliaujantys SPA turistai tampa vis geresniais šios srities ekspertais, neretai pralenkia SPA įstaigų personalą žiniomis.

Dar visai neseniai SPA paslaugos viešbučiuose buvo laikomos išskirtine prabanga. Dabar viešbučių savininkai ir operatoriai siekia vis geriau patenkinti svečių poreikius, išlikti konkurencingais, pagerinti paslaugų kokybę, todėl viešbučiai pradeda teikti ir SPA paslaugas. Kadais *golfas* buvo vienas tų populiariųjų žodžių, kuris buvo naudotas siekiant pritraukti turistus į vieną ar kitą kurortą. Dabartiniu metu, keičiantis poreikiams, didėjant pajamoms ir vis spartėjant gyvenimo tempui, SPA procedūros yra kur kas lengviau pritaikomos prie griežtų kelionių grafikų nei golfas. Be to, skirtingai nuo golfo, SPA nereikalauja iš žmogaus jokių specifinių įgūdžių, užtenka vien tik noro atsipalaiduoti.

SPA paslaugų poreikis didėja ne tik tarp kurorto viešbučių svečių. Jų vis dažniau reikalauja pavieniai kompanijų atstovai ar kolektyvinės grupės darbo kelionių metu. Įtemptas darbo tvarkaraštis, didelis stresas ir visuotinai didėjantis dėmesys asmeninei sveikatai verčia žmones reguliariai naudotis SPA paslaugomis. Didėjant paslaugų poreikiui SPA centrų daugėja ne tik kurortų, bet ir miestų ar konferencijų viešbučiuose.

Kita SPA populiarėjimo priežastis – paslaugų asmeniškumas. Prisitaikydami prie vis spartėjančio žmonių gyvenimo tempo, daugelis viešbučių dalį savo paslaugų automatizavo, taip sutaupydami brangų svečių laiką. Deja, tai sumažino kontaktą tarp kliento ir viešbučio, kuris kadaise buvo vienas iš svarbesnių šio verslo aspektų. Svečiai vis labiau ėmė pasigesti dėmesingumo, rūpestingumo, asmeninių paslaugų. Taigi SPA paslaugos savo specifika kaip tik ir užpildo šią atsiradusią tuštumą.

SPA industrijos pokyčiai iki 2020 metų

Pasaulis kinta vis sparčiau, o kartu su juo keičiasi ir SPA bei medicininės estetikos sritis. SPA industrijos specialistai ir SPA salonai ateityje turės teikti detalesnius duomenis apie klinikinį savo paslaugų efektyvumą, užtikrinti greitesnius rezultatus, naudoti ingredientus, nesukeliančius ginčų tarp medikų, tobulinti procedūrų atlikimo metodus ir kurti įrenginius bei prietaisus, skirtus naudoti namuose, kurių naudojimo efektas bus maksimaliai panašus į tokį, kokį galima gauti salone. Greta naujų produktų ir procedūrų kūrimo didžiulę svarbą įgys klientų išprusimas medicinos klausimais. Tačiau kaip tai bus susiję su jūsų įprastiniu gyvenimu 2020 metais?

25 SPA industrijos pokyčiai, pasirodysiantys iki 2020 metų:

1. Odos priežiūros „varančioji jėga“ bus vis daugiau sutelkta į senėjimą lėtinančius produktus - saugius, efektyvius produktus, duodančius dokumentaliai patvirtintus rezultatus. Klientai bus labiau išprusę šioje srityje, todėl reikalaus greitesnių ir efektyvesnių rezultatų; klientų nekantrumas užaugs iki neregėto lygio. Paklausą įgis metodikos ir produktai, galintys išspręsti, o ne užmaskuoti problemą.

2. Remiantis vartotojų paklausą tiriančios firmos „Mintel“ skaičiavimais, šiandien 70% odos priežiūros priemonių rinkos užima veido kremas, o didejant vidutiniam gyventojų amžiui, šis rodiklis ir toliau augs. Todėl šiandien siekiantys sėkmės SPA salonai turi daugiau nei bet kada susitelkti į veido procedūras.

3. Nepaisant to, kad rankų priežiūra ir masažas tebeturės paklausą, vis didesnę svarbą įgis technologijų raida, todėl SPA salonams prireiks nemažų investicijų naujų metodikų kūrimui ir įrangos įsigijimui. Pagrindinis dėmesys bus skiriamas ne „lengvam“ masažui ir panašioms paslaugoms, svarbiausia bus išaiškinti klientui, kokių pokyčių jis turėtų laukti iš vienokio ar kitokio gydymo, procedūros ar produkto. Tam tikrą nišą odos priežiūros sferoje gali užimti automatizacija; vis daugiau procedūrų bus atliekama naudojant rankinius aparatus ir kitas transdermines sistemas.

4. Kosmetologams profesinio parengimo metu teks susipažinti su naujomis transportavimo sistemomis ir naujais preparatų ingredientais. Tolesnės šios srities studijos taps privalomu reikalavimu siekiant išlaikyti licenciją medicininei praktikai, taip pat, kaip kitose su medicina susijusiose profesinėse srityse. Kosmetologijos studijos taps platesnės, daugiau valandų bus skiriama praktikai, kaip šiuo metu Europoje.

5. Be abejonės: medicinos sąsaja neišnyks, priešingai, dar daugiau sutvirtės.

6. Apsauginės priemonės nuo saulės, naudojamos prieš ir po deginimosi, ir dirbtinio idegio priemonės įgis dar didesnę populiarumą, vartotojai geriau suvoks, kad įdegis - tai savotiškas „randas“, o besaikis buvimas saulėje lemia sveikatos problemas ir kenkia odai. Kampanijos, siejančios buvimą saulėje su odos vėžiu, raukšlių atsiradimu ir pigmentacija, bus rengiamos taip pat dažnai, kaip kovos su rūkymu akcijos. Vartotojai skirs šioms priemonėms daugiau lėšų, nei kitiems produktams, nes susirūpinimas savo sveikata gali kainuoti daug brangiau. Pirmenybė bus teikiama SPA salonams, galintiems teikti saugaus įdegio paslaugas.

7. Švietimas ir informacija apie odos priežiūrą taps lengvai pasiekiamas ir įgis didesnę reikšmę. Ateities SPA salonas bus ne tik procedūrų atlikimo vieta, bet ir savotiškas švietimo centras.

8. Sparčiai plečiantis socialiniams tinklams, SPA salonai, orientuoti į paslaugų teikimą ir įvairių priemonių pardavimą, kaups informaciją apie savo klientus, siekdami sukurti kuo detalesnę klientų duomenų bazę. Ši informacija tokia pat svarbi, kaip pats gydymas, kruopštus jos kaupimas ir tyrimas taps būtina klestėjimo sąlyga. Taigi, pradėkite ją kaupti nedelsiant.

9. Išmokite naudotis internetinėmis paslaugomis: tinklaraščiais, socialiniais tinklais. Šioje specifinėje srityje jums prireiks eksperto pagalbos.

10. SPA salonų, taikančių strategiją „viskas iškart“ laukia nesėkmės; koncepcija „šis bei tas kažin kam“ nepraktiška - reikalinga specializacija. Tapkite ekspertu konkrečioje sveikatos ir odos priežiūros srityje. Konsultacijos šiuo klausimu turi būti detalios, kad klientas neabejotų, jog privalo rūpintis savo odos poreikiais, todėl gebėjimas analizuoti jos buklę taps pagrindiniu elementu.

11. Kasmet odos priežiūros sferoje atsiranda šimtai naujų kompanijų; tačiau toli gražu ne visos užsilaiko rinkoje. Be to, nesant materialios klinikinės dokumentacijos klientai greitai praranda pasitikėjimą privačių markių produkcija. Kadangi klientai siekia ypač efektyvių ir kliniškai išbandytų produktų, rinkoje išlieka tik labai gerai užsirekomendavusios priemonės. Po 10 metų dirbs mažiau kaip pusė šiandien veikiančių kompanijų.

12. Išliks odos priežiūros gamintojų kompanijų susiliejo tendencija, stambūs susivienijimai absorbuos elitinės kosmetikos gamintojus, kad galėtų tiekti ją į masinę rinką.

13. Masinio vartojimo odos priežiūros produkcijos gamintojai dirbs pagal principą „parduotuvė parduotuvėje“, ten kosmetologai teiks konsultacijas. Vis daugiau kosmetikos kabinetų atsiras masinės prekybos tinkluose, panašiai, kaip populiarūs šiandien „skubios medicinos pagalbos“ centrai. Profesionalus gydymas ir priemonės įgis pasaulinį garsą.

14. Atsiras visiškai nauja išviršinio naudojimo preparatų klasė, kuri panaikins ribą tarp kosmetikos ir vaistų. Tęsis nesutarimai dėl nanodalelių naudojimo, kadangi egzistuos technologija, leidžianti sumažinti molecules iki neišmatuojamo dydžio. Preparatų veikimo principas bus „gydymas iš vidaus“, priešingai nei priemonių, kurias šiandien naudoja daugelis kompanijų ir kurios dėl natūralių procesų sukelia senėjimą veikiant išoriniams veiksniams. Atsiras tendencija dokumentaliai patvirtinti vartojamų į vidų preparatų saugumą.

15. Valstybinės reguliacinės institucijos pradės reikšti daugiau nepagrįstų pretenzijų ir, remiamos medicinos lobistų, bandys priskirti preparatus prie nereceptinių preparatų, o ne prie kosmetikos priemonių.

16. Valstybinės įstaigos taip pat bandys įvesti suvaržymus, taikytinus SPA salonuose atliekamoms procedūroms, nustatydamos leistinas ir neleistas procedūras, siekdamos apriboti veiksmus, kuriuos galima atlikti be tiesioginės gydytojų priežiūros. SPA centų specialistai bus priversti rungtis su gydytojais dėl kliento dėmesio ir pinigų ir plėtoti bendradarbiavimą su licencijuotais medikais. Neužilgo kosmetologai pastebės, kad jų veiklos sfera taps dar labiau ribojama, nei šiandien.

17. Produktai su kamieninių ląstelių pagrindu išsikovos tvirtesnes pozicijas rinkoje. Vaisių kamieninių ląstelių populiarumas išaugs dėl genomikos pažangos, kurią tam tikru mastu paskatins būtent medikai.

18. Prietaisai, skirti naudoti namuose, papildys profesionalias procedūras. Tam tikri įrenginiai taps įperkami ir jais galima bus veiksmingai naudotis namuose. Tai ypač pasakytina apie plaukų šalinimą, preparatų įsiskverbimo skatinimą, plaukų augimo stimuliavimą, kolageno gamybos skatinimą. Taip pat atsiras šviesos terapijos prietaisų, skirtų kovai su pigmentacija, inkštirais, akne, raukšlėmis, taip pat veido odos stimuliavimui mikrosrovėmis. Ta proga kyla klausimas: koks bus šių prietaisų poveikio intensyvumas, kuo skirsis namų prietaisų efektas nuo profesionalios SPA salonų įrangos poveikio.

19. Plaukų šalinimo sistemos ir, priešingai, plaukų augimo skatinimo sistemos taps kasdienybe. Naujausi mokslo pasiekimai parodė kovos su moterų ir vyrų plaukų slinkimu realistiškumą.

20. Vienas iš pagrindinių odos priežiūros uždavinių - kova su hiperpigmentacija. Biologiškai gaunamų ir genetiškai modifikuotų vaisių rūgščių bei kamieninių ląstelių derinys taps plačiausiai naudojama šios problemos gydymo priemone. Ginčai dėl hidrochinono naudojimo nutils tik tuomet, kai bus išrastas ypač aktyvus balinamasis kompleksas. Greitai pasirodys naujosios kartos tirozinazės inhibitoriai su organiniais komponentais jau praktiškai, todėl artimiausiu metu pamatysime naujus produktus, turinčius natūralių, organinių ir biologiškai modifikuotų komponentų.

21. Atsiras geresnės kokybės produktai, skirti naudoti namuose, išliks tendencija diegti profesionalias, efektyvias priemones į mažmeninę prekybą ir masinio vartojimo rinką. Pavyzdžiui, šiandien daugelis gamintojų gamina produkciją, kurią gali įsigyti stambūs mažmeninės prekybos tinklai, pasitelkiantys kosmetologus darbiui jų parduotuvėse ir išdėliojantys lentynose elitines kosmetines priemones, prie kurių stabtelėję pirkėjai keliauja į kasą.

22. Vartotojai geriau suvoks pakuotės svarbą produkto komponentų savybių išsaugojimui ir stiprinimui. Neužilgo pasirodys naujo tipo vakuuminės preparatų laikymo pakuotės, todėl indeliai su plačiu sriegiu taps nebepaklausūs. SPA specialistai turi žinoti, kodėl daugeliu atvejų preparato pakuotė gali turėti lemiamą reikšmę jo savybių išsaugojimui.

23. Ginčai dėl konservantų įsipliesks iš naujo, atsirandant naujiems preparatams. Žiniasklaidos naudojama nuolatinio bauginimo taktika prieštarauja objektyviems moksliniams duomenims ir tebebus kosmetikos gamintojų ir mokslininkų nesantaikos šaltinis. Atsiradus naujos kartos vakuuminėms pakuotėms, konservantų vaidmuo pasikeis.

24. Neužilgo atsirast naujos kartos nutriceutikai. Daugelio odos ligų ir susirgimų gydymas bei profilaktika pagerės atsiradus specialioms maisto papildams, gėrimams ir maisto produktams, kurie sustiprins išviršinio naudojimo priemonių efektą.

25. Tikimasi, kad bus sugriežtintas organinių ir natūralių odos priežiūros priemonių gamybos reguliavimas; šiuo metu gamintojai gana laisvai elgiasi su savo produkcijos apibūdinimais. Nors daugelis pirkėjų nori įsigyti ekologiškai švairius ir saugius produktus, greiti rezultatai pranoks visus jų lūkesčius.

Ateities perspektyvos

Siekdami klestėjimo 2020 metais, turite pažinoti savo klientus, geriau nei patys save - kaupti ir analizuoti informaciją apie jų pomėgius ir antipatijas, norus ir poreikius - ir taikyti tikslinį marketingą, naudodamiesi įvairiomis interneto bei spartaus ryšio galimybėmis. SPA industrijos interesus ginančios profesinės asociacijos stengsis įgyti daugiau įtakos politinėje arenoje, kadangi bus bandoma uždrausti kosmetologams vykdyti savo veiklą daugelyje pelningų sričių. SPA salonų specialistai turi būti ne tik gerai išprusę odos priežiūros srityje, informuoti apie naujai atsirandančius komponentus ir naudojamus prietaisus, bet ir nusimanyti apie informacinį menedžmentą, tikslinį marketingą ir reklamą. Net atsižvelgiant į šiuos pokyčius asmenybinis SPA paslaugų aspektas turės didžiulę reikšmę.

3 MOKYMO ELEMENTAS. MOKYTOJO PROJEKTAS: „ĮGYTŲ ŽINIŲ PRITAIKYMAS KOSMETIKO PROFESINIO RENGIMO PROCESĖ“

3.1. Reikalavimai projektui ir vertinimo kriterijai

Užduotis: mokytojai parengia projektą, kuriame teikia siūlymus, kaip grožio paslaugų technologines naujoves ir grožio paslaugų plėtros tendencijas taikyti profesinio rengimo programų turinyje.

Reikalavimai projektui:

1. Titulinis lapas (projekto pavadinimas, mokytojo vardas, pavardė, atstovaujama profesinio mokymo įstaiga, projekto atlikimo vieta ir data).
2. Projekto tikslas ir uždaviniai.
3. Projekto dėstymas:
 - 2.1. Profesinio rengimo ir šiuolaikinių grožio paslaugų sąsajos (išsiaiškinti profesinio rengimo programų turinio ir grožio paslaugų naujų technologijų tarpusavio sąsajas).
 - 2.2. Grožio paslaugų technologinės naujovės bei grožio paslaugų plėtros tendencijos (numatyti profesinio rengimo programų turinio tobulinimo sritis, galimybes).
 - 2.3. Grožio paslaugų technologinių naujovių bei paslaugų plėtros tendencijų taikymas ir numatomi rezultatai.
3. Išvados.

Atliktas projektas vertinamas „įskaityta/neįskaityta“.

Projektas vertinamas „įskaityta“, jei projekte yra pateikta, kaip grožio paslaugų technologinės naujovės ir jų plėtra patobulina kosmetiko profesinio rengimo mokymo turinį. Parengtas projektas atitinka projekto struktūrinės dalis.

Projektas vertinamas „neįskaityta“, jei projektas neatitinka projekto struktūrinių dalių ir projekto turinys neatitinka iškeltų tikslų ir uždavinių.

MODULIS S.6.1. VEIDO ODOS BŪKLĖS DIAGNOZAVIMAS IR PROCEDŪRŲ ATLIKIMAS, PARENKANT TINKAMAS KOSMETINES PRIEMONES

1 MOKYMO ELEMENTAS. VEIDO ODOS DIAGNOSTIKA

1.1. Veido odos tipo nustatymo ir odos būklės diagnostikos metodikos

Veido odos diagnostika – tai odos tipo nustatymas bei odos būklės įvertinimas.

Veido odos diagnostika yra būtina prieš bet kokios procedūros atlikimą. Ji reikalinga tam, kad nustatytus veido odos tipą ir įvertinus odos būklę, anomalijas, būtų galima parinkti tinkamas kosmetikos priemones, atlikti reikiamas procedūras ar gydymą bei rekomenduoti, kokias kosmetikos priemones naudoti namuose.

Atsižvelgiant į veido odos diagnostikos rezultatus, klientui galima sudaryti asmeninę odos priežiūros programą.

Veido odos diagnostika gali būti atliekama pasinaudojant odos tipo nustatymo testu ir vizualiai objektyviai įvertinant kosmetologinę odos būklę pagal parametrus. Taip pat veido odos diagnostika gali būti atliekama pasitelkiant inovatyvų, pilnai kompiuterizuotą veido odos diagnostikos aparatą, kuris atlieka išsamų veido odos tyrimą.

Pasiruošus darbo vietą bei paruošus klientą, atliekama veido odos diagnostika. Nustatant odos tipą reikia įvertinti:

- 1. Klientės atsakymus į veido odos tipo nustatymo teste pateiktus klausimus;**
- 2. Objektyvią kosmetologinę odos būklę:**

a) *Odos elastingumą (turgorą)*. Tikrinamas patempiant skruostų odą nuo lūpų kampo iki ausies. Jei susidaro smulkių ir stambių raukšlių ir paleidus oda greitai grįžta į vietą-turgoras geras, jei ne-silpnas. Turgorą apsprendžia tarpląstelių skysčių kiekis, todėl jis yra labiau reguliuojamas parametras. Naudojant daugiau skysčių, vartojant drėkinamuosius kremus, serumus, turgoras gerėja, o blogėja mažai geriant vandens arba geriant higroskopinius skysčius, vemiant, viduriuojant, nuvargus ir kt.).

b) *Odos tonusą*. Tikrinamas perkutuoju pirštų galais po viršutinio žandikaulio lanku. Jei pirštai „atšoka“ gerai-tonusas geras, jei tarsi prilimpa prie odos-silpnas. Tonusą apsprendžia odos ląstelių gebėjimas išlaikyti savyje vandenį (t.y. ląstelių membranų pralaidumas). Tai yra paveldima savybė, taip pat priklauso nuo amžiaus.

c) *Keratinizaciją, pleiskanojimą*. Keratinizacija - tai odos raginio sluoksnio suragėjimo lygis. Dažnai ryškesnė keratinizacija tarp antakių, nosies sparnelių, smakro srityje parametras svarbus pasirenkant odos valymo metodiką.

d) *Odos spalvą*. Odos spalva priklauso nuo raginio sluoksnio storio, kraujagyslių būklės, pigmentų. Tam tikri odos spalvos pokyčiai leidžia spręsti apie bendrą organizmo būklę:

- Pilkšvo atspalvio oda rodo lėtinę hipoksiją, rodo, kad klientas reti būna gryname ore, rūko ar serga plaučių ligomis.
- Išblyškusi oda – netekus daugiau kraujo, sergant anemija, , mažai būnant gryname ore.
- Gelsvo atspalvio oda – sergant gelta, esant kepenų patologijai, sergant Adisono liga, hemochromatoze, prasidėjus karotinozei.

e) *Komedonus, miliumus ir kitus bėrimo elementus*.

f) *Raukšles*.

g) *Pigmentines dėmes* (strazdanas, rudmes, apgamus, baltas dėmes, baltmes ir kt.).

h) *Išsiplėtusias kraujagysles*.

i) *Reakciją į išorės dirgiklius ir kosmetines priemones*.

Dermografizmas - odos jautrumo patikrinimas. Testas atliekamas braukiant mentele X kaktos, skruosto ir krūtinkaulio srityje.

Skiriama:

- *Normalus dermografizmas* - atsiranda vos rausvos žymės, kurios dingsta per 1 min.
- *Raudonas dermografizmas* - atsiranda ryškios rausvos dėmės, kurios išlieka ilgiau 1-2 min. Tai rodo, kad oda jautri mechaniniam dirginimui, todėl reikia atsargiai atlikti gilaus odos valymo procedūras bei perspėti klientę, kad jai po šių procedūrų gali ilgiau likti paraudimai.
- *Baltas dermografizmas* - atsiranda baltos žymės braukimo vietose ir išlieka ilgiau 1-2-3 min. Tai rodo, kad oda gali būti jautri cheminiams dirgikliams ar linkusi į alergines reakcijas.

Odos diagnostikos įrangos aprašas

Pačią tikslingiausią ir išsamiausią odos būklės diagnostiką galima atlikti pasitelkus odos diagnostikos aparatą. 1 lentelėje pateikiami keli odos diagnostikos aparatų pavyzdžiai, naudojami įvairiose Lietuvos klinikose, SPA ar gydymo centruose ir kitose įmonėse.

1 lentelė. Odos diagnostikos įranga

Aparatas	Aparatu galima:
Beau Visage™ 	• Suteikti klientui išsamią informaciją apie jo odos būklę; • Nustatyti kliento odos biologinį amžių; • Nustatyti kalogeno išretėjimą; • Nustatyti saulės spindulių pažeidimo laipsnį; • Nustatyti dermalinio melanino kiekį; • Matyti raukšlių išsidėstymą ir gylį; • Nustatyti odos tipą pagal Dr.Leslie Baumann testą; • Stebėti procedūrų poveikį bėgant laikui; • Parinkti tinkamiausius produktus ir procedūras.
MicroCAMERA Evolution 	• Pateikti išsamią odos būklės įvertinimo anketą su rekomendacijomis; • Nustatyti odos tipą, galimas odos problemas; • Išmatuoti drėgmę, sebumo kiekį, raukšlių gylį ir kitas odos ypatybes; • Tiksliai nustatomi odos poreikiai ir problemos; • Atskirai nustatyti drėgmės kiekį kaktos, skruostų, smakro, kaklo bei dekoltė srityse. • Atidžiai ištirti odos struktūrą su 400 kartų didinančia optika.
Soft plus 	• Išsitiirti kliento veido, kūno, rankų odos, galvos plaukų būklę, celiulito laipsnį; • Suteikti klientui išsamią informaciją apie jo odos būklę ir rekomendacijas; • Nustatyti odos drėgmę, elastingumą, raukšlių gylį, odos pH, riebalų kiekį odoje, keratino lygį, pigmentaciją, kraujagyslių būklę, odos atsparumą saulei; • Parinkti veikliąsias medžiagas odos, plaukų priežiūrai; • Pateikti patarimus dėl mitybos bei gyvensenos; • Nustatyti klientui tinkamą apsaugos nuo saulės filtro dydį (SPF); • Išsiaiškinti apie kamuojančias odos, plaukų problemas; • Patikrinti atliekamų procedūrų efektyvumą.

1.2. Odos tipo nustatymo testas

Klientės odos tipą nustatyti gali padėti odos tipo nustatymo testas, pateikiamas 2 lentelėje. Užduokite klausimus klientei ir nuspręskite, kuriam odos tipui priskiriami variantai vyrauja.

2lentelė. Odos tipo nustatymo testas

Testo klausimas	Sausa oda	Normali oda	Jautri oda	Riebi oda	Mišri oda
Kaip jaučiatės nusipraususi veidą putojančia priemone ar vandeniu?	Odą tempia	Oda glotni	Oda sausa, kai kur peršti	Jaučiatės kuo puikiau	Oda vienur sausa, kitur glotni
Kaip jaučiatės nusivaliusi veidą kremu ar pieneliu?	Jaučiatės neblogai	Oda glotni	Kartais jaučiatės gerai, kartais odą tempia.	Oda labai riebi	Oda vienur riebi, kitur glotni
Kaip atrodo oda apie vidurdienį?	Atsiranda pleiskanotų lopinėlių	Oda gaivi ir švari	Oda parausta, vietomis pleiskanoja	Oda blizga	Blizga T zona
Ar dažnai jus išberia?	Beveik niekada	Kartais, paprastai prieš menstruacijas	Kartais	Dažnai	Dažnai T zonoje
Kaip jūsų veidas reaguoja į tonizuojamąjį losjoną?	Odą degina	Viskas gerai	Oda dega ir ją peršti	Oda atsigaišina	Oda vienur atsigaišina, kitur dega
Kaip jūsų odą veikia riebus naktinis kremas?	Labai gerai	Gerai	Kartais gerai, kartais sudirginama	Oda pasidaro labai riebi	Ant skruostų gerai, o T zonoje riebi

1.3. Odos tipų aprašas

Kaip atpažinti įvairių tipų odą bei kokie yra tipą nulemiantys faktoriai pateikiama 3 lentelėje.

3lentelė. Odos tipų aprašas

Odos tipas	Odos tipo aprašas	Tipą nulemiantys faktoriai
Normali oda	Tokia oda atrodo švelni, gerai aprūpinta krauju ir labai elastinga. Jos poros smulkios, ji švari, neblizga, nepleiskanoja, nėra ankstyvų raukšlių. Riebalinės ir prakaito liaukos dirba normaliai ir išskiria nei per daug, nei per mažai sekreto. Oda yra atspari aplinkos poveikiui, jos rūgščioji – apsauginė plėvelė funkcionuoja optimaliai. Tokią idealaus tipo odą arba normalią odą turi tik mažuma žmonių, pvz.: kūdikiai.	1. Genetika. 2. Amžius. 3. Tinkama mityba. 4. Tinkama odos priežiūra.
Sausa oda	Oda tampa sausa, kai riebalinės liaukos išskiria nepakankamai riebalų, o sekretas nuo paviršinio odos sluoksnio išgaruoja per greitai. Dėl mažo riebalinių ir prakaito liaukų sekreto susidaro per plonas apsauginis sluoksnis ir dėl to kenčia raginis sluoksnis. Atsiranda mikroskopinės spragos per kurias netenkama labai daug vandens. Tuomet jaučiamas odos tempimas, nusiprausęs dažnai peršti, tokia oda dažnai būna lygi, tačiau su nedideliais pleiskanų lopinėliais, neblizga, plona, pilkšvos ar rausvos spalvos. Dažnai stebimos išsiplėtusios kraujagyslės skruostų srityje. Lytinio brendimo metu ir po jo niekada nebūna bėrimų, nes poros labai mažos. Tokia oda žymiai greičiau pradeda senti, atsiranda ryškesnės mimikos raukšlės, išryškėja mažos raukšlės poakių srityje (žąsų kojėlės).	VIDINIAI FAKTORIAI: 1. Genetika. 2. Amžius. 3. Vidaus sekrecijos liaukų veikla (kiaušidžių, antinksčių, skydliaukė). 4. Virškinimo trakto veikla. 5. Chroninės organizmo ligos. IŠORINIAI FAKTORIAI: 1. Mityba. 2. Dienos režimo pažeidimai. 3. Darbo sąlygos. 4. Klimatinės sąlygos (saulė, vėjas, oro drėgmė, dulkėtumas, temperatūra). 5. Netinkama odos priežiūra. 6. Besaikis dekoratyvios kosmetikos vartojimas.
Riebi oda	Riebi oda išsivysto tuomet, kada riebalų liaukos gamina per daug riebalų. Liaukos gausiai išsidėsčiusios kaktos, nosies, smakro srityje, (T zona) taip pat krūtinės, nugaros, plaukuotoje galvos dalyje. Šio tipo odoje paprastai matyti atviros, plačios, žiojėjančios poros, oda blizga, paviršius riebus, neretai atsiranda spuogų, inkštirų (komedonų, miliumų). Keratinizacija nepakankama, raginis epidermio sluoksnis storas, todėl odos spalva gelsva ar pilkšva. Čiuopiant oda limpanti prie pirštų dėl gausaus raginių ląstelių impregnavimo riebalais ir prakaito sekreto.	VIDINIAI FAKTORIAI: 1. Genetika. 2. Hormoninės veiklos sutrikimai (lytinių, vidaus sekrecijos liaukų). 3. Medžiagų apykaitos ir virškinamojo trakto sutrikimai. IŠORINIAI FAKTORIAI: 1. Netinkama dieta. 2. Dienos režimo pažeidimai. 3. Netinkama odos priežiūra. 4. Blogos darbo sąlygos.

Kombinuota oda	Kombinuota arba mišri oda – tai sausų, normalių, riebių zonų mišinys. Gali būti tokie deriniai: sausa/riebi, normali/riebi, normali/sausa. Vidurinė veido dalis, arba T zona, kurią sudaro kaktas, nosis ir smakras, paprastai riebaluojasi daugiau, joje daugiau išreikštos poros ir ji labiau atsikišusi, todėl veikiama įvairių pašalinių faktorių. Kitos veido dalys dažniau būna sausesnės.	VIDINIAI FAKTORIAI: 1. Genetika. 2. Amžius. 3. Virškinimo trakto veikla. IŠORINIAI FAKTORIAI: 1. Mityba. 2. Darbo sąlygos. 3. Klimatinės sąlygos. 4. Netinkama odos priežiūra.
Jautri oda	Jautri veido oda gali būti bet kurio tipo (sausos, riebaus, normalaus, mišraus). Ji labai greitai reaguoja į įvairius išorinius bei vidinius, anksčiau minėtus, dirgiklius. Jautri oda labai greitai rausta, atsiranda pleiskanojančios dėmelės, dažnai alergiška, jaučiami nemalonūs pojūčiai, pvz.: peršėjimas, tempimas ir t.t. Gali ant skruostų bei nosies išryškėti kraujagyslės.	VIDINIAI FAKTORIAI: 1. Genetika. 2. Imuninės sistemos nusilpimas. IŠORINIAI FAKTORIAI: 1. Odos dirgikliai 2. Pasikartojantys kontaktiniai odos uždegimai 3. Alergenai
Senstanti oda	Odai senstant, ląstelėse mažėja vandens kiekis, jos subliūkšta, sulėtėja medžiagų apykaita. Naujos bazinio sluoksnio ląstelės gaminasi lėtai dėl sulėtėjusių mitozės ir sintezės procesų aktyvumo. Raginis odos sluoksnis tampa storesnis, grubesnis, sausesnis, o bazinio sluoksnio ląstelės mažėja, jų aktyvumas silpnėja. Dermoje sutrinka santykis tarp kalogeninių ir elastinių skaidulų. Veikiant tam tikroms aplinkybėms, elastinės skaidulos pakinta, nors jos ir lieka tamprios, tačiau ne tokios „greitos“ kaip labai jaunų žmonių ir odos raukšlė tik labai pamažu išsilygina. Taip prasideda odos raukšlėjimasis. Kai klimakteriniu laikotarpiu nesigamina estrogenai, oda pradeda plonėti, džiūti, tampa nebe elastinga, raukšlėjasi ir atrodo kaip pergamentas (išplonėja). Senstant sutrinka melanocitų veikla, oda darosi blyški ir nusėta rudomis pigmentinėmis dėmėmis. Sutrikus kraujotakai (veninei ar arterinei) bei limfotakai, blogėja odos aprūpinimas krauju, deguonimi, maistinėmis medžiagomis, nepašalinamas anglies dvideginis, toksinai, medžiagų apykaitos produktai. Todėl silpnėja odos tonusas, ji tampa suglebusi, blyški, pilkšva.	ODOS SENĖJIMO PRIEŽASTYS: 1. Genetinės (paveldimumas, ligos). 2. Hormoninės (mažėja moteriško hormono-estrogeno, daugėja vyriško hormono-testosterono, kuris skatina plaukų augimą ir aktyvina prakaito liaukų veiklą). 3. Mityba (proteinų-amino rūgščių trūkumas, nepakankamas laisvųjų radikalų šalinimas, B komplekso ir F vitamino trūkumas). 4. Aplinkos (saulės spindulių poveikis, atmosferos užterštumas, cheminių ir fizinių veiksnių poveikis).

1.4. Odos anomalijų aprašas

4 lentelėje pateikiamos dažniausiai pasitaikančios odos anomalijos ir jų apibūdinimas, kad būtų galima objektyviau įvertinti kliento odos būklę.

4 lentelė. Odos anomalijų aprašas

Odos anomalijos	Anomalijų aprašas
Spuogai	1. Jaunų žmonių spuogai (acne juvenilis). Vaikinų ir merginų pažeidimo dažnumas vienodas, tačiau sunkesnės eigos spuogais serga vaikinai. Pirmieji spuogai pasirodo prasidėjus lytiniam brendimui. Kadangi mergaitės bręsta anksčiau, tai ir veido bėrimai atsiranda anksčiau. Negydant spuogų daugėja ir gali neišnykti iki 25m. amžiaus ar net iki 40m. amžiaus. 2. Vėlyvieji spuogai (acne tarda). Jais susergera moterys vyresnės nei 25m. amžiaus. Manoma, kad taip būna dėl odos vėlyvesnio brendimo ypatumų, ypač kai naudojama nepritaikyta, per riebi kosmetika, kartais deginantis saulėje po kelių savaičių atsiranda spuogai. 3. Rožiniai spuogai (rosacea). Jais serga vyresni nei 40m. amžiaus vyrai ir moterys. Neretai šių spuogų vystymosi mechanizmas susijęs su kai kuriomis virškinimo trakto ligomis. 4. Mažų vaikų spuogai (acne infantum). Šie spuogai panašūs į jaunatvinius spuogus ir pranyksta savaime iki 5m. amžiaus. 5. Vaistų sukelti spuogai. Juos gali sukelti kortikosteroidai, bromo, jodo preparatai skirti vidiniam ir išoriniam vartojimui.
Komedonai	Komedonai - juodieji inkštirai. Jų atsiranda sergant seborėja (sausąja ar riebiąja), kai riebalų liaukų išvedamuose latakuose ir folikulo angose susikaupia riebalų ir epidermio raginio sluoksnio atsiskyrusių ląstelių šerpetos. Dažniausiai būna veide T zonoje, viršutinėje krūtinės dalyje, nugaroje tarp menčių, žastų išorinėje pusėje. Komedonai turi išeinamąjį latakėlį, neiškilę virš odos paviršiaus, nėra pabrinkimo ir paraudimo.
Miliumai	Miliumai - baltieji inkštirai. Jie dažniausiai stebimi seborėja sergančių žmonių odoje. Išsidėsto ant veido (vokų, smilkinių, skruostų srityse), gali pasitaikyti ir ant nugaros, plaštakų bei lytinių organų srityje ypač vyrams. Miliumai yra soros grūdo dydžio sukietėjimai, šiek tiek iškilę virš odos. Susidaro užsikimšus riebalų liaukų ištekamiesiems kanalams. Tai sulaiko riebalus ir skatina epitelio ir riebalų sekreto kaupimąsi, koncentrišką jų sluoksniavimąsi ir sudaro kietą masę – miliumą. Jie išsiskyrimo išorinės angelės neturi, nes visą miliumo paviršių dengia plonas epidermio sluoksnis.

Aknė	Spuogai arba acne yra odos riebalinių liaukų ir jų išvedamųjų latakų liga. Šių liaukučių labai daug veido, nugaros, krūtinės srityse. Čia ir dažnesni pažeidimai. Aknė, dar vadinami jaunatviniais spuogais, yra dažniausiai lytinio brendimo problema. Spuogams atsirasti reikšmės turi paveldėjimas, nervinė įtampa, netinkama odos priežiūra, bakterijos, hormonas progesteronas.
Seborėja	Tai tokia patologinės odos būklė, kai sutrinka riebalų liaukų funkcija ir chemiškai pakinta odos riebalai. <i>Sausoji seborėja</i> atsiranda dėl odos riebalų liaukų hipofunkcijos. Ji pasireiškia odos sausumu, pleiskanojimu (ypač galvos odoje), plaukų silpnėjimu ir ankstyvu slinkimu. Veido odoje išryškėja rausvos dėmės padengtos smulkiomis pleiskanėlėmis, plaukai atrodo kaip pudruoti. <i>Skystajai (riebiajai) seborėjai</i> būdinga riebalų liaukų (labiausiai veido, galvos odos, krūtinkaulio ir tarpumentės) hiperfunkcija. Čia oda būna riebaluota, blizganti, plaukų maišelių žiotys išsiplėtusios, plaukai nusilpę. Ant odos, ypač kaktos ir nosies srityse kartais matyti skystų riebalų lašelių. Jei riebalai tiršti, tai galvos oda apsidengia gausiais pilkais gelsvos spalvos riebiais žvyneliais.
Odos pigmentacijos sutrikimai	Sutrikus melanogenezės mechanizmui, odoje vystosi įvairūs pigmentacijos sutrikimai. Jie gali būti įgimti ir įgyti, sumažinto ir padidinto funkcinio aktyvumo. <i>Įgimta melanino hiperpigmentacija</i> : lūpų melanozė, strazdanos, apgamai, pigmentiniai mazgeliai-karpos. <i>Įgyta melanino hiperpigmentacija</i> : rudmės. <i>Melanino hipopigmentacija</i> : vitiligo, albinizmas.
Odos kraujagyslių sutrikimai	<i>Teleangiektazijos</i> - tai kraujagyslių išsiplėtimas veido srityje (dažniausiai skruostų, nosies srityje). Jų atsiradimui reikšmės turi įgimtas kraujagyslių trapumas, sutrikusi kraujotaka, gausus laisvųjų radikalų kiekis odoje, virškinimo sistemos, endokrininės sistemos ligos, lėtinės ligos. Taip pat turi įtakos išorės faktoriai (saulės, vėjas, darbo sąlygos), maistas, gėrimai, pirtys, hormoniniai vaistai, netinkamai atliekamos kosmetinės procedūros. <i>Kuperozė</i> – taipogi kraujagyslių išsiplėtimas, tik stebimas dideliame veido plote; intensyvus kraujagyslių gausėjimas. Paraudusio veido fone matomos išsiplėtusių kraujagyslių šakelės. Išsivystymo priežastys tos pačios, kaip telangektacijų (dar paveldimumas).
Randai	Randai susidaro odoje, ją pažeidus fiziniais, cheminiais, mechaniniais, terminiais veiksniais. Randas susidaro tuomet, kai oda pažeidžiama žemiau epidermio bazinio sluoksnio. Rando vietoje pakinta audinių struktūra, nes pažeidžiamos elastinės ir kolageninės skaidulos, nervai, kraujagyslės. Iš naujų ląstelių, smulkių kraujagyslių ir skaidulinio audinio susidaro naujas odos sluoksnis ir užtraukia žaizdą. Oda rando vietoje netenka elastingumo, suplonėja, pasidaro glotni ir blizganti, nėra odos piešinio.

2 MOKYMO ELEMENTAS. KOSMETINIŲ PRIEMONIŲ PARINKIMAS PAGAL ODOS BŪKLĘ

2.1. Kosmetinių priemonių parinkimo metodika

Kosmetinių priemonių klasifikavimas

Kosmetinės priemonės - tai preparatai, skirti veido ir kūno priežiūrai. Jie reikalingi tam, kad būtų galima kuo ilgiau išsaugoti lygią, jauną ir elastingą odą. Kosmetinių priemonių *funkcijos*:

1. Profilaktinė, higieninė ir konservuojanti – preparatai padeda išsaugoti sveiką odą ir plaukus.
2. Koreguojanti – preparatai skirti išoriniams odos pasikeitimams ir defektams pašalinti.
3. Išorės pagerinimo funkcija.

Kosmetinės priemonės *pagal panaudojimo galimybes* skirstomos į:

1. *higienines*, kurios skirtos prižiūrėti veido ir kūno odai.
2. *dekoratyvines*, kurios skirtos puošti, gražinti, koreguoti veido ir kūno odą.

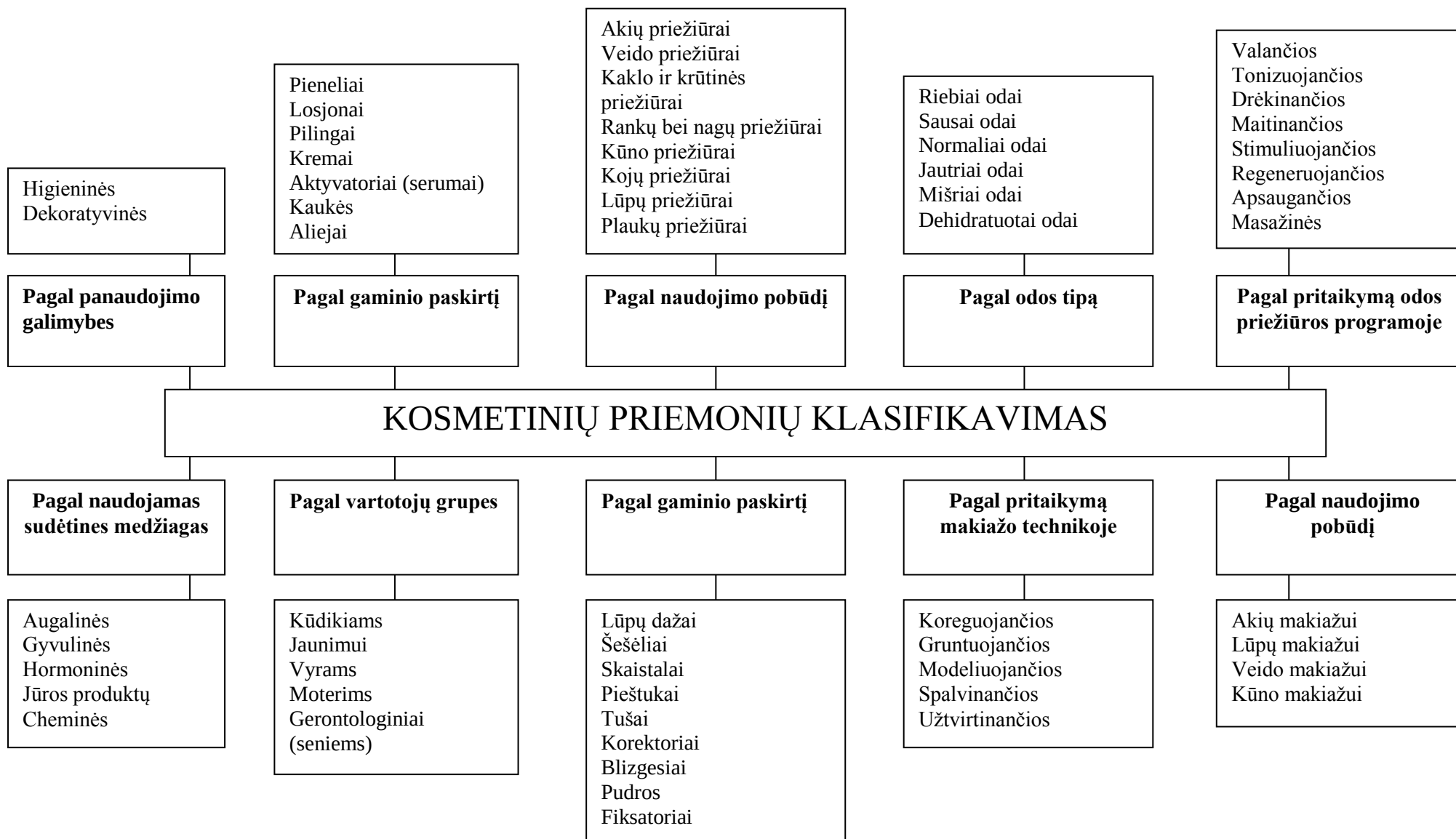
Abi šios kosmetinių priemonių rūšys gali būti:

1. *profesionalios*, skirtos vartojimui kosmetikos centruose;
2. *buitinės*, skirtos „visiems“ - klientui, pardavimui, naudojimui namuose.

Pagal *gaminio paskirtį* higieninės kosmetinės priemonės gali būti:

1. *Pieneliai*, skirti odai valyti, minkštinti.
2. *Losionai*, skirti odai tonizuoti, valyti, gerinti kraujo apytaką, atstatyti natūralią rūgštinę pusiausvyrą.
3. *Pylingai*, skirti paviršinių ląstelių sluoksniui pašalinti ir aktyvių medžiagų prasiskverbimui į gilesnius odos sluoksnius pagerinti.
4. *Kremai*, skirti odai minkštinti, maitinti, stabdyti senėjimo procesus, raminti, slopinti uždegimus, saugoti nuo kenksmingo aplinkos poveikio ir t.t.
5. *Aktyvatoriai* - tai skystos konsistencijos, labai koncentruoti preparatai (iki 99 % aktyvios medžiagos). Jie greitai įsigeria ir skirti intensyviai odos priežiūrai.
6. *Kaukės* turi konkretų poveikį (drėkinantį, maitinantį stimuliuojantį, valantį ir t.t), priklausomai nuo paskirties, jų poveikis stipresnis, negu kremų.
7. *Aliejai* - gaminami iš geros kokybės augalinių aliejų ir įv. priedų. Išlaiko odos elastingumą, suaktyvina medžiagų apykaitą, saugo nuo UV spindulių, minkština, atpalaiduoja odą.

Higieninės kosmetinės priemonės klasifikuojamos pagal keletą požymių. Platesnis jų klasifikavimas pateikiamas 12 paveikslėlyje.



12 pav. Kosmetinių priemonių klasifikavimas

Veido odos priežiūros priemonės

Skystos odos priežiūros priemonės. Makiažui ir odai nuvalyti skirti įvairūs skysčiai - kosmetiniai pieneliai, aliejai, žele, putos, losjonai ir tonikai.

Skystos priemonės skirstomos į *valomąsias (prausiamąsias)* bei *poras sutraukiančias*. Veido prausimo skysčiai, kitaip vadinami emulsijomis, gali būti tirštos ir skystos konsistencijos ir vartojamos veidui valyti - vietoje vandens ir muilo.

Pieneliai. Tai vandens, riebalų ir emulgatorių mišinys, praturtintas tenzidais (tenzidai - tai valomosios medžiagos, turinčios emulsiklio savybių ir gerai valančios riebalus). Pieneliai - tai emulsijos „riebalai vandenyje“ arba „vanduo riebaluose“. Jos nuvalo nešvarumų dalelytes, tirpstančias ir vandenyje, ir riebaluose. Jei oda sausa, pienelį užtepęs galima laikyti keletą minučių ir nuvalyti vata. Pieneliai yra pranašesni už muilus, nes užtikrina neutralią odos reakciją. Pieneliai gaminami įvairios sudėties ir įvairių tipų odoms. Juose būna augalų ekstraktų (ramunėlių, liepžiedžių, alijošiaus, medetkų, kraujažolės ir kt.); gėlių vandenų (rožių, levandos, apelsinmedžio žiedų), sutraukiamųjų medžiagų, eterinių aliejų.

Tonikai ir losjonai. Tai įvairių organinių ir neorganinių medžiagų vandeniniai ar spiritiniai tirpalai. Tai yra produktas odos valymo užbaigimui ir idealus pagrindas bet kokiam kremui. Tonikai valo, gaivina, stangrina odą. Jiems taip pat priskiriami skutimosi vandenys.

Tonikai gali būti higieniniai (odai gaivinti, vėsinti, dezinfekuoti, raminti ir kt.) bei specialieji (turi specialią paskirtį - prakaitavimui reguliuoti, odos riebalinių liaukų veiklą mažinti, ir kt.).

Tonikų sudėtyje yra įvairių augalų ekstraktų - priklausomai nuo jo paskirties. Be ramunėlių, liepžiedžių, alijošiaus, medetkų, kraujažolės, dažnai vartojamos mėtos (šaldo ir dezinfekuoja), melisos, šalavijai, čiobreliai, rozmarinai ir kt. Į tonikus pilama augalinių aliejų pvz.: avokadų aliejus - siekiant gauti pienelio arba grietinėlės tipo emulsiją. Juos gaminant dažnai vartojamos kvapiosios ir gydomosios medžiagos, atitinkamai aromatiniai vandenys, pvz.: rožių (sausai ir normaliai odai), kamparo (blyškiai, pilkai, pavargusiai odai), levandų ir rozmarinų (riebiai odai su išsiplėtusiomis poromis), hamamelio (odai su išsiplėtusiomis kraujagyslėmis) ir pan. bei eteriniai aliejai (rožių, citrusiniai, arbatmedžio).

Losjonų sudėtyje esančio spirito kiekis priklauso nuo to, kokiai odai jis skirtas: sausai odai - losjonas be spirito ar jo kiekis neviršija 5%; normaliai odai - iki 15%; riebiai odai - iki 35 %. Vietoj spirito dažnai vartojamas sausas baltas vynas.

Vandenys odos valymui. Veido vandenys gaivina, gyvina ir skatina odą gyti. Vandenys yra paprasčiausia kosmetinė priemonė, kurią galima lengvai ir greitai paruošti. Pvz.: morkų sultys, pasukos, šviežių agurkų sultys, braškių sultys - idealios priemonės odai gaivinti ir gyvinti. Pieno produktai tinka sausai odai, o daržovės (pomidorai, agurkai ar braškės) - riebiai ir nešvariai odai.

Ilgiau vartojamuose veido vandenyse dažniausiai yra įvairių žolių. Iš kruopščiai parinktų žolių gaminamas vandens ekstraktas.

Drėkikliai. Vandens kiekis odoje nusako odos tamprumą (turgorą). Drėkikliai – tai medžiagos, sulaikančios odoje drėgmę.

Šiuolaikinėje kosmetikoje naudojami drėkikliai skiriasi chemine sudėtimi ir veikimo mechanizmu. Sąlyginai juos galima suskirstyti į 4 grupes:

1. *Hidroskopinės medžiagos* - medžiagos, sugeriančios drėgmę iš išorinės aplinkos ir sulaikančios ją raginiame sluoksnyje.
2. *Hidrofilinės medžiagos* - tai medžiagos, sudarančios gelį, dalyvaujant vandeniui.
3. *Hidrofobinės medžiagos, sudarančios plėvelę* - šios medžiagos neleidžia mechaniškai išgaruoti vandeniui, sudarydamos ant odos paviršiaus plėvelę.
4. *Epidermio lipidų analogai* - tai medžiagos, sudarančios ne tik plėvelę odos paviršiuje, bet ir įsiskverbiančios į tarpląstelinę medžiagą.

Kosmetiniai kremai. Kosmetiniai kremai – tai emulsijos su didesniu ar mažesniu riebalų ir vandens kiekiu, emulgatorių sujungtu į kremo konsistenciją.

Kosmetiniai kremai odą: riešina, minkština, maitina ir stabdo jos senėjimą. Be to, jie odą vėsina, nes garuodamas vanduo atima iš odos šilumą, slopina uždegimus, saugo ją nuo kenksmingos aplinkos veikimo. Kremų skirstymas:

1. *Dieniniai kremai* - svarbiausias jų uždavinys yra stiprinti natūralią apsauginę odos plėvelę. Dėl to į šių kremų sudėtį turi įeiti lipidai, artimi natūraliems odos riebalams; drėkinamosios medžiagos; UVS filtrai; apsauga nuo laisvųjų radikalų - antioksidantai, raminančios medžiagos, kad panaikintų odos sudirginimą; gali būti dažomųjų medžiagų. Pagal riebalų kiekį dieniniai kremai gali būti skirti įvairiems odos tipams. Riebalų kiekis turi būti toks, kad oda išliktų elastinga, bet neblizgėtų. Dieniniuose kremuose yra 60-80% vandens.

2. *Drėkinamieji kremai* - jie turi sulaikyti vandenį odoje, neleisti jai išsausėti ir suglebti, t.y. panaikinti raukšlių susidarymo priežastį. Drėkinamoji kosmetika turi pateikti vandens ir medžiagų, padedančių ląstelėms surišti vandenį giliausiuose epidermio sluoksniuose ir dermoje. Kremai ne tik sujungia raginiame sluoksnyje esantį vandenį, bet ir sukuria barjerą, trukdantį vandeniui išgaruoti ir netrukduoti odai kvėpuoti. Yra kremų, kurie geriasi giliau į odą. Šiuos kremus galima naudoti dieną ir vakare, jie taip pat maitina odos paviršių. Drėkinamieji kremai tinka visiems odos tipams.

3. *Naktiniai kremai (maitinamieji)* – jų tikslas - veikti odą ilgą laiką, paprastai visą naktį. Taip pat jie turi saugoti odą nuo vandens praradimo ir sudrėkinti dehidratuotas vietas. Be to, dėl specialiai parinktų kremo komponentų, jie skatina odą atsinaujinti ir ją maitina. Paprastai šie kremai - tai kietos ar minkštos konsistencijos „vanduo/riebaluose“ emulsijos tipo, kuriuose daugiau riebalų

negu vandens. Į maitinamuosius kremus dedama daug biologiškai veiklių medžiagų. Nereikalingi filtrai nuo UVS. Maitinantieji kremai gali būti įvairiems odos tipams, ypač tinka sausai ir brandžiai odai. Kai oda labai riebi, vietoj naktinio kremo galima naudoti dieninį drėkinantį.

4. *Hormoniniai kremai* - tai dieniniai arba naktiniai kremai, kurių sudėtyje dažniausiai yra moteriškų lytinių hormonų estrogenų. Jie gerai veikia veido odą, bet jų negalima vartoti ilgai ir tepti didelį plotą. Moterys virš 35 metų, kurių oda sausa, juos gali vartoti kas 2-3 dienas pakaitomis su kitais kremais (drėkinamuoju, kolageno ir kt.). Vartojami ir placentiniai kremai, kurių sudėtyje yra placentos ekstrakto. Placenta turi daug hormonų, fermentų, vitaminų ir kitų aktyviųjų medžiagų. Šie kremai nekenksmingi, jie greitina medžiagų apykaitą ir gerina odos maitinimą.

5. *Apsauginiai kremai* - jų paskirtis yra apsaugoti odą nuo aplinkos neigiamo poveikio, pramoninių teršalų, būtinės chemijos priemonių, taip pat nuo ultravioletinių spindulių. Tai yra įvairių tipų, skirtingų formulių kosmetikos priemonės. Apsauginiai preparatai gali saugoti nuo vandens ir vandenyje tirpių medžiagų; nuo aliejų ir aliejuje tirpių medžiagų; nuo aktyvios saulės, UV spindulių agresyvaus poveikio. Apsauginiai kremai saugo odą ir turi užtikrinti barjerą, kad odos nepažeistų kenksmingos medžiagos.

6. *Regeneruojamieji kremai ir kremai nuo raukšlių* - juose esančios medžiagos turi patekti į gilius odos sluoksnius ir pagreitinti natūralius fiziologinius ląstelių atsinaujinimo procesus, struktūrinių baltymų kolageno ir elastino biosintezę, maitinti ir prisotinti deguonimi šias ląsteles ir nutolinti odos ir visų jos darinių senėjimo procesus. Jos skirtos vartoti po 30 metų. Galima vartoti ir žiemą išsausėjusiai odai šildomosiose patalpose, ir einant į lauką. Į kremų sudėtį įeina vitaminas A, fermentas Q₁₀, liposomomis, hialurono rūgštis, elastinas ir kt.

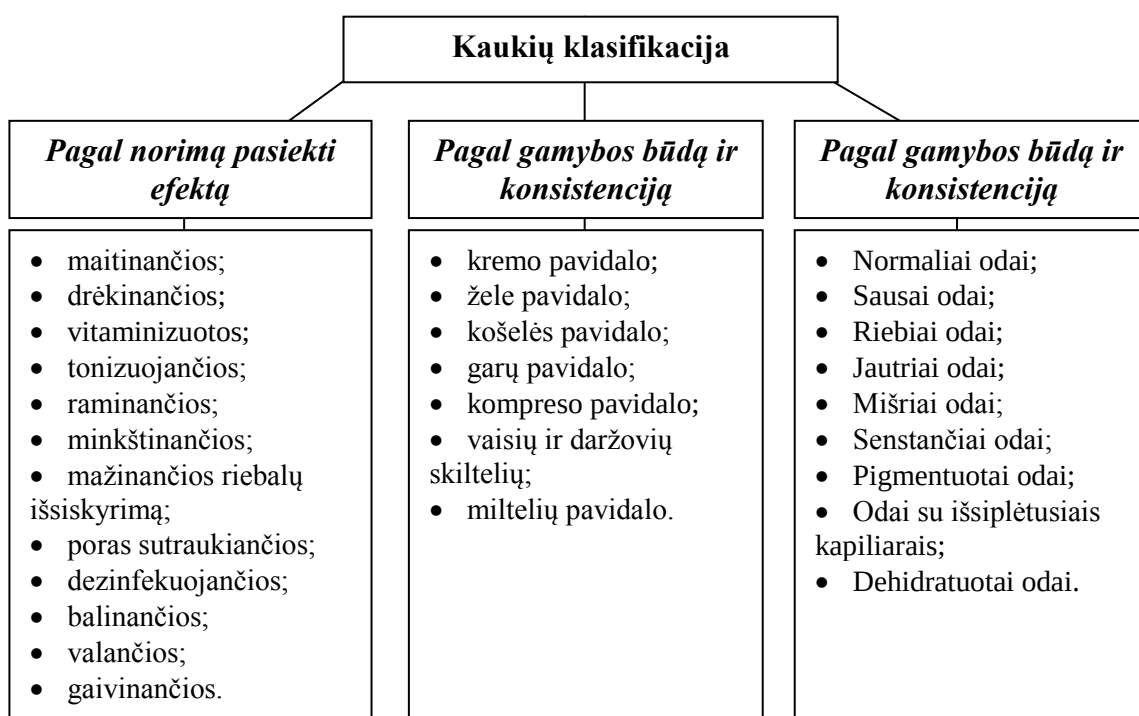
7. *Kolageniniai kremai* - kolageninės skaidulos yra pagrindinė odos sudėtinė dalis. Jaunų žmonių odoje jos yra išbrinkusios ir elastingos, nes jose daug vandens. Senstant šios skaidulos nebesulaiko vandens ir pasidaro neelastingos. Oda suglemba ir susiraukšlėja. Tai negrįžtamas procesas. Pastaruoju metu pramonė gamina tirpstantį kolageną, kuris dedamas į įvairius kosmetinius preparatus. Ilgą laiką vartojant kolageninius preparatus, padidėja odos elastingumas ir vandens kiekis joje. Išsilygina smulkios raukšlės, pagerėja odos tonusas ir spalva.

8. *Balinimo kremai* - jie vartojami šlakams ir pigmentinėms dėmėms naikinti, veidui balinti ir kt. Juos sudaro riebus kremas, kuriuose yra balinančių medžiagų. Ypač greitai balina kremai, kuriuose yra gyvsidabrio ir bismuto junginių. Šie kremai vartojami tik nuolat kontroliuojant gydytojų. Jie gali sukelti alergiją ir sunkius dermatitus. Balinančiai veikia glikolinė rūgštis, kodžiko rūgštis, rezorcinas, salicilo rūgštis, vitaminas C, PP, plantomineralai, Negyvosios jūros produktai, saldymedžio ekstraktas, mėškauogių ekstraktas.

9. *Masažo kremai* - šie kremai palengvina masažą. Jie blogai įsigeria į odą, padaro ją lygią ir slidžią. Masažo kremus sudaro į riebalus panašios medžiagos (pvz.: skystas ir kietas parafinas) ir aliejai. Masažui taip pat tinka ir riebiūs maitinamieji kremai, tik į juos reikia įdėti truputį skystų riebalų (alyvuogių arba migdolų aliejaus). Nuo jų kremas pasidaro skystesnis ir slidesnis.

Kosmetinės kaukės. Viena iš populiariausių kosmetinių procedūrų yra kaukės. Jos padeda pasiekti greitą rezultatą, tačiau poveikis nėra ilgalaikis. Kaukių klasifikacija yra be galo įvairi. Jos skirstomos pagal įvairius kriterijus. Kaukių klasifikacija pateikiama 13 paveikslėlyje. Pagrindinės kaukių *funkcijos*:

- 1) aktyvina odos kraujotaką;
- 2) gerina odos mitybą;
- 3) didina elastingumą;
- 4) lygina mažas raukšleles;
- 5) sutraukia išsiplėtusias poras;
- 6) kai kurios kaukės išplečia poras;
- 7) greitina odos regeneraciją;
- 8) Turi psichologinį poveikį;



13 pav. Kaukių klasifikacija

Visas kaukes galima suskirstyti į tris dideles grupes:

- 1) *Plastinės* – jos suteikia veidui naują formą, kuri išsilaiko gan trumpai, tačiau efektas

matomas iš karto. Tai pakelia kliento nuotaiką, t.y. suteikia teigiamą psichologinį poveikį. Plastinei kaukei geriausiai tinka medžiaga, kuri uždėta ant odos šaldoma sustingsta ir sustingdo veidą (pvz., parafinas, vaškas); žele pavidalo medžiaga, kuri, užtepus ant veido odos ir apipurškus koaguliuojančių tirpalu, virsta kieta mase; molis, kuris, sumaišytas su aromatiniu vandeniu, sukietėja garuojant vandeniui.

2) *Biologinės* - jos turi organinės, augalinės arba gyvulinės kilmės aktyvių medžiagų. Didžioji dalis šios grupės kaukių, vadinamos kaukės - kremai. Šios kaukės prasiskverbia į odą ir suteikia jai paviršinį atsipalaidavimą. Jos, lyginant su plastinėmis kaukėmis, beveik neparodo jokio matomo atjaunėjimo proceso. Poveikis pastebimas, naudojant jas kurį laiką.

3) *Valomosios* – jos turi ypatingą reikšmę veido odos priežiūrai. Odai prakaituojant, išsiskiria toksinės medžiagos, todėl visada yra galimybė joms susilaikyti ant odos paviršiaus. Pleiskanojančios raginės odos ląstelės turi įvairių organinių išskyrų, kurioms atsiskiriant nuo epidermio gali įvykti vietinė savaiminė intoksikacija. Toksinių cheminių medžiagų susilaikymas ant odos pažeidžia normalų jos maitinimą ir ląstelių atgaminimą. Todėl reikalingas odos valymas. Valomosios kaukės odos išorę keičia labai lėtai, suteikia šviežesnę, švaresnę vaizdą.

Kaukės parenkamos priklausomai nuo odos tipo, būklės, metų laiko, amžiaus ir t.t.

Odos šveitikliai. Odos šveitiklis – tai priemonė, kuri pašalina negyvas odos ląsteles. Odos šveitiklių rūšys:

1. *Fizinis odos šveitiklis.* Tai seniausia odos šveitiklio rūšis. Jam atlikti buvo naudojamas smėlis ir augalinis aliejus. Pavojingas, nes galima pašalinti visą raginį sluoksnį.

2. *Cheminis odos šveitiklis.* Naudojami cheminiai preparatai: iššaukiamas stiprus odos suerzinimas, atstumiamos suragėjusios ląstelės, oda stipriai parausta, pakyla temperatūra. Procedūrą atlieka gydytojai – kosmetologai.

3. *Augalinis odos šveitiklis.* („Gomaž“, „Skrub“) nepavojingas, švelnus odos šveitiklis. Labai dažnai naudojamas. Jų sudėtyje yra įvairių kietų dalelių (riešutų, dumblių, parafino, augalų žievės, lapų), išvalančių ne tik paviršinius, bet ir gilesnius odos sluoksnius.

4. *Biologinis arba baltyminis odos šveitiklis.* Pagrindą sudaro baltymai ir proteinai. Veikia paviršinius odos sluoksnius, šiek tiek pamaitina ir regeneruoja odą.

5. *Pasyvus odos šveitiklis.* Fiziologiškai pagrįstas osmosės principu. Jį sukūrė Izraelio firma „Anna Lotan“. Pagrindą sudaro alijošius. Keratiną veikia alijošiuje esantis gelis, ištraukia ir ištirpina ragines ląsteles.

2.2. Odos tipų ir odos būklių priežiūros aprašas

5 lentelėje pateikiamas aprašas, kaip prižiūrėti įvairių tipų bei būklių odą kosmetikos kabinete, bei ką rekomenduoti klientei prižiūrint odą namuose.

5 lentelė. Veido odos priežiūra pagal odos tipus ir būkles

Kaip prižiūrėti veido odą	Normali oda	Sausa oda	Riebi oda	Kombinuota oda	Jautri oda	Senstanti oda
Ryte	Pakanka nuprausti virintu vandeniu; Atgaivinti nealkoholiniu losjonu; Patepti drėkinamuoju kremu, nuo 25m. rekomenduojamas maitinamasis kremas; Patepti tonine veido apsauga su UV filtru.	Prausti drungnu vandeniu; Tonizuoti nealkoholiniu toniku; Patepti drėkinamuoju kremu su nesočiomis rūgštimis, šaltu metų laiku naudoti maitinamąjį kremą; Apsaugoti veidą su kremu ar tonine priemone su UV filtrais; Nuo 20-25m. pasirenkamas švelnus, maitinantis kremas paakių sričiai.	Prausti šiltu, minkštu vandeniu, putojančia priemone ar skirtu riebiai veido odai hidrofiliniu aliejumi, bei pieneliu; 1-2 kartus savaitėje naudoti odos šveitiklį; Tonizuoti alkoholiniu ar spiritiniu toniku; Patepti lengvu, neriebiu, skystu drėkinamuoju kremu; Patepti tonine veido apsauga su UV filtru.	Priežiūra pagal zonas; Sausoms vietoms parinkti maitinančias, regeneruojančias priemones, o riebioms - sutraukiančias poras, dezinfekuojančias, priešuždegimines. Visame veido plote tinka drėkinančios priemonės.	Plauti virintu vandeniu; Tonizuoti nealkoholiniu toniku; Patepti kremu, pritaikytu jautriai odai; Patepti tonine veido apsauga su UV filtru. Paakių sričiai naudoti specialų jautriai veido odai skirtu kremu, bei makiažui nuvalyti priemonės.	Valyti riebiais pieneliais, valomaisiais kremais arba hidrofiliniais aliejais; Tonizuoti nealkoholiniu losjonu; Patepti riebiu, maitinamuoju, regeneruojančiu, hormoniniu ar drėkinančiu kremu; Akių sričiai naudoti riebių, vitaminais praturtintą kremą. Patepti tonine veido apsauga su UV filtru.

Vakare	Nuvalyti valomuoju kremu ar pieneliu; Atgaivinti nealkoholiniu losjonu; Naudoti kremą arba ne.	Nuvalyti švelniu riebiu valomuoju kremu, pieneliu ar hidrofiliniu aliejumi; Tonizuoti nealkoholiniu toniku; Patepti maitinamuoju kremu su biologiškai aktyviomis medžiagomis, šaltu metų laiku naudoti drėkinamąjį kremą.	Prausti šiltu, minkštu vandeniu, putojančia priemone ar skirtu riebiai veido odai hidrofiliniu aliejumi, bei pieneliu; 1-2 kartus savaitėje naudoti odos šveitiklį; Tonizuoti alkoholiniu ar spiritiniu toniku; Patepti drėkinamuoju kremu arba apsieiti be kremo.	Priežiūra pagal zonas; Sausoms vietoms parinkti maitinančias, regeneruojančias priemones, o riebioms – sutraukiančias poras, dezinfekuojančias, priešuždegimines. Visame veido plote tinka drėkinančios priemonės.	Plauti virintu vandeniu; Tonizuoti nealkoholiniu toniku; Patepti kremu, pritaikytu jautriai odai; Paakių sričiai naudoti specialų jautriai veido odai skirtą kremą.	Nuvalyti riebiu pieneliu, valomuoju kremu arba hidrofiliniu aliejumi; Tonizuoti nealkoholiniu losjonu; Patepti naktiniu, regeneruojančiu kremu.
Kosmetikos kabinete	Galima atlikti drėkinančias, maitinančias veido procedūras (odos šveitiklis, kaukė, higieninis veido masažas).	Higieninis kosmetinis veido – kaklo masažas su vitaminu E; Maitinančios, drėkinančios, higieninės kaukės; Fizioterapinės procedūros.	Higieninis veido valymas; Odos riebalinių liaukų sekreciją reguliuojančios procedūros (sausas gydomasis Žakė masažas, utraukiančios, priešuždegiminės, drėkinančios kaukės, odos šveitiklis).	Odos šveitimo procedūros; Riebių veido zonų mechaninis valymas; Veido kaukių parinkimas pagal zonas: maitinančias, regeneruojančias – sausoms odos vietoms; sutraukiančias poras, dezinfekuojančias, priešuždegimines – riebioms zonoms bei drėkinančias – visame veido plote.	Švelnus fermentinis ar pasyvus odos šveitiklis; Raminančios, drėkinančios, maitinančios kaukės; Veido masažas su raminančiais aliejais ir kremais.	Veido higieninis – kosmetinis masažas; Maitinančios, drėkinančios, odos kraujotaką gerinančios kaukės; Procedūros prieš odos senėjimą su kalogenu, AHA ir hialurono rūgštimi; Fizioterapinės procedūros.

3.1. Demakiažo, odos šveitimo, kaukės, kremo užtepimo technologijų aprašai

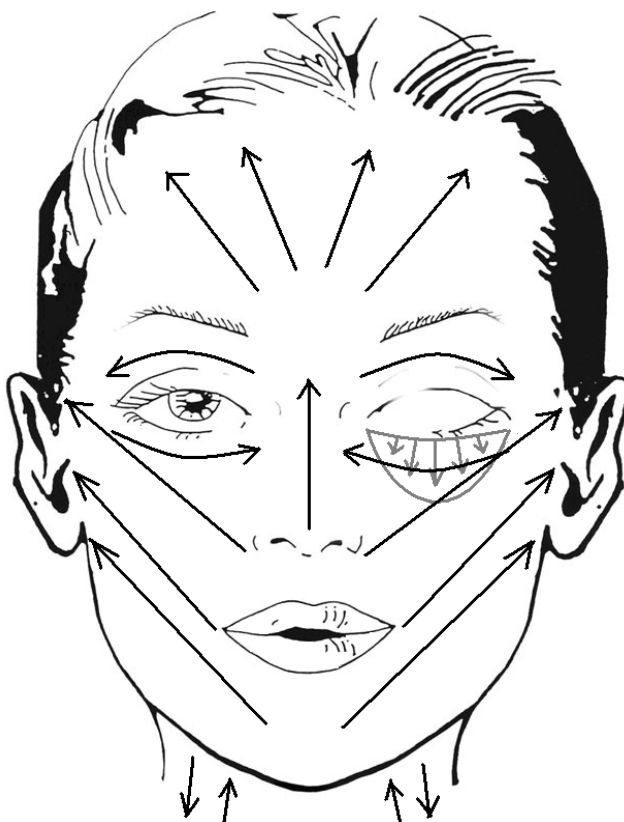
Demakiažo atlikimo technologija

Demakiažas – tai veido odos nuvalymas. Demakiažas reikalingas tam, kad nuo veido būtų pašalinti makiažo ir riebalų likučiai bei veidas būtų paruoštas sekančioms odos procedūroms.

Demakiažui reikalingos priemonės: servetėlės, vatos tamponėliai ir demakiažo priemonės – dažniausiai pienelis arba prausiklis ir tonikas.

Demakiažas atliekamas pagal *masažines linijas* (žr. 14 pav.):

- Kaktos srityje: nuo kaktos vidurio link šonų.
- Aplink akis: apačioje nuo išorinio akies kampo. Viršuje nuo akies vidinio kampo.
- Nuo nosies sparnelių iki ausies viršutinio kaušelio.
- Nuo lūpų kampučių iki ausies spenelio ataugos.
- Nuo smakro vidurio iki ausies spenelio.
- Kaklo srityje: žemyn išoriniu kaklo paviršiumi, vidiniu aukštyn neličiant skydliaukės.



14 pav. Veido masažinės linijos

Demakiažo atlikimo eiga:

1. Demakiažas pradedamas nuo lūpų. Lūpų kampus reikia prilaikyti, kad netampytume odos į šalis. Lūpdažis nuvalomas nuo lūpų kampų į centrą.

2. Nuvalomas tušas.

3. Vatos tamponėliais nuvalomi šešėliai – nuo nosies palei antakius link išorinės akies dalies.

4. Nuvalomas pagrindas, pudra ir likęs makiažas – nuo skruostų lengvais sukamais judesiais, nuo nosies sparnelių link smilkinių, nuo lūpų kampų link ausų vidurio, pagal masažines linijas. Nosis nuvaloma nuo viršaus sukamais judesiais link galiuko. Aplink lūpas sukamais judesiais. Smakrą – sukamaisiais judesiais nuo dešinės link kairės apatinio žandikaulio pusės. Kakta – nuo centro link smilkinių.

5. Galiausiai veidas tonizuojamas toniku, kuris normalizuoja odos pH, dezinfekuoja, gaivina, drėkina, ramina odą, siaurina poras, pašalina vandens likučius ir jame ištirpusias kalkes.

Reikalavimai demakiažo priemonėms:

1. Preparatai neturi erzinti odos ir sukelti alerginių reakcijų, be to jie turi gerai nuvalyti odą.

2. Preparatų sudėtyje turi būti naujos kartos paviršiaus aktyvios medžiagos, ypač švelnios ir saugančios, sintetinės ir pusiau sintetinės riebalinės kompozicijos, kurios lengvai tirpina makiažą ir paviršiaus užteršimą.

3. Sudėtyje neturėtų būti medžiagos, kurios didintų odos pralaidumą arba sudarytų ant odos paviršiaus plėvelę, trukdančią odai kvėpuoti ir sunkiai nusiplaunančią.

4. Sudėtyje neturėtų būti aktyvių detergentų, kurie ardo epideminį barjerą. Žalingiausi – sulfonatai. Tipiškas atstovas – natrio laurylsulfonatas (Sodium Laurylsuphonate).

Šiuolaikinės demakiažo priemonės - hidrofilinės, panašios į riebų losjoną, kuriame suderintos toniko ir pienelio funkcijos. Populiarūs švelnūs emulsiniai preparatai, kurių sudėtyje yra sintetinės ir pusiau sintetinės riebalinės kompozicijos, emulsiniai vašakai ir šiuolaikiniai emulgatoriai. Hidrofiliniai valikliai gali pakeisti prausimosi gelius ir putas, kuriuos šiuolaikinė odos valymo filosofija įvardino, kaip agresyvius.

Šiuolaikinės demakiažo priemonės:

- | | |
|--|------------------------------------|
| • Bevandenis valomasis kremas; | • Baktericidinė valomoji emulsija; |
| • Hidrofilinis valiklis, riebalinė demakiažo emulsija; | • Valantis kremas; |
| • Valantis pienelis; | • Putojantis muilo kremas; |
| • Valanti grietinėlė; | • Odos valymo gelis be muilo; |
| | • Prausimosi gelis (putos). |

Odos šveitimo technologija

Odos šveitimas – tai procedūra, kurios metu naudojamos priemonės, turinčios šveičiamųjų dalelių. Naudojant pylingą pašalinamas paviršinis suragėjusių ląstelių sluoksnis, išvalomos odos poros ir pagerinamas aktyvių medžiagų prasiskverbimas į gilesnius odos sluoksnius.

Atlikus šveitimą, oda yra pasiruošusi priimti kaukę, kremą ar kitą procedūrą.

„Skrub“ odos šveitiklio atlikimo technologija:

1. Veidas nuvalomas pieneliu ir toniku;
2. Užtepamas plonas šveitiklio sluoksnis;
3. Iš karto masažuojama pagal masažines veido linijas 2,3,4 pirštų pagalvėlėmis švelniais judesiais. Kad būtų geresnis poveikis, prieš masažuojant rankas reikia padrėkinti šiltu vandeniu. Jei oda jautri, pakanka užtepti ir nuplauti dvejomis kempinėlėmis;
4. Šveitiklis gerai nuplaunamas kempinėlėmis, kad neliktų grūdelių ir nuvalomas toniku;
5. Jei klientei nebus tepama kaukė, užtepti kremu priklausomai nuo oro sąlygų (drėkinantį arba švelnų maitinantį).

Šį šveitiklį galima naudoti nugaros arba krūtinės sričiai, jei oda tose srityse yra riebi ir užteršta.

„Gomaž“ odos šveitiklio atlikimo technologija:

1. Veidas nuvalomas pieneliu ir toniku;
2. Užtepamas nedidelis kiekis šveitiklio kremo ant viso valomosios odos ploto;
3. Palaukiame kol pilnai uždžius;
4. Kairės rankos 2 ir 3 pirštais prilaikome odą, o dešinės rankos 2 ir 3 pirštais nutriname šveitiklio kremą (rankos sausos);
5. Kremo likučiai nuplaunami kempinėlėmis, nusausinama servetėlėmis, pervaloma toniku.

Pasyvaus odos šveitiklio atlikimo technologija:

1. Veido ir kaklo oda nuvaloma pieneliu ir toniku;
2. Užtepamas vidutinio storio sluoksnis gelio ir pirštų galiukais atliekamas trumpas masažas;
3. Veidas uždengiamas polietileno plėvelės gabaliukais (3-4 cm² juostelės), paliekant akis, nosies landas ir lūpas. Juostelės lengvai prispaudžiamos prie veido;
4. Kaukė – kompresas uždengiamas minkštu sausu frotiniu rankšluosčiu, kad išlaikyti malonią šilumą ir laikoma 20-60min.;
5. Nuvaloma servetėlėmis ir nuplaunama vandeniu arba toniku.

Kaukių atlikimo technologija

Kosmetinė kaukė – tai ant veido užtepamas kosmetinis preparatas ar mišinys, kuris gerina veido kosmetinę būseną.

Kaukės yra labai naudingos odai, nes, priklausomai nuo paskirties, jos gerina kraujotaką, stabdo raukšlelių susidarymą, atkuria drėgmės balansą, ramina, mažina pigmentaciją, veikia prieš uždegimą, gerina odos stangrumą, reguliuoja sebumo išsiskyrimą, maitina. Poveikis priklauso nuo to, kokie pagrindiniai komponentai ir veikliosios medžiagos yra kaukių sudėtyje.

Kaukės – tai trumpalaikio poveikio procedūros, todėl rezultatas matomas, jas atliekant pastoviai ir sistemingai. Perspėkite klientą, nes dažnai klientas rezultato laukia iš karto ir visam laikui. Kaukė visada efektyvesnė, kai uždedama specialisto rankomis (ne namuose), nes prieš uždedant kaukę ir po jos atliekamos įvairios kitos procedūros (pavyzdžiui, veido valymas, higieninis masažas ir pan.). Kiekvienu atveju kosmetikas šią programą turi parinkti klientui individualiai. Netinkamai parinktos kaukės gali suerzinti uždegiminius spuogus, sukelti alergiją, odos pigmentaciją ir panašiai.

Kaukės tepamos tokia tvarka:

1. Klientė paguldoma, jai uždedama kepuraitė.
2. Veido ir kaklo oda kruopščiai nuvaloma ir tonizuojama.
3. Mažame indelyje sumaišomos atitinkamos medžiagos ar imama atitinkama vientisa masė.
4. Kaukė 3-5 mm storio sluoksniu tepama ant odos nuo smakro aukštyn iki paakių, po to kaktą, smilkiniai, nosis. Tepama pagal masažines linijas. Gali būti naudojama marlė, kad vėliau kaukę būtų galima lengviau nuimti. Tepama mentele, teptuku arba pirštais. Kauke netepama nosies gleivinė, burnos sritis, taip pat ant plaukų, aplink akis, o terminės kaukės - ant skydliaukės.
5. Norint sustiprinti poveikį, veidą galima apdengti specialia šilumą sulaikančia medžiaga (pvz., plėvele ar folija).
6. Užtepus kaukę, leidžiama klientei atsipalaiduoti, negalima jos kalbinti, galima padaryti rankų masažą. Kaukė laikoma 15-20 min. Dažnai trukmė nurodoma ant kosmetinės priemonės įpakavimo ar aprašyme. Minkštinančias odą riebalines kaukes galima laikyti ir ilgiau. Kietėjančių arba sudarančių standžią plėvelę kaukių negalima ilgai laikyti ant veido nes jos gali ištempti odą, nuvarginti raumenis ir sukelti nuovargį.
7. Kaukė nuvaloma specialiomis kempinėėmis, sudrėkintomis virintu vandeniu arba vaistažolių nuoviru. Jeigu kaukė sudžiūvusi, ją reikia pirmiausia atmirkyti. Plastinė kaukė atsargiai nuimama, netepiant odos.
8. Klientės oda nusausinama, tonizuojama ir patepama kremu pagal odos tipą ar paskirtį.

Parafino kaukės atlikimo eiga:

1. Veido oda nuvaloma ir tonizuojama. Valant odą vandeniniais tirpalais, parafino kaukę galima dėti tik labai gerai nusausus, kad oda nenudegtų.

2. Kad parafino kaukę būtų lengviau nuimti, prieš procedūrą dedamas specialus marlinis pagrindas. Akių sritis paslepama po vatos tamponais, suvilgytais tonizuojančiu skysčiu.

3. Prieš dedant marlinį pagrindą, veidą galima patepti maitinamuoju kremu. Veikiama šilumos ši priemonė pateks į giluminius odos sluoksnius, dėl to poveikis bus ryškesnis. Maitinanti priemonė neturi būti labai riebi bei turėti konservuojančių, kvepiančiųjų ir aktyviųjų medžiagų. Tai gali sudirginti odą.

4. Išlydytas karštas (45 - 60 laipsnių) parafinas plačiu teptuku ar medine mentele tepamas ant veido. Tepama keletą kartų, kad susidarytų storokas sluoksnis. Lūpos, nosies anga, vokai, antakiai netepami (žr. 15 pav.).

5. Kad geriau išsilaikytų šiluma, ant parafino gali būti uždedama šilumą sulaikanti medžiaga (pvz., plėvelė). Tokia kaukė laikoma 15 - 30 min. Po to suvyniojama kartu su marliniu pagrindu.

Procedūrų kursas - 10 - 15 kartų kas antrą dieną arba 2 kartus per savaitę, 2-3 kartus per metus. Po šių procedūrų odos būklė pastebimai pagerėja. Ši kaukė tinka visų tipų odai, bet ypatingai: sausai ir suglebusiai; riebiai probleminei; gyjant egzemoms; sukiėtėjus veido mazgeliams (esant „rožiniams“ spuogams); susidarius dvigubai pasmakrei; prieš mechaninį veido valymą.

Po parafino kaukių sumažėja smulkios raukšlės, dėka šiluminio efekto suaktyvėja kraujotaka, paburksta raginis sluoksnis, suaktyvėja limfos pratekėjimas, padidėja raumenų tonusas, odos temperatūra pakyla 1 -2 laipsniais, oro nepraleidžianti kaukė stimuliuoja riebalų ir prakaito liaukų darbą.



15 pav. Parafino kaukės tepimas

Kremo užtepimo technologija

Kremo užtepimas – baigiamoji procedūra, kurios tikslas yra po odos šveitimo ir kaukės sudaryti ant odos apsauginę plėvelę.

Priklausomai nuo paskirties ir sudėtinių medžiagų kosmetiniai kremai odą: riešina, minkština, maitina, drėkina, ramina, gydo, stabdo jos senėjimą ir pan.

Kremo užtepimo eiga:

1. Prieš tepant kremą, veidas turi būti nusausintas su servetėle.
2. Kremai parenkami atsižvelgiant į odos tipą ir atliktas procedūras.

Normaliai/mišriai odai skirtas kremas turi būti lengvas ir atgaivinantis. Sausai odai skirtas kremas turi būti tirštas, riebus ir puikiai minkštinantis. Šis kremas taip pat puikiai tinka esant šaltesniam ir sausesniam klimatui. Drėkinantis kremas tinka visiems odos tipams.

3. Saikingu sluoksniu kremas tepamas pagal veido linijas kylančiais masažuojamaisiais judesiais - nuo smakro, lūpų kraštų, nosies - smilkinių link. Jokių būdų oda netempiama ir smarkiai netrinama.

- Kakta - nuo vidurio į šonus.
- Nosis - nuo kaktos žemyn.
- Veidas - nuo smakro į viršų, link ausų.
- Kaklas - viduriukas - į viršų, šonus - žemyn.

4. Paakiams patariama nenaudoti veidui skirto kremo. Ant apatinio voko kremas tepamas nuo vidinio akies kampučio link išorinio. Kremą reikėtų tepti ne arčiau, kaip per piršto storį nuo akių, tinkamiausias atstumas - akiduobės kaulas. Mirkčiojant kremas pasiskirstys, o patepus per arti, galima sukelti akių alergiją. Tepdamos kremą, netampykite apyakių odelės. Geriausia tai daryti bevardžiu pirštu, švelniai tapšnojant. Netepkite kremo storu sluoksniu.

5. Kremo perteklius sugeriamas popierine servetėle.

3.2. Procedūrų su „Biodroga“, „Anna Lotan“, „Jericho“, „Aquatonale“, „Abidis“, „Anesi“ kosmetinėmis priemonėmis technologiniai aprašai

Profesinės kokybės produktų **Biodroga systems** kompleksų pagrindas yra natūralios biologiškai aktyvios medžiagos ir grynas terminis vanduo iš natūralių šaltinių. Procedūrų su „Biodrogos“ kosmetinėmis priemonėmis aprašas pateikiamas 6 lentelėje, iš kurios matyti kiekvieno produkto paskirtis, sudėtis, poveikis ir procedūros eiga. Tereikia pasirinkti reikiamas kosmetines priemones pagal odos tipą bei būklę ir susidaryti procedūros planą.

6 lentelė. Procedūrų su „Biodrogos“ kosmetinėmis priemonėmis technologinis aprašas

Paskirtis	Kosmetinė priemonė	Sudėtis	Poveikis	Procedūros eiga
Odos valymas	Valantysis pienelis normaliai/sausai odai	Pantenolis; rugiagėlių ekstraktas.	Švelniai valo odą, optimizuoja drėgmės lygį, ramina sudirgimus ir paraudimus, skatina ląstelių regeneraciją, atgaivina, sumažina nedidelius patinimus.	Kruopščiai nuvalykite veido ir kaklo odą.
Odos valymas	Valantysis skystis riebiai ir nešvariai odai		Nuvalo makiažą, odos nešvarumus, nepažeidžia natūralaus odos sluoksnio, pasižymi antibakteriniu poveikiu, normalizuoja riebalų gamybą.	Kruopščiai nuvalykite veido ir kaklo odą.
Odos valymas	Valantysis aliejus sausai/jautriai odai	Abrikosų kauliukų aliejus; be konservantų ir dažančiųjų medžiagų.	Švelni ir nuosekli valymo priemonė.	Kruopščiai nuvalykite veido ir kaklo odą.
Odos valymas	Valančios putos - kreminės - normaliai/mišriai odai	Alantoinas	Švelniai valo odą, stimuliuoja ląstelių atsinaujinimą ir regeneraciją, pasižymi raminančiu poveikiu, gaivina, stabilizuoja odos rūgštingumą, ramina sudirgimus, nesukelia tempimo jausmo.	Kruopščiai nuvalykite veido ir kaklo odą.
Odos valymas	Švelnus losjonas sausai/jautriai odai	Dedešvos, ramunėlių, saldymedžio šaknies ekstraktai; erškėtrožių ekstraktas; nėra alkoholio.	Ramina ir slopina paraudimus, stiprina odos atsparumą, skatina apsauginę funkciją, stabilizuojamas odos apsauginis rūgščių sluoksnis.	Atgaivinkite odą.
Odos valymas	Tonikas riebiai/mišriai odai		Normalizuoja riebalų gamybą, atgaivina, sutraukia poras.	Atgaivinkite odą.
Odos valymas	Raminantis losjonas	Pantenolis; kreatinas; saldymedžio šaknies ekstraktas; abrikosų ekstraktas; sodium hyaluronate; nėra alkoholio.	Ramina sudirgimus, paraudusias dėmes, apsaugo, skatina atsinaujinimo procesą, stiprina regeneracinius gebėjimus, stabdo uždegiminius procesus, stiprina apsauginę funkciją, didina drėgmės lygį odoje.	Atgaivinkite odą.
Odos valymas	Losjonas veido valymui, skirtas riebiai ir nešvariai veido odai	Silicio rūgšties gelis; cinko gliukonatas; hamamelis (lazdyno lapai).	Ramina odos paraudimus, slopina uždegiminius procesus, turi antibakterinį bei matinį poveikį, normalizuoja per didelę riebalų gamybą.	Atgaivinkite odą.
Pylingas	Veido pylingas su AHA vaisių rūgštimis	AHA vaisinės rūgštys; gliukolio rūgštis; jojobos vaško granulės.	Nušveičia ypatingai švelniai, suminkština raginio sluoksnio ląsteles, atlaisvina suragėjusias odos daleles, stipriai pagerėja drėgmės surišimas odoje, pašalina negyvas odos daleles, skatina odos mikrocirkuliaciją.	Kelias minutes masažuokite apvaliais judesiais ir nuplaukite.
Pylingas	Švelnus veido pylingas	Agurkų ekstraktas; indiško bambuko ekstraktas; skvalanas; saldymedis.	Švelniai šveičia, drėkina, lygina, gaivina, užtikrina labai švelnų ir tausojantį veido valymą, lygina, maitina, ramina, slopina, apsaugo.	Kelias minutes masažuokite apvaliais judesiais ir nuplaukite.
Pylingas	Mikrodermabrazinis pilingas, atnaujinantis odos paviršių	Kvarcinis smėlis; silicis; smulkiai sumalta pemza;	Pašalina suragėjusius odos plotelius, lygina odos porų reljefą, aktyvina mikrocirkuliaciją ir	Kelias minutes masažuokite apvaliais

		skvalanas; taukmedžio sviestas.	metabolizmą, sumažina linijų bei raukšlių gylį	judesiais ir nuplaukite.
Kaukė	Drėkinanti (Basic Moist) kaukė		Giliai drėkina, atstato odos pusiausvyrą.	Ištepkite veido odą ir po 15-20 min. nuplaukite, tonizuokite.
Kaukė	Turtingos sudėties vitamininė medaus kaukė		Maitina, praturtina vitaminais, atstato odos pusiausvyrą.	Ištepkite veido odą ir po 15-20 min. nuplaukite, tonizuokite.
Kaukė	Giluminio valymo kaukė		Giliai valo, atstato odos pusiausvyrą.	Ištepkite veido odą ir po 15-20 min. nuplaukite, tonizuokite.
Kaukė	Stangrinanti kaukė su augalinėmis kamieninėmis ląstelėmis		Stangrina, lygina paviršių, jaunina, atstato odos pusiausvyrą.	Ištepkite veido odą ir po 15-20 min. nuplaukite, tonizuokite.
Užbaigimas	ALPHA- ENERGIZING FORMULA kremas sausai/normaliai odai	Žalia kava; Chronodyn™.	Užkerta kelią odos senėjimui, suteikianti energijos, stimuliuoja odos funkcijas, gerina tonusą.	Kremas tepkite masažiniais judesiais.
Užbaigimas	PURAN FORMULA kremas sausai ir riebiai/mišriai odai	Saldymedžio šaknies ekstraktas; gliukozės pentaacetatas; jojobos ir taukmedžio aliejus.	Ramina paraudimus, slopina uždegiminius procesus, normalizuoja riebalų gamybą odoje, drėkina odą.	Kremas tepkite masažiniais judesiais.
Užbaigimas	AGE PERFORMANCE kremas brandžiai ir sausai odai	„Aqualich“; vynuogių sėklų aliejus; vitamino E acetatas.	Padengia odą plonu apsauginiu sluoksniu, glotnina ir stangrina odą.	Kremas tepkite masažiniais judesiais.
Užbaigimas	INTENSE MOISTURE FORMULA kremas sausai ir normaliai odai	Beta gliukanai; kodiavelanas; fukogelis.	Giliai drėkina, išlaiko apsauginią barjero funkciją, išlygina raukšles.	Kremas tepkite masažiniais judesiais.
Užbaigimas	LOTUS & SCIENCE kremas	Lotoso žiedų ekstraktas; Matrixpert.	Harmonizuoja bei skaistina odą, pagerina kolageno sintezę, sutvirtina ir gerina jungiamojo audinio būklę.	Kremas tepkite masažiniais judesiais.
Užbaigimas	MEDIC SKIN kremas	Be kvapų, aromatinių medžiagų, dažiklių, konservantų, emulgatorių.	Greitina odos regeneraciją, optimizuoja drėgmės/riebalų pusiausvyrą, ramina paraudusias, sudirgusias vietas.	Kremas tepkite masažiniais judesiais.

Annos Lotan kosmetika sukurta naudojant Negyvosios jūros medžiagas kartu su Viduržemio jūros ir dykumos žolelėmis. Ji puikiai tinka riebios, mišrios odos priežiūrai, gydyti įvairias odos ligas: jaunatvinius spuogus, seborėją. Gydomųjų alijošių sultys, kurios įvairiais kiekiais įeina į gydomųjų preparatų sudėtį, ramina uždegimą, drėkina odą, malšina skausmą, turi užgydomąjį, rezorbcinį poveikį, balina komedonus, pigmentines dėmes. Kosmetinės priemonės, turinčios sudėtyje propolio pasižymi antiseptiniu, priešuždegiminiu, absorbuojančiu, užgydomuoju poveikiu. Procedūrų su “Annos Lotan” kosmetinėmis priemonėmis aprašai pateikiami 7 ir 8 lentelėse.

7 lentelė. Procedūrų su „Annos Lotan“ kosmetinėmis priemonėmis, skirtomis riebiai, mišriai, užterštai odai, technologinis aprašas

Paskirtis	Kosmetinė priemonė	Sudėtis	Poveikis
Odos valymas	Jojobos valiklis	Jojobos aliejus	Tirpina riebalinius teršalus, minkština ir drėkina odą.
		Kviečių daigų aliejus	Natūralus antioksidantas
		Bisabololas	Minkština ir ramina odą
		Mineralinis aliejus	Tirpina riebalinius užteršimus.
		Rožinio medžio aliejus	Turi malonų kvapą.
Odos valymas	Neutralus gelis	Dejonizuotas vanduo, glicerinas, karbomeras 940, trietanolaminas, imidazolodiniolo šlapalas, metilparabenas, alantoinas.	Naudojamas kartu su hidrofiliniu valikliu. Tinka visų tipų odai.
Odos valymas	Hidrofilinis valiklis visiems odos tipams „Ledi Lot“	Oktildodekalolas	Emulgatorius ir tirštiklis
		Mineralinis aliejus	Tirpdo ir deemuoguoja tirpius riebaluose teršalus, neleidžia teršalams įsiskverbti į odos gilumą, apsaugo epidermį nuo išorinių poveikių.
		Propolis	Stiprus antiseptinis, priešuždegiminis poveikis, absorbuojantis ir užgydomasis poveikis.
		Kvapiklis	
		Izolpropilmipistatas	
		Oleatas 5	
Odos valymas	Universalus valomasis gelis	Hidrofilinis valiklis ir neutralus gelis, levandos ir rozmarino aliejus.	Naudojamas visų odos tipų valymui bei labai jautriai odai.
Odos valymas	Plantomineralai riebiai odai	Mirusios jūros druskos	Antimikrobinis, baktericidinis, gydomasis poveikis, gerina ląstelių vidinę medžiagų apykaitą ir odos sekrecinę funkciją.
		Šalpusnis	Antimikrobinis, minkštinantis poveikis.
		Pipirmėtė	Normalizuoja riebalinių liaukų veiklą, minkština ir balina komedonus.
		Čiobrelis	Antiseptinis, veikia kraujo apykaitą.
		Levanda	Priešuždegiminis, mažina paraudimus ir pleiskanojimą.
		Bazilikas	Turi antirūgštinį poveikį, suteikia odai šviežumo ir skaistumo.
		Raudonėlis	Antimikrobinis ir priešvirusinis poveikis, stiprina kraujo apykaitą.
		Citrinos rūgštis	Antioksidantas
		Azulenai	Mėlynai dažanti medžiaga, antiseptinis ir minkštinantis poveikis.
Odos drėkinimas	Gelis „Aloe“	Natūralios konservuotos sultys, snapučio ekstraktas, alantoinas.	Drėkina ir minkština raginį sluoksnį, ramina, malšina skausmą, turi priešuždegiminį, užgydomąjį, rezorbcinį poveikį, balina komedonus ir pigmentines dėmes.
Dezinfekavimas	Antiseptinė pudra „Propauderis“	Antiseptinė pudra su propoliu	Naudojama mechaninio odos valymo metu, po depiliacijos, gydant aknę, gnaibomajam riebios odos masažui.
Dezinfekavimas	Propolio losjonas	Išvalytas vanduo, Mirusios jūros druskos, propolio ekstraktas, gamamelio ekstraktas, metilparabenas, imidazolodiniolo šlapalas.	Riebios odos priežiūrai, ypač esant aknei. Be alkoholio

Priešuždegiminė kaukė	„Eizovit“ milteliai+kremas „Barbados“	Pulverizuotos alpinės samanos, cinko oksidas, geležies oksidas, siera, talkas, ryžių krakmolos.	Antibiotinis poveikis
Priešuždegiminė kaukė	„Alginat“ milteliai	Jūros dumbliai	Tepama tik kaip viršutinis sluoksnis. Kaukė sustiprina raminimo ir porų sutraukimo efektą, suteikia standinimo poveikį.
Kaukė	Purvo kaukė poringai odai	Mirusios jūros purvas, kaolinas, gamamelio ir srutės ekstraktas, didžiosios citrinos aliejus, mentolas, cinko oksidas.	Valo odą nuo suragėjusių žvynelių, sudžiuvusių odos riebalų ir nenaudingų odos išskyrų, minkština ir balina komedonus, sutraukia poras, turi priešuždegiminį, raminamąjį poveikį.
Užbaigimas	Kremas „Barbados“	Kremas alijošiaus sulčių pagrindu, nedidelis kiekis augalinio aliejaus, ramunėlių ir litospermino ekstraktas, mirusios jūros druskos, salicilo rūgštis, bisabololas, alantoinas.	Raminantis, priešmikrobinis, maudimą malšinantis, bakteristatinis, citostatinis poveikis, mažina riebalinių liaukų aktyvumą, balina komedonus, lėtina jų susidarymą.
Užbaigimas	Tepalas „Barbados“	Vanduo, alijošiaus sultys, ramunėlių ekstraktas, bičių vaškas, alantoinas, Mirusios jūros druskos, salicininė rūgštis, bisabololas, aliuminio stearatas, metilparabenas, etilparabenas, butilparabenas.	Riebiai ir mišriai odai, vystančiai buvusiai riebiai odai, apsaugai nuo šalčio.

8 lentelė. Procedūrų su „Annos Lotan“ kosmetinėmis priemonėmis, skirtomis sausai ir sekančiai odai, technologinis aprašas

Paskirtis	Kosmetinė priemonė	Sudėtis	Poveikis
Odos valymas	Jojobos valiklis. Akių ir lūpų makiažui valyti	Jojobos aliejus	Tirpina riebalinius teršalus, minkština ir drėkina odą.
		Kviečių daigų aliejus	Natūralus antioksidantas
		Bisabololas	Minkština ir ramina odą
		Mineralinis aliejus	Tirpina riebalinius užteršimus.
		Rožinio medžio aliejus	Turi malonų kvapą.
Odos valymas	Neutralus gelis	Dejonizuotas vanduo, glicerinas, karbomeras 940, trietanolaminas, imidazolodiniolo šlapalas, metilparabenas, alantoinas.	Naudojamas kartu su hidrofiliniu valikliu. Tinka visų tipų odai.
Odos valymas	Hidrofilinis valiklis visiems odos tipams „Ledi Lot“	Oktildodekalolas	Emulgatorius ir tirštiklis
		Mineralinis aliejus	Tirpdo ir deemulguoja tirpius riebaluose teršalus, neleidžia teršalams įsiskverbti į odos gilumą, apsaugo epidermį nuo išorinių poveikių.
		Propolis	Stiprus antiseptinis, priešuždegiminis poveikis, absorbuojantis ir užgydomasis poveikis.
		Kvapiklis	
		Izolpropilmipistatas	
		Oleatas 5	
Odos valymas	Universalus	Hidrofilinis valiklis ir	Naudojamas visų odos tipų valymui bei

	valomasis gelis	neutralus gelis, levandos ir rozmarino aliejus.	labai jautriai odai.
Odos valymas	Plantomineralai sausai odai	Mirusios jūros druskos	Keratolitinis poveikis, didina natūralų odos drėkinimo faktorių, stiprina kraują apykaitą, gerina ląstelių vidinę medžiagų apykaitą.
		Snaptis	Naikina pleiskanojimą ir pagreitina epidermio ląstelių regeneraciją.
		Rožė	Padidina odos stangrumą ir elastingumą, išlygina raukšles, suteikia odai lygų ir gražų atspalvį.
		Apelsinas	Minkštiklis ir drėkiklis, suteikia odai matinį atspalvį.
		Levanda	Priešuždegiminis, mažina paraudimus ir pleiskanojimą.
		Citrinos rūgštis	Antioksidantas
Odos drėkinimas	Gelis „Aloe“	Natūralios konservuotos sultys, snapučio ekstraktas, alantoinas.	Drėkina ir minkština raginį sluoksnį, ramina, malšina skausmą, turi priešuždegiminį, užgydomąjį, rezorbcinį poveikį, balina komedonus ir pigmentines dėmes.
Šveitiklis	Kristalinis šveitiklis	Mirusios jūros dumbliai, jojobos vaškas, ananasų ekstraktas.	Minkštas abrazyvinis poveikis, eksfoliatyvinį poveikį sustiprina ananasų ekstraktas.
Kaukė	Perlų kaukė	Kaolinas, jūros dumblių ekstraktas, titano oksidas, vitaminai A ir E, mineralinis aliejus.	Valo odą nuo suragėjusių žvynelių, sudžiuvusių odos riebalų ir nenaudingų odos išskyrų, lygina, šviesina, ramina odą, greitina odos atsinaujinimą, turi liftingo poveikį.
Kaukė	Purvo kaukė sausai ir normaliai odai	Negyvosios jūros purvas	Pašalina negyvas ląsteles ir toksinus, sustiprina kraujotaką, stimuliuoja apykaitos procesus ir regeneraciją, nedžiovina odos.
Kaukė	Mirtų medžio kaukė	Mirtos ekstraktas	Raminantis ir kraujagysles sutraukiantis poveikis, sumažina kapiliarų pralaidumą, sustiprina epidermį.
Akių kontūro gelis		Sezamo aliejus	Drėkina ir paslepia smulkias raukšleles, sukuria odos paviršiuje plėvelę, saugančią nuo drėgmės praradimo. Gamamelis šalina pabrinkimus.
		Hialuroninė rūgštis	
		Gamamelis	
Užbaigimas	Kremas „Renova“	Jonažolės, ramunėlių, šalpusnio, kraujažolės ekstraktai, sandalmedžio, kartaus apelsino ir sezamo aliejai, bičių vaškas.	Drėkina, padeda odai išlaikyti normalią drėgmę, prisiskverbia į giluminius sluoksnius, pagreitina regeneraciją, pristabdoma hiperkeratinizacija ir raukšlių susidarymas, apsaugo nuo laisvųjų radikalų susidarymo.
Užbaigimas	Dieninis kremas sausai odai „Ledi Lot“		Gera prisiskverbimo savybė, prailgintas apsauginis ir drėkinamasis poveikis.
Užbaigimas	Riebus naktinis kremas sausai odai „Ledi Lot“		Drėkinamasis poveikis ir patikima apsauga nuo drėgmės netekimo. Tinka kaklo odai ir odai aplink akis.

Jericho „Negyvosios jūros“ kosmetika prisotinta Negyvosios jūros mineralais. Jericho produktai gaminami tik iš natūralių organinių medžiagų, „Negyvosios jūros“ mineralų pagrindu, sudėtyje turintys ir kitų natūralios kilmės komponentų. Juose nėra odą dirginančių aromatizuotų priedų, gyvulinės kilmės komponentų. Jericho produktai atitinka pasaulinės standartų asociacijos

ISO reikalavimus. Procedūrų su „Jericho“ kosmetinėmis priemonėmis aprašas pateikiamas 9 lentelėje.

9 lentelė. Procedūrų su „Jericho“ kosmetinėmis priemonėmis technologinis aprašas

Paskirtis	Kosmetinė priemonė	Sudėtis	Poveikis	Procedūros eiga
Odos valymas	JERICHŲ putojantis veido prausiklis	„Negyvosios jūros“ mineralai, vitaminas C, ramunėlių ekstraktas, javų aliejaus ir alavijų mišinys.	Nuprausia kosmetiką, pašalina riebių veido blizgesį ir susikaupusius nešvarumus, drėkina, nepažeidžia natūralaus medžiagų išsiskyrimo, suteikia odai skaistumo, ramina, maitina, suteikia reikiamą drėgmės kiekį.	Prauskite lengvais judesiais masažuodami veidą ir kaklą. Po to nuprauskite kempinėmis.
Odos valymas	Valomasis veido pienelis (normaliai, sausai ir riebiai odai)	„Negyvosios jūros“ mineralai	Švelniai nuvalo kosmetikos likučius, veido nešvarumus, palaiko natūralų odos balansą, jaunina odą ir suteikia skaistumo.	Kruopščiai nuvalykite veido ir kaklo odą.
Odos valymas	Veido tonikas (normaliai, riebiai, sausai odai)	„Negyvosios jūros“ mineralai, natūralūs alavijai	Nuvalo kosmetiką, pašalina riebalinę blizgesį ir kitus nešvarumus, išlaiko natūralų PH drėgmės balansą.	Atgaivinkite odą.
Odos valymas	Demineralizuotas PALOMA veido tonikas Šis tonikas tinka visų tipų odai.	„Negyvosios jūros“ mineralai, natūralių medžiagų junginiai, odos jaunystei palaikyti būtini komponentai.	Nuvalo veidą, pašalina riebalinę blizgesį ir kitus nešvarumus, mažina raukšles, skatina ląstelių atsinaujinimą ir apsaugo odą nuo senėjimo.	Atgaivinkite odą.
Kaukė	Veidą valanti purvo kaukė normaliai ir sausai odai	„Negyvosios jūros“ purvas, bičių vaškas.	Skatina ląstelių atsinaujinimą, atgaivina odą ir suminkština odos poras.	Ištepkite veido odą ir po 15-20 min. kai išsausės nuplaukite, tonizuokite.
Kaukė	Veidą valanti purvo kaukė riebiai ir mišriai odai	„Negyvosios jūros“ purvas, bičių vaškas.	Skatina ląstelių atsinaujinimą, atgaivina odą ir suminkština odos poras.	Ištepkite veido odą ir po 15-20 min. kai išsausės nuplaukite.
Kaukė	JERICHŲ kaukė pleiskanojančiai veido odai	Natūralūs grūdėliai, gėlių aliejai, „Negyvosios jūros“ mineralai, koncentruotas graikiško riešuto lukšto grūdėlių mišinys, jojoba aliejus, ramunėlių ekstraktas.	Panaikina pleiskanojančios odos sukeltus nemalonius pojūčius, suteikia šviesesnio atspalvio odai jos paviršiuje ir poodiniuose sluoksniuose.	Švelniai pamasažuoti veidą ir palikti kaukę 3-5min. Po to nuplauti.
Kaukė	JERICHŲ nulupamoji kaukė (visų tipų odai)	„Negyvosios jūros“ druska, melisos ekstraktas.	Pašalina negyvas odos ląsteles, gerina reikiamų medžiagų įsisavinimą ląstelėse, gerina kraujo apytaką, ramina ir vėsina odą.	Užtepkite kaukę ant veido neliesdami plaukų ir antakių. Palaikykite 10-20 min. ir nulupkite. Plauti veido nereikia.

Užbaigimas	JERICO drėkinantis veido kremas	„Negyvosios jūros“ mineralai	Užtikrina būtiną drėgmės balansą ir padeda jį išlaikyti, atstato odos minkštumą ir šalina senėjimo požymius.	Sukamaisiais pirštų galiukų judesiais paskirstyti ant veido.
Užbaigimas	JERICO maitinantis veido kremas (visų tipų odai)	A ir E vitaminai, „Negyvosios jūros mineralai“, jojoba aliejus.	Minkština odą, naikina atsirandančias raukšles, atstato natūralų odos drėgmės balansą ir stimuliuoja odos ląstelių atsinaujinimą.	Sukamaisiais pirštų galiukų judesiais paskirstyti ant veido.
Užbaigimas	JERICO šviesinantis kremas	„Negyvosios jūros“ mineralai, natūralūs jūros dumbliai.	Šviesinančiai veikia pigmentines dėmes, veido patamsėjimus, šlakus, atstato gyvybiškai svarbių komponentų ir vitaminų balansą, suteikia odai skaistumo,	Sukamaisiais pirštų galiukų judesiais paskirstyti ant veido.
Užbaigimas	JERICO diennis kremas su alavijais	Alavijai	Gydo ir palaiko reikiamą drėgmės kiekį odos paviršiuje, subalansuoja riebalinius audinius, pašalina veido nešvarumus, nuramina ir vėsina po ilgo buvimo saulėje.	Sukamaisiais pirštų galiukų judesiais paskirstyti ant veido.
Užbaigimas	PALOMA maitinantis veido kremas su mineralais ir „Kalogeno“ baltymu	„Negyvosios jūros“ mineralai, kolageno baltymas, vitaminai E ir C.	Lėtina senėjimo procesą, patempia odą, išlaiko elastingumą, papildo trūkstamu fibrilinio baltymo kiekiu, jaunina, suteikia skaisčią, švytinčią spalvą, apsaugo nuo laisvųjų radikalų.	Sukamaisiais pirštų galiukų judesiais paskirstyti ant veido.
Užbaigimas	JERICO kremas paakiams	„Negyvosios jūros“ mineralai	Ramina ir apsaugo, suteikia minkštumo, lygumo, skaistumo, naikina atsirandančias raukšles, drėkina, išlaiko odos elastingumą ir jaunatvišką skaistumą.	Bevardžiu pirštu įmasažuokite į paakių odą.
Užbaigimas	PALOMA kremas aplink akis ir kaklui	„Negyvosios jūros“ mineralai, odos jaunystei palaikyti būtini komponentai, vitaminas C.	Lėtina odos senėjimo procesą paakių zonoje, patempia odą kaklo srityje ir išlaiko odos elastingumą, skatina ląstelių atsinaujinimo procesus, jaunina.	Bevardžiu pirštu įmasažuokite į paakių odą. Švelniai įmasažuokite kaklą.
Užbaigimas	JERICO serumas su „Negyvosios jūros“ mineralais	„Negyvosios jūros“ mineralai, jūros dumbliai, žalios arbatos lapelių ekstraktas, vitaminai.	Atsistato odos struktūrą, ji tampa lygesnė, elastinga ir švytinti.	5 lašus serumo ištepkite veido ir kaklo srityje.
Užbaigimas	Antiraukšlinio poveikio PALOMA mineralų serumas	„Negyvosios jūros“ mineralai, odos atsinaujinimui būtini komponentai, organinės medžiagos, vitaminai.	Prasiskverbiam labai giliai į odos poras, atstato odos struktūrą, ji tampa lygesnė, elastinga ir švytinti.	5 lašus serumo ištepkite veido ir kaklo srityje.

„Aquatonale“ produkcijos sudėtyje esančių jūrinės kilmės mikroelementų, bei augalinės kilmės aliejų įvairovės dėka, pristatomi išskirtiniai, pasižymintys itin aukštos kokybės ir kainos santykiu produktai.

Pagrindinė funkcija – išlaikyti bei apsaugoti išorinį odos apsauginį barjerą, bei pagerinti jos būklę. Sudėtyje esančios veikliosios medžiagos reaguoja į skirtingų odos tipų, bei odos medžiagų apykaitos poreikius.

10-14 lentelėse pateikiami procedūrų su „Aquatonale“ kosmetinėmis priemonėmis, skirtoms įvairiems odos tipams bei būklėms, aprašai.

10 lentelė. Procedūrų su „Aquatonale“ kosmetinėmis priemonėmis, skirtomis riebiai, mišriai odai, technologinis aprašas

Paskirtis	Kosmetinė priemonė	Poveikis	Atlikimas
Odos valymas	Valomasis gelis su vaisių rūgštimis Akių makiažo valiklis	Giliai valo, minkština, ramina odą, pagerina tekstūrą, padeda sušvelninti raukšles ir plonas linijas, saktina ląstelių atsinaujinimą, suteikia odai gyvybingumo ir spindesio.	Veidą valyti lengvais masažuojamaisiais judesiais.
Odos valymas	Losjonas su siera ir cinku riebiai ir problematinei odai arba Gaivinamasis riebios odos tonikas	Pašalina makiažo likučius, išvalo, atgaivina epidermį, padeda sumažinti sebumo gamybą, saugo nuo išorinių dirgiklių.	Sudrėkinkite odą losjonu.
Šveitiklis	Švelnus veido šveitiklis “Ocean Pearl”	Nušveičia ir pašalina nešvarumus ir negyvas ląsteles.	Naudoti pirštų galiukais lengvais apskritiminiais judesiais. Pervalyto toniku.
Kaukė	Valomoji alginatinė riebios probleminės odos kaukė arba Išvalanti kremas - kaukė su baltuoju moliu Akių kontūro kaukė	Pašalina riebalų perteklių, padeda normalizuoti riebalų gamybą, valo epidermį, sutraukia poras, mažina odos trūkumus ir patobulina odos tekstūrą ir skaistina odą.	Tepkite kaukę ant veido ir kaklo odos. Akių sričiai naudokite paakių kaukę, švelniai įtapšnokite pirštų galiukais. Po 15 min. kaukės likučius nuvalykite losjonu.
Užbaigimas	Salicilio rūgšties serumas arba Išvalantis serumas – koncentratas arba Išvalantis dienas fluidas su oleonolio rūgštim	Pagerina odos tekstūrą ir išvaizdą, mažina odos defektus, skatina ląstelių atsinaujinimą, pašalina nešvarumus, neleidamas poras užsikimšti.	Masažuokite lengvais judesiais.
Užbaigimas	Riebios probleminės veido odos kremas arba Išvalantis dienas kremas su oleonolio rūgštim Paakių kremas Eye Contour Cream	Mažina spuogų ir inkštirų atsiradimą, normalizuoja riebalinių liaukų veiklą, sutraukia poras, palaiko natūralią odos drėgmę, neužkemša porų.	Tepkite kremą apskritiminiais judesiais ant veido ir kaklo odos kol kremas pilnai susigers.
Užbaigimas	Dėmių maskuotojas	Sumažina porų matomumą, švelnina odos trūkumus ir nelygumus, mažina odos blizgesį.	Patepkite odą pirštų galiukais.

11 lentelė. Procedūrų su „Aquatonale“ kosmetinėmis priemonėmis, skirtomis sausai jautriai odai, technologinis aprašas

Paskirtis	Kosmetinė priemonė	Poveikis	Atlikimas
Odos valymas	Drėkinamasis valomasis pienelis Akių makiažo valiklis	Valo, pašalina nešvarumus, švelnina odą.	Sudrėkinus medvilnės padelį lengvais masažuojamaisiais judesiais nuvalyti odą.
Odos valymas	Lucas Championnière + Drėkinamasis & Raminamasis losjonas arba Bedruskis jūros vanduo	Sumažina jautrumą, padeda absorbuotis aktyviesiems ingredientams, gaivina ir tonizuoja odą.	Sudrėkinkite odą losjonu.
Šveitiklis	Švelnus veido šveitiklis “Ocean Pearl”	Nušveičia ir pašalina nešvarumus ir negyvas ląsteles.	Naudoti pirštų galiukais lengvais apskritimniais judesiais. Pervalyto toniku.
Kaukė	Drėkinamoji ir maitinamoji veido kaukė arba Modeliuojanti veido kaukė Akių kontūro kaukė	Stimuliuoja mikrocirkuliaciją, mažina jautrumą, mažina raukšles ir saugo nuo jų atsiradimo.	Tepkite kaukę ant veido ir kaklo odos. Akių sričiai naudokite paakių kaukę, švelniai įtapšnokite pirštų galiukais. Po 10 min. kaukės likučius nuvalykite losjonu.
Užbaigimas	Veido kremas Intensive Nourishing Day Cream Paakių kremas Eye Contour Cream	Saugo ir drėkina epidermį, atstato ir saugo hidrolipidinį sluoksnį, puikus makiažo pagrindas.	Tepkite kremą apskritimniais judesiais ant veido ir kaklo odos kol kremas pilnai susigers.

12 lentelė. Procedūrų su „Aquatonale“ kosmetinėmis priemonėmis, skirtomis brandžiai odai, technologinis aprašas

Paskirtis	Kosmetinė priemonė	Poveikis	Atlikimas
Odos valymas	Valomasis veido pienelis Akių makiažo valiklis	Valo, pašalina nešvarumus, švelnina odą.	Sudrėkinus medvilnės padelį lengvais masažuojamaisiais judesiais nuvalyti odą.
Odos valymas	Veido tonikas ReVitalize	Sumažina jautrumą, padeda absorbuotis aktyviesiems ingredientams, gaivina ir tonizuoja odą.	Sudrėkinkite odą losjonu.
Šveitiklis	Švelnus veido šveitiklis “Ocean Pearl”	Nušveičia ir pašalina nešvarumus ir negyvas ląsteles.	Naudoti pirštų galiukais lengvais apskritimniais judesiais. Pervalyto toniku.
Kaukė	ReVitalize Cream Mask Paakių kaukė Eye Contour Mask	Stimuliuoja mikrocirkuliaciją, mažina jautrumą, mažina raukšles ir saugo nuo jų atsiradimo.	Naudoti ant gerai toniku sudrėkintos odos. Tepkite kaukę ant veido ir kaklo odos, švelniai įmasažuokite. Akių sričiai naudokite paakių kaukę, švelniai įtapšnokite pirštų galiukais. Po 15 min. kaukės likučius nuplaukite.
Užbaigimas	Serumas Cellular Revitalize Super Concentrate	Drėkina, stimuliuoja ląstelių atsinaujinimą, atpalaiduoja.	Serumą naudoti prieš kremo tepimą.
Užbaigimas	Veido kremas ReVitalize Day Cream Paakių kremas Eye Contour Cream	Saugo ir drėkina epidermį, atstato ir saugo hidrolipidinį sluoksnį, puikus makiažo pagrindas.	Tepkite kremą apskritimniais judesiais ant veido ir kaklo odos kol kremas pilnai susigers.

13 lentelė. Procedūrų su „Aquatonale“ kosmetinėmis priemonėmis, skirtomis odai šviesinti, technologinis aprašas

Paskirtis	Kosmetinė priemonė	Poveikis	Atlikimas
Odos valymas	Akių makiažo valiklis Eye Make-Up Remover	Valo, pašalina nešvarumus.	Akių sritį švelniai valyti su akių makiažo valikliu.
Odos valymas	Lucas Championnière + Bedruskis jūros vanduo arba Losjonas Clarifying Tonic Lotion	Sumažina jautrumą, padeda absorbuotis aktyviesiems ingredinetams, gaivina ir tonizuoja odą.	Sudrėkinkite odą losjonu.
Šveitiklis	Švelnus veido šveitiklis “Ocean Pearl”	Nušveičia ir pašalina nešvarumus ir negyvas ląsteles.	Naudoti pirštų galiukais lengvais apskritiminiais judesiais. Pervalyto toniku.
Kaukė	Kaukė Clarifying Cream Mask arba modelinė kaukė Modeling Face Mask Paakių Eye Contour Mask	Skaistinantis odą kompleksas. Reguliuoja ir kontroliuoja melanino gamybą. Mažina smulkias raukšleles ir saugo nuo raukšlių atsiradimo akių srityje.	Naudokite kaukę ant veido ir kaklo odos, ypatingai ant pigmentuotos srities (biusto, rankų, kaktos). Paakių kaukę švelniai įtapšnokite pirštų galiukais. Po 15 minučių kaukės likučius nuvalykite losjonu.
Užbaigimas	Serumas Skin Clarifying Super Concentrate	Reguliuoja melanino formavimąsi odos epidermyje, atpalaiduoja.	Masažuokite lengvais judesiais.
Užbaigimas	Veido kremas Clarifying Day Cream Paakių Eye Contour Cream	Saugo nuo UV spindulių, skaistinantis odą kompleksas, odos drėkinimas, puikus makiažo pagrindas.	Tepkite kremą apskritiminiais judesiais ant veido ir kaklo odos kol kremas pilnai susigers.

14 lentelė. Procedūrų su „Aquatonale“ kosmetinėmis priemonėmis, skirtomis odai drėkinti, technologinis aprašas

Paskirtis	Kosmetinė priemonė	Poveikis	Atlikimas
Odos valymas	Valomasis pienelis Cleansing Milk & Lotion Akių makiažo valiklis Eye Make-Up Remover	Valo, pašalina nešvarumus, padeda lėtinti senėjimo procesą.	Sudrėkinus medvilnės padelį lengvais masažuojamaisiais judesiais nuvalyti odą.
Odos valymas	Lucas Championnière + Bedruskis jūros vanduo	Sumažina jautrumą, padeda absorbuotis aktyviesiems ingredinetams, gaivina ir tonizuoja odą.	Sudrėkinkite odą losjonu.
Šveitiklis	Švelnus veido šveitiklis “Ocean Pearl”	Nušveičia ir pašalina nešvarumus ir negyvas ląsteles.	Naudoti pirštų galiukais lengvais apskritiminiais judesiais. Pervalyto toniku.
Kaukė	Veido kaukė Chitosan Cellulaire Moisturizing Cream Mask arba Modelinė kaukė Modeling Face Paakių Eye Contour Mask	Atstato ir maitina ląstelių audinį, suteikia odai elastingumo, mažina smulkias raukšleles ir saugo nuo raukšlių atsiradimo akių srityje.	Naudokite kaukę ant veido ir kaklo odos, tepkite šepetėliu. Paakių kaukę švelniai įtapšnokite pirštų galiukais. Po 15 minučių kaukės likučius nuvalykite losjonu.

Užbaigimas	Serumas Super Rich Moisturizing Concentrate Veido kremas Chitosan Cellulaire Cream	Lėtina odos senėjimo procesą, raukšlių formavimąsi, saugo nuo elastingumo praradimo, atpalaiduoja.	Serumą naudoti prieš kremą tepimą. Kremą įmasažuoti lengvais švelniais judesiais.
Užbaigimas	Veido kremas Super Moisturizing Cream Paakių kremas Eye Contour Cream	Saugo odą nuo išorinių dirgiklių, tvirtina ir stangrina odą.	Tepkite kremą apskritimais judesiais ant veido ir kaklo odos kol kremas pilnai susigers.

„Abidis“ – tai naujos kartos kosmetika. Ir šis šūkis atitinka firmos koncepciją. Abidis pirmasis rinkoje pristatė gaminius su karotinu, su glikoline rūgštimi, bioinžinerijos būdu gautus gaminius. Abidis ieško tikro grožio, todėl visada stengiasi patenkinti didžiausias klientų viltis – pasiekti būtent tokį efektą, kokio jie tikisi. Produktų gamybai naudojamos natūralios, pačios veiksmingiausios gamtoje randamos medžiagos. Naudojama daug natūralių aliejų ir ekstraktų. Ir, kas labai svarbu – pirmo šalto spaudimo būdu gautos medžiagos.

Procedūrų su „Abidis“ kosmetinėmis priemonėmis, skirtoms įvairiems odos tipams bei būklėms, aprašai pateikiami 15-19 lentelėse.

15 lentelė. Procedūrų su „Abidis“ kosmetinėmis priemonėmis, skirtomis sausai odai, technologinis aprašas

Paskirtis	Kosmetinė priemonė	Sudėtis	Poveikis
Odos valymas	ABIVOC-valanti emulsija sausai ir normaliai odai.	Turininga natūralių ekstraktų (liepos, šalavijų, ramunėlių, kapariso, rozmarino) ir aliejų (avokado, kviečių gemalų) gausa.	Giliai valo odą, turi antiseptines, raminančias, kraujo stazę mažinančias savybes, gerina kraujo cirkuliaciją, stabdo raukšlių susidarymą, gaivina ląsteles, didina drėgmę, regeneruoja ir minkština odą, gerina odos elastingumą.
Odos valymas	HERBADIS-valantis losjonas sausai ir normaliai odai (be alkoholio)	Šeivamedžio žiedų ekstraktas, ricinos aliejus, arnikos žiedų ekstraktas, gebinės, dedešvos, erškėtuogės, liepos žiedų, ramunėlių, medetkos žiedų ekstraktai.	Atgaivina, stiprina, drėkina bei ramina, turi antiseptines, kraujo stazę mažinančias, kraujo cirkuliaciją gerinančias savybes.
Šveitiklis	PEELING A-šveitiklis veido odai.	Rasakilos ekstraktas, kaolinas, propileno glikolis.	Ppašalina negyvas odos ląsteles ir nešvarumus. Oda tampa graži, lygi, nesuvytusi.
Restruktūrizacija	VITAMIN SHOCK-VITAMINIZUOTAS AKTYVUS EKSTRAKTAS	Skaistus kviečių gemalų aliejus, pantenolis (vit B6), arachidoninė (vit F), linolinė rūgštis, hidrolizuotas kolagenas, retinolio palmitatas (vit A), alantoinas.	Maitina odą, apsaugo nuo šalčio, sauso ar vėjuoto oro poveikio, švelnina, skaistina ir gerina elastingumą. Naudojamas pažeistai oro sąlygų odai, esant įtrūkimams.
Restruktūrizacija	BIO- MOIST EMULSION-stimuliuojanti, drėkinanti emulsija	Ramunėlių, šeivamedžio ekstraktai, saldžiųjų migdolų, kviečių gemalų aliejai, mielių ekstraktas, alantoinas, glikogenas, glutamino rūgštis, glicinas, lizinas, pieno rūgštis, retinolio acetatas, ir kt.	Giliai aprūpina odą deguonimi ir efektyviai drėkina. Masažu emulsija įmasažuojama į veido ir kaklo odą.
Restruktūrizacija	NUTRIBALM-drėkinantis, švelninantis,	Migdolų aliejus, ramunėlių žiedų, šeivamedžio, ženšenio ekstraktai,	Palaiko odoje drėgmę ir suteikia odai švelnumą, minkštumą ir

	minkštinantis kremas.	vitaminas A, alantoinas, glutamino rūgštis, glicinas, lizinas, pieno rūgštis.	elastingumą.
Kaukė	BIOLOGICAL MASK- biologinė kaukė	Skaistus saldžiųjų migdolų aliejus, dedešvos ekstraktas, agurko ekstraktas, gebenės ekstraktas, parietaria ekstraktas, šeivamedžio žiedų ekstraktas, arnikos ekstraktas.	Odos išoriniame sluoksnyje atstatoma drėgmė, pasiekiamas odą gražinantis ir neabejotinai teigiamas efektas. Oda tampa graži, sveika, švytinti.
Užbaigimas	ARPROL - drėkinantis kremas sausai ir normaliai odai	Kviečių gemalų aliejus, agurkų ekstraktas, avokadų aliejus, ramunėlių, rožių ekstraktai.	Palaiko drėgmę viršutiniuose odos sluoksniuose bei apsaugo odą nuo užteršimo.

16 lentelė. Procedūrų su „Abidis“ kosmetinėmis priemonėmis, skirtomis jautriai odai, technologinis aprašas

Paskirtis	Kosmetinė priemonė	Sudėtis	Poveikis
Odos valymas	ABIVOC-valanti emulsija sausai ir normaliai odai.	Turininga natūralių ekstraktų (liepos, šalavijų, ramunėlių, kapariso, rozmarino) ir aliejų (avokado, kviečių gemalų) gausa.	Giliai valo odą, turi antiseptines, raminančias, kraujo stazę mažinančias savybes, gerina kraujo cirkuliaciją, stabdo raukšlių susidarymą, gaivina ląsteles, didina drėgmę, regeneruoja ir minkština odą, gerina odos elastingumą.
Odos valymas	HERBADIS-valantis losjonas sausai ir normaliai odai.	Šeivamedžio žiedų ekstraktas, ricinos aliejus, arnikos žiedų ekstraktas, gebenės, dedešvos, erškėtuogės, liepos žiedų, ramunėlių, medetkos žiedų ekstraktai.	Atgaivina, stiprina, drėkina bei ramina, turi antiseptines, kraujo stazę mažinančias, kraujo cirkuliaciją gerinančias savybes.
Šveitiklis	PEELING A-šveitiklis veido odai.	Rasakilos ekstraktas, kaolinas, propileno glikolis.	Pašalina negyvas odos ląsteles ir nešvarumus. Oda tampa graži, lygi, nesuvytusi.
Restruktūrizacija	ACTIVE AZULENE gelis	Kiparisų, paprastojo kaštono, dobilo, rozmarino ekstraktai, ricinos aliejus	Ramina, regeneruoja, tonizuoja odą, turi priešuždegiminį poveikį, gerina kraujo cirkuliaciją, stabdo raukšlių susidarymą bei kraujo stazę.
Restruktūrizacija	ECLATIUM veido odą stiprinantis kremas	Avokado, kviečių gemalų aliejai, miežių ekstraktas, arnikos žiedų ekstraktas, hidrolizuotas elastinas, serumo baltymai, hidrolizuoti kviečių baltymai, bisabololas.	Turi priešraukšlinį, audinius stiprinantį poveikį, antiseptines, kraujo stazę mažinančias savybes.
Kaukė	HONEY AND JELLY MASK-medaus ir želatino kaukė.	Ramunėlių ekstraktas, medus, serumo baltymai, bisabololas, vitaminas A, propileno glikolis, titano dioksidas.	Turi maitinantį, drėkinantį, atpalaiduojantį, raminantį ir priešuždegiminį poveikį, gerina kraujo cirkuliaciją. Oda tampa švelni, elastinga. Tinka visam kūnui.
Užbaigimas	Kremas „ARPROL“- drėkinantis kremas sausai ir normaliai odai.	Kviečių gemalų aliejus, agurkų ekstraktas, avokadų aliejus, ramunėlių, rožių ekstraktai.	Labai puikus kremas, palaikantis drėgmę viršutiniuose odos sluoksniuose bei apsaugantis odą nuo užteršimo.

17 lentelė. Procedūrų su „Abidis“ kosmetinėmis priemonėmis, skirtomis riebiai odai, technologinis aprašas

Paskirtis	Kosmetinė priemonė	Sudėtis	Poveikis
Odos valymas	ABICAL-valanti emulsija riebiai odai	Medetkos žiedų aliejus, gencijono ekstraktas.	Giliai valo odą ir yra skirta riebiai ir spuoguotai odai. Sutraukia poras, mažina riebalų išsiskyrimą, gydo spuogus, turi antiseptines savybes.
Odos valymas	EQUALIZING LOTION – valantis losjonas riebiai, su išsiplėtusiomis poromis odai (be alkoholio)	Varnalėšos, gebenės, citrinos ekstraktai, skaistus ricinos aliejus, medetkos, šalavijo, šėivamedžio, asiūklio, rozmarino ekstraktas, propileno glikolis	Oda tampa švari ir paruošta tolimesnei priežiūrai. Sutraukia poras, mažina riebalų išsiskyrimą, gydo spuogus, stimuliuoja kraujo cirkuliaciją, stabdo raukšlių susidarymą, mažina kapiliarų pralaidumą, turi antiseptinį, antiseborėjinį, tonizuojantį, atgaivinantį, raminantį bei prieš uždegiminį poveikį.
Šveitiklis	PEELING A-šveitiklis veido odai	Rasakilos ekstraktas, kaolinas, propileno glikolis.	Šveitiklis pašalina negyvas odos ląsteles ir nešvarumus. Jo dėka oda tampa graži, lygi, nesuvytusi.
Kaukė	BALANCING MASK-valomoji kaukė riebiai ir mišriai odai	Kipariso ekstraktas, dumblių ekstraktas, kaštonų ekstraktas, gebenės ekstraktas, bugienio ekstraktas, rozmarino eterinis aliejus, apelsinų eterinis aliejus.	Ši kaukė turi priešuždegiminį poveikį, gerina į odą ankščiau įvestų produktų veikimą bei efektyvumą.
Užbaigimas	ABIPLANT – drėkinantis kremas riebiai odai	Lazdyno riešutų aliejus, citrinos žievės, gebenės, varnalėšos šaknies, šalavijo lapų, ramunėlių, medetkos žiedų, mielių ekstraktai, propileno glikolis, hidrolizuotas kazeinas, karbomeras.	Normalizuoja riebalinio sekreto išsiskyrimą, uždaro poras ir išvalo odą. Dėl savo drėkinančio poveikio yra puiki priemonė odai su stipriu riebalų išsiskyrimu (seborėja). Padeda kovoti prieš ankstyvą odos senėjimą, stimuliuoja kraujo apytaką, aktyvina ląstelių regeneraciją.

18 lentelė. Procedūrų su „Abidis“ kosmetinėmis priemonėmis, skirtomis priešraukšliniam gydymui iki 40 metų, technologinis aprašas

Paskirtis	Kosmetinė priemonė	Sudėtis	Poveikis
Odos valymas	Valanti emulsija ABIVOC	Turtiną natūralių ekstraktų (liepos, šalavijų, ramunėlių, kapariso, rozmarino) ir aliejų (avokado, kviečių gemalų) gausa.	Giliai valo, turi antiseptines, raminančias, kraujo stazę mažinančias savybes, gerina kraujo cirkuliaciją, stabdo raukšlių susidarymą, gaivina ląsteles, didina drėgmę, regeneruoja, minkština odą, gerina odos elastingumą.
Odos valymas	HERBADIS-valantis losjonas sausai ir normaliai odai (be alkoholio)	Šėivamedžio žiedų ekstraktas, ricinos aliejus, arnikos žiedų ekstraktas, gebenės, dedešvos, erškėtuogės, liepos žiedų, ramunėlių, medetkos žiedų ekstraktai.	Atgaivina, stiprina, drėkina bei ramina, turinčio antiseptines, kraujo stazę mažinančias, kraujo cirkuliaciją gerinančias savybes.
Masažas	ABISOME I gelis	Čiobrelio ekstraktas, jaučio smegenų liposomos, jaučio odos gemalo liposomos.	Atstato ląstelių membraną, perneša aktyvias medžiagas, stimuliuoja medžiagų apykaitą, aktyvina odos regeneraciją.
Drenažinis masažas	ECLATIUM - veido odą stiprinantis kremas	Avokadų, kviečių gemalų aliejus, miežių ekstraktas, arnikos žiedų	Padeda sulaukyti odos raukšlėjimąsi, sutvirtina veido

		ekstraktas.	audinį, suformuoja veido kontūrus. Turi antiseptines, kraujo stazę mažinančias savybes. Rezultatas- atjaunėjusi oda atrodanti sveikai ir švytinčiai.
Kaukė	FACIAL FIRMING MASK – veido odą stangrinanti kaukė		Stangrina odą.
Tonizavimas	HERBADIS-valantis losjonas sausai ir normaliai odai (be alkoholio)	Šeivamedžio žiedų ekstraktas, ricinos aliejus, arnikos žiedų ekstraktas, gebenės, dedešvos, erškėtuogės, liepos žiedų, ramunėlių, medetkos žiedų ekstraktai.	Losjonas atgaivina, stiprina, drėkina bei ramina, turinčio antiseptines, kraujo stazę mažinančias, kraujo cirkuliaciją gerinančias savybes.
Užbaigimas	ECLATIUM - veido odą stiprinantis kremas	Avokadų, kviečių gemalų aliejus, miežių ekstraktas, arnikos žiedų ekstraktas.	Padaeda sulaikyti odos raukšlėjimąsi, sutvirtina veido audinį, suformuoja veido kontūrus. Turi antiseptines, kraujo stazę mažinančias savybes. Rezultatas- atjaunėjusi oda, atrodanti sveikai ir švytinčiai.

19 lentelė. Procedūrų su „Abidis“ kosmetinėmis priemonėmis, skirtomis priešraukšliniam gydymui virš 40 metų, technologinis aprašas

Paskirtis	Kosmetinė priemonė	Sudėtis	Poveikis
Odos valymas	Valanti emulsija ABIVOC	Turtiną natūralių ekstraktų (liepos, šalavijų, ramunėlių, kapariso, rozmarino) ir aliejų (avokado, kviečių gemalų) gausa.	Ji giliai valo odą, turi antiseptines, raminančias, kraujo stazę mažinančias savybes, gerina kraujo cirkuliaciją, stabdo raukšlių susidarymą, gaivina ląsteles, didina drėgmę, regeneruoja ir minkština odą, gerina odos elastingumą.
Odos valymas	HERBADIS-valantis losjonas sausai ir normaliai odai (be alkoholio)	Šeivamedžio žiedų ekstraktas, ricinos aliejus, arnikos žiedų ekstraktas, gebenės, dedešvos, erškėtuogės, liepos žiedų, ramunėlių, medetkos žiedų ekstraktai.	Losjonas atgaivina, stiprina, drėkina bei ramina, turinčio antiseptines, kraujo stazę mažinančias, kraujo cirkuliaciją gerinančias savybes.
Aktyvinimas	OIL OF LIFE – raukšles naikinantys aliejus	Hidrolizuotas augalinis baltymas, hidrolizuotas kolagenas, hidrolizuotas pieno proteino palmitoilas, (vit F), linolininė rūgštis, linoleninė rūgštis.	Kompleksas kovai prieš raukšles
Aktyvinimas	BIO-ACTIVE FLUID-senstančią odą atstatantis aktyvus skystis	Asiūklio, apynio, citrinos, ramunėlių žiedų, baltos dilgėlės, pušų spyglių, rozmarino ekstraktai, hialuroninė rūgštis, hidrolizuotas augalinis aliejus.	Atstato senstančią odą, veikia raminančiai, tonizuojančiai, stimuliuoja kraujo apytaką, turi priešuždegiminį poveikį.
Įmasažavimas	NUTRIBALM-drėkinantis, švelninantis, minkštinantis kremas.	Migdolų aliejus, ramunėlių žiedų, šeivamedžio, ženšenio ekstraktai, vitaminas A, alantoinas, glutamino rūgštis, glicinas, lizinas, pieno rūgštis.	Palaiko odoje drėgmę ir suteikia odai švelnumą, minkštumą ir elastingumą.

Kaukė	FACIAL FIRMING MASK – veido odą stangrinanti kaukė		Stangrina odą.
Tonizavimas	HERBADIS-valantis lasjonas sausai ir normaliai odai (be alkoholio)	Šeivamedžio žiedų ekstraktas, ricinos aliejus, arnikos žiedų ekstraktas, gebinės, dedešvos, erškėtuogės, liepos žiedų, ramunėlių, medetkos žiedų ekstraktai.	Losjonas atgaivina, stiprina, drėkina bei ramina, turi antiseptines, kraujo stazę mažinančias, kraujo cirkuliaciją gerinančias savybes.
Užbaigimas	ECLATIUM - veido odą stiprinantis kremas	Avokadų, kviečių gemalų aliejus, miežių ekstraktas, arnikos žiedų ekstraktas.	Sudėtyje esantis didelis kiekis aktyvių natūralių produktų padeda sulaukyti odos raukšlėjimąsi, sutvirtina veido audinį, suformuoja veido kontūrus. Turi antiseptines, kraujo stazę mažinančias savybes. Rezultatas- atjaunėjusi oda atrodanti sveikai ir švytinčiai.

„Anesi“ siekia, kad jos kosmetika teiktų malonumą ir puikią savijautą. Kompanija išranda naujas formules, išbando jas laboratorijose ir dėka naujausių kosmetikos technologijų kuria naujas gaminių linijas veido ir kūno priežiūrai, kad būtų patenkinti klientų norai pasiekti stulbinantį grožį.

20-24 lentelėse pateikiami procedūrų su skirtingų linijų „Aquatonale“ kosmetinėmis priemonėmis, skirtoms įvairiems odos tipams, būklėms bei problemoms, aprašai.

20 lentelė. Procedūrų su „Anesi“ kosmetinėmis priemonėmis, skirtomis aktyvinti ląstelių kvėpavimą ir drėkinti odą, technologinis aprašas

Paskirtis	Kosmetinė priemonė	Sudėtis	Poveikis	Procedūros eiga
Odos valymas	RADIANCE CLEANSING MILK- valantis pienelis	Gausu migdolo riešuto, kviečių gemalų ekstraktų bei vitamino E.	Puikiai nuvalo, ramina ir minkština odą.	Kruopščiai nuvalykite odą su valančiu pieneliu.
Odos valymas	PERFECT RADIANCE LOTION- gaivinantis tonikas	Ženšenis, hamamelis, Mamaku Vital esencija.	Tonizuoja ir užbaigia odos valymo procesą, švelniai uždaro poras ir suteikia odai gaivumą.	Atgaivinkite odą su toniku. Makiažo likučius nuvalykite dviem tamponėliais.
Pylingas	PURITY SENSATION EXFOLIATING CREAM- pylingas	Jobobos dalelės, mėta.	Pašalina nešvarumus, suteikia odai gaivumo.	Apvaliais masažiniais judesiais patepkite veido, kaklo odą bei dekolte sritį. Nuvalykite ir tonizuokite.
Kaukė	VIDALYS MASK- kaukė; VIDALYS LOTION- losjonas; O2 EXTREME SERUM-serumas	Amanduline, pankolis ir citrinos ekstraktas	Gaunamas maksimalus deguonies kiekis, aktyviai pagerėja odos elastingumas, pavargusi oda tampa spindinti ir švelni.	Smaišykite pakuotę kaukės, 50ml losjono ir ampulę serumo. Vientisą kaukės turinį mentele užtepkite ant veido, kaklo odos bei dekolte srities. Palaukite 15-20 min. Su medine mentele nuimkite kaukės masę.
Užbaigimas	HYDRA O2 CREAM- drėkinantis kremas	Sojos proteinais ir kviečių gemalai	Apsaugo, drėkina odą, bei aktyvina ląstelių kvėpavimą	Tepti masažiniais judesiais. Rezultatas: oda švari, gaivi ir švytinti.

21 lentelė. Procedūrų su „Anesi“ kosmetinėmis priemonėmis, skirtomis mišrios ir riebios odos priežiūrai, technologinis aprašas

Paskirtis	Kosmetinė priemonė	Sudėtis	Poveikis	Procedūros eiga
Odos valymas	GEL MOUSSE-putojantis makiažo valiklis	Riebalų išsiskyrimą reguliuojantys ingredientai.	Gaivina, valo ir tonizuoja odą. Šalina nešvarumus, tuo pat metu nepažeidžiant natūralaus drėgmės barjero.	Nedidelį kiekį įpilkite į delną, užpilkite keliais lašais vandens ir patrinkite tarp delnų. Susidariusia mase patepkite visą veidą ir švelniai pamasažuokite.
Odos valymas	LOTION CONTROLE-gaivinantis losjonas	Aktyviosios medžiagos, raminančios odą, be alkoholio.	Reguliuoja riebalinių medžiagų išsiskyrimą, apsaugo odą nuo inkštirų ir spuogų atsiradimo.	Nuvalykite veido odą, išskyrus odą aplink akis. Nusausinkite popierine servetėle.
Pylingas	PEELING CONTROLE-pylingas	Švelni pylingo sudėties formulė (pH 4,5), žoliniai ekstraktai.	Pašalina nuo odos paviršiaus negyvas ląsteles, tonizuoja odą ir pagreitina ląstelių regeneracijos procesą.	Uždėkite nedidelį kiekį ant veido ir kaklo odos. Palaukite 3-5 min. Skalaukite šiltu vandeniu.
Kaukė	MASQUE DERMO PURIFIANT-kaukė	Raminantys, gaivinantys ingredientai.	Sausina riebią odą, atstato odos švytėjimą, gaivina ir valo veido odą.	Įpilkite 30g pudros į dubenėlį ir pripilkite 70ml losjono LOTION ACTIVE. Padenkite masės sluoksniu veidą ir kaklą. Leiskite džiuoti 15min. Likučius nuvalykite tamponėliu.
Užbaigimas	SERUM T-ZONE-serumas veido T-zonai	Reguliuojančios aktyviosios medžiagos.	Slopina blizgesį, apsaugo nuo nelygumų susidarymo, padeda išsaugoti natūralią odos drėkinimo funkciją.	Pirštų galiukais padenkite riebias odos vietas, įmasažuokite serumą į odą, kol pilnai įsigers.

22 lentelė. Procedūrų su „Anesi“ kosmetinėmis priemonėmis, skirtomis jautrios odos priežiūrai, technologinis aprašas

Paskirtis	Kosmetinė priemonė	Sudėtis	Poveikis	Procedūros eiga
Odos valymas	CARESS MAKEUP REMOVER EMULSION-makiažo valiklis	Saldymedžio augalinis ekstraktas ir abrikoso aliejus.	Nuvalo net pačią gležniausią odą, suteikia lengvumo jausmą.	Naudokite ryte ir vakare.
Odos valymas	PERFECT CARESS LOTION-losjonas	Kawa-Kawa ekstraktas, drėkinančios šilko savybės.	Tonizuoja, ramina, gaivina, atpalaiduoja ir užbaigia jautrios odos valymo procesą.	Sudrėkinkite vatos tamponėlį ir nuvalykite veido ir kaklo odą.
Pylingas	SOFTNESS SENSATION EXFOLIATING CREAM- pylingas	Pomidorų AHA rūgštis, alijošiaus ekstraktas, pipirmetė.	Ramina, gaivina odą, suteikia minkštumo.	Vieną arba du kartus savaitėje užtepkite tirštą pylingo sluoksnį ant veido, kaklo odos. Po 5-10 min. nuvalyti
Kaukė	SERENTY CAPITAL MASK-kaukė	Raminantys ir atpalaiduojantys komponentai.	Ramina, drėkina, apsaugo. Tonizuoja, stiprina apsaugines funkcijas, gražina elastingumą, švelnumą.	Tirštu sluoksniu padenkite veido ir kaklo odą, išskyrus odą aplink akis. Po 10 min. nuvalykite.
Restruktūrizacija	EXTREME HARMONY	Kaštono, alijošiaus kompleksas.	Drėkina, sustiprina odos atsparumą	Naudokite ryte vakare ant gerai nuvalytos veido ir

	SERUM- serumas		išoriniams veiksniams, pašalina įtempimą.	kaklo odos.
Užbaigimas	HYDRA-TENDERNESS CREAM- drėkinantis kremas	Saulėgražos ekstraktas, vitaminas E.	Sustiprina odos apsauginę funkciją ir pašalina įtempimą.	Naudokite ryte arba vakare ant švariai nuvalytos veido odos.

23 lentelė. Procedūrų su „Anesi“ kosmetinėmis priemonėmis, skirtomis kovoti prieš ankstyvaus odos senėjimo procesus, technologinis aprašas

Paskirtis	Kosmetinė priemonė	Sudėtis	Poveikis	Procedūros eiga
Odos valymas	VITALITY MAKEUP REMOVER EMULSION- valanti emulsija	Gausu vitamino E, silicis, abrikosų kauliukų aliejus.	Gaivumo, komforto jausmas. Suteikia odai tonusą, minkština ir švelnina odą.	Kruopščiai nuvalykite veido ir kaklo odą.
Odos valymas	PERFECT VITALITY LOTION- tonizuojantis losjonas	Sudėtyje nėra alkoholio. Drėkinantys ir raminantys ingredientai, silicis.	Drėkina odą, kovoja prieš ankstyvaus odos senėjimo procesus, regeneruoja, gerina odos elastingumą.	Atgaivinkite odą.
Pylingas	FINESSE SENSATION EXFOLIATING CREAM- pylingas	Eksfoliuojantys augaliniai ingredientai, vitaminai, mineralinių druskų ekstrakto kompleksas, vaisių kompleksas.	Giliai valo odą. Oda tampa minkštesnė, lygesnė, švari.	Apvaliais masažiniais judesiais patepkite odą, kol mikro dalelės visiškai ištirps. Drėgnu rankšluosčiu nuvalykite likučius ir tonizuokite.
Restruktūrizacija	OPTIMUM COMFORT SERUM- serumas	Fiziologinis tirpalas	Saugo odą bet kuriuo metų laiku. Tonizuoja, minkština ir drėkina epidermį.	Švelniais masažiniais judesiais padenkite veidą serumu.
Kaukė	VIDALYS MASK- kaukė; VIDALYS LOTION- losjonas; O2 EXTREME SERUM-serumas	Amanduline, pankolis ir citrinos ekstraktas	Gaunamas maksimalus deguonies kiekis, aktyviai pagerėja odos elastingumas, pavargusi oda tampa spindinti ir švelni.	Sumaišykite pakuotę kaukės, 50ml losjono ir ampulę serumo. Maišykite, kol gausite vientisą, tolygią masę. Vientisą kaukės turinį mentele užtepkite ant veido ir kaklo odos. Palaukite 10-15min. Tada lėtai nulupkite kaukę.
Užbaigimas	COMFORT DAY CREAM- dienis kremas	IMPERATA CYLINDRIC ekstraktas	Maitina ir ilgai drėkina odą. Nuramina odą, lygina, suteikia elastingumo.	Kremas tepamas masažiniais judesiais.

24 lentelė. Procedūrų su „Anesi“ kosmetinėmis priemonėmis, skirtomis kovoti su odos senėjimo procesais, technologinis aprašas

Paskirtis	Kosmetinė priemonė	Sudėtis	Poveikis	Procedūros eiga
Odos valymas	SILK MAKE-UP REMOVER- makiažo valiklis	Taukmedžio sviestas, alyvų ir migdolo riešuto ekstraktai	Užtikrina, kad veido oda bus puikiai nuvalyta.	Nedideliu makiažo valiklio kiekiu sudrėkinkite tamponėlį ir švelniai pašalinkite makiažą.
Odos valymas	PERFECT RADIANCE	Ženšenis, hamamelis, mamaku Vital	Tonizuoja ir užbaigia odos valymo procesą,	Makiažo likučius pašalinkite vatos tamponėliu,

	LOTION- gaivinantis tonikas	esencija	švelniai uždaro poras ir suteikia odai gaivumą.	sudrėkintu toniku.
Pylingas	PURITY SENSATION EXFOLIATING CREAM- pylingas	Jojobos dalelės, mėta	Pašalina nešvarumus, leidžia ląstelėms kvėpuoti, suteikia odai gaivumo.	Apvaliais masažiniais judesiais pylingu patepkite veido, kaklo odą.
Kaukė	SMOOTHING MASK- lyginanti odą kaukė	Dermolektinas, reduktinas	Padaro odą elastingesnę, minkštesnę, labiau švytinčią. Lygina raukšles.	Supilkite kaukės pakuotės turinį į dubenėlį ir storai mentele užtepkite ant veido. Palaukite 15-20min. Nuimkite kaukę mentele ir nuvalykite odą drėgnu šiltu rankšluosčiu. Nusausinkite servetėle.
Restruktūrizacija	EXTREME YOUTH SERUM- serumas	Aktyvieji ingredientai, drėkinantys komponentai	Padaro odą lygią, elastingą, gaivią, švelnią.	Švelniai įmasažuokite į veido odą.
Užbaigimas	AWAKENING DAY CREAM- dieninis kremas	Vitaminai, natūraliosios riebiosios rūgštys, dermolektinas	Apsaugo nuo ultravioletinių spindulių, skatina ląstelių atsinaujinimo procesą ir jų kvėpavimą.	Patepkite veidą.

3.3. Video medžiaga (Dr. Spiller „BIOKOSMETIKA“ atstovė demonstruoja kolageno, jauninančios Peel – of, drėkinančios jūros produktų, šilko, alijošiaus stagrinančios kaukių procedūras)

Demonstravimas pateikiamas 1 priede (žr. video medžiagą).

4 MOKYMO ELEMENTAS. SAVARANKIŠKA UŽDUOTIS

4.1. Užduočių variantų aprašymai ir jų vertinimo kriterijai

Užduoties variantas Nr. 1.

Paruošti darbo vietą, atlikti odos diagnostiką, parinkti “Biodrogos” kosmetines priemones ir atlikti pagrindines veido odos priežiūros procedūras - demakiažą, šveitimą, kaukę, kremo užtepimą. Užpildykite kliento kortelę ir pristatykite procedūrą.

Užduoties tikslas – savarankiškai atlikti veido odos priežiūros procedūras, taikant įgytas žinias ir įgūdžius.

Įranga, įrenginiai, prietaisai: veido priežiūros procedūrų įrankiai ir priemonės.

Pradinės užduoties atlikimo sąlygos: patikrintos teorinės žinios.

Technologinė dokumentacija: procedūrų su „Biodroga“ technologinis aprašas; kliento kortelė.

Užduoties atlikimo laikas – 6 val.

Užduoties variantas Nr. 2

Paruošti darbo vietą, atlikti odos diagnostiką, parinkti “Annos Lotan” kosmetines priemones ir atlikti pagrindines veido odos priežiūros procedūras - demakiažą, šveitimą, kaukę, kremo užtepimą. Užpildykite kliento kortelę ir pristatykite procedūrą.

Užduoties tikslas – savarankiškai atlikti veido odos priežiūros procedūras, taikant įgytas žinias ir įgūdžius.

Įranga, įrenginiai, prietaisai: veido priežiūros procedūrų įrankiai ir priemonės.

Pradinės užduoties atlikimo sąlygos: patikrintos teorinės žinios.

Technologinė dokumentacija: procedūrų su „Anna Lotan“ technologinis aprašas; kliento kortelė.

Užduoties atlikimo laikas – 6 val.

Užduoties variantas Nr. 3

Paruošti darbo vietą, atlikti odos diagnostiką, parinkti “Jericho” kosmetines priemones ir atlikti pagrindines veido odos priežiūros procedūras - demakiažą, šveitimą, kaukę, kremo užtepimą. Užpildykite kliento kortelę ir pristatykite procedūrą.

Užduoties tikslas – savarankiškai atlikti veido odos priežiūros procedūras, taikant įgytas žinias ir įgūdžius.

Įranga, įrenginiai, prietaisai: veido priežiūros procedūrų įrankiai ir priemonės.

Pradinės užduoties atlikimo sąlygos: patikrintos teorinės žinios.

Technologinė dokumentacija: procedūrų su „Jericho“ kosmetinėmis priemonėmis technologinis aprašas; kliento kortelė.

Užduoties atlikimo laikas – 6 val.

Užduoties variantas Nr. 4

Paruošti darbo vietą, atlikti odos diagnostiką, parinkti „Aquatonale“ kosmetines priemones ir atlikti pagrindines veido odos priežiūros procedūras - demakiažą, šveitimą, kaukę, kremo užtepimą. Užpildykite kliento kortelę ir pristatykite procedūrą.

Užduoties tikslas – savarankiškai atlikti veido odos priežiūros procedūras, taikant įgytas žinias ir įgūdžius.

Įranga, įrenginiai, prietaisai: veido priežiūros procedūrų įrankiai ir priemonės.

Pradinės užduoties atlikimo sąlygos: patikrintos teorinės žinios.

Technologinė dokumentacija: procedūrų su „Aquatonale“ kosmetinėmis priemonėmis technologinis aprašas; kliento kortelė.

Užduoties atlikimo laikas – 6 val.

Užduoties variantas Nr. 5

Paruošti darbo vietą, atlikti odos diagnostiką, parinkti „Abidis“ kosmetines priemones ir atlikti pagrindines veido odos priežiūros procedūras - demakiažą, šveitimą, kaukę, kremo užtepimą. Užpildykite kliento kortelę ir pristatykite procedūrą.

Užduoties tikslas – savarankiškai atlikti veido odos priežiūros procedūras, taikant įgytas žinias ir įgūdžius.

Įranga, įrenginiai, prietaisai: veido priežiūros procedūrų įrankiai ir priemonės.

Pradinės užduoties atlikimo sąlygos: patikrintos teorinės žinios.

Technologinė dokumentacija: procedūrų su „Abidis“, kosmetinėmis priemonėmis technologinis aprašas; kliento kortelė.

Užduoties atlikimo laikas – 6 val.

Užduoties variantas Nr. 6

Paruošti darbo vietą, atlikti odos diagnostiką, parinkti „Anesi“ kosmetines priemones ir atlikti pagrindines veido odos priežiūros procedūras - demakiažą, šveitimą, kaukę, kremo užtepimą. Užpildykite kliento kortelę ir pristatykite procedūrą.

Užduoties tikslas – savarankiškai atlikti veido odos priežiūros procedūras, taikant įgytas žinias ir įgūdžius.

Įranga, įrenginiai, prietaisai: veido priežiūros procedūrų įrankiai ir priemonės.

Pradinės užduoties atlikimo sąlygos: patikrintos teorinės žinios.

Technologinė dokumentacija: procedūrų su „Anesi“ kosmetinėmis priemonėmis technologinis aprašas; kliento kortelė.

Užduoties atlikimo laikas – 6 val.

Savarankiškos užduoties vertinimo kriterijai

Eil. Nr.	Vertinimo kriterijai	Maksimalus įvertinimas, balai
1.	Darbo vietos paruošimas	1
2.	Odos tipo nustatymas. Demakiažo atlikimas	2
3.	Kosmetikos priemonių parinkimas	2
4.	Odos šveitimo, kaukės atlikimas, kremo užtepimas	3
5.	Kliento kortelės užpildymas. 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.

Odos tipo nustatymas. Demakiažo atlikimas

0 balų. Nemoka nustatyti odos tipo, nemoka parinkti kosmetinių medžiagų demakiažui ir nemoka atlikti demakiažo.

1 balas. Moka nustatyti odos tipą, parinkti kosmetines medžiagas demakiažui, nežino masažinių linijų kryptių.

2 balai. Moka nustatyti odos tipą, parinkti kosmetines medžiagas demakiažui ir teisingai atlikti demakiažą.

Kosmetikos priemonių parinkimas

0 balų. Nemoka parinkti kremo bei kosmetinių priemonių odos šveitimui ir kaukei pagal odos tipą.

1 balas. Iš dalies moka parinkti kremo bei kosmetinių priemonių odos šveitimui ir kaukei pagal odos tipą.

2 balai. Moka parinkti kremą bei kosmetines priemones odos šveitimui ir kaukei pagal odos tipą.

Odos šveitimo, kaukės atlikimas, kremo užtepimas

0 balų. Nežino odos šveitimo, kaukės atlikimo, kremo užtepimo sekos.

1 balas. Moka užtepti kremą, nemoka atlikti odos šveitimo ir kaukės procedūrų.

2 balai. Moka atlikti odos šveitimo ir kaukės procedūras, nemoka užtepti kremo.

3 balai. Moka atlikti odos šveitimo ir kaukės procedūras, užtepti kremą.

Kliento kortelės užpildymas. Procedūros pristatymas

0 balų. Neužpildyta kliento kortelė ir nepristatyta procedūra.

1 balas. Iš dalies užpildyta kliento kortelė ir pristatyta procedūra

2 balai. Užpildyta kliento kortelė ir pristatyta procedūra.

Pastaba. Užduoties atlikimui rekomenduojama kliento kortelė (žr. žemiau).

MODULIS S.6.2. VEIDO PRIEŽIŪROS SU AHA ARBA LYGIAVERTĖMIS RŪGŠTIMIS PROCEDŪROS

1 MOKYMO ELEMENTAS. CHEMINIS ŠVEITIMAS SU GLIKOLIO RŪGŠTIMI

1.1. AHA rūgščių poveikio ir naudojimo aprašas

Paskutiniu metu atsirado nauja medžiaga, kuri sukėlė tikrą revoliuciją dermatologijoje ir kosmetologijoje: AHA rūgštis (alfa hidroksirūgštys).

Alfa hidroksilinės rūgštys – tai egzistuojantys gamtoje cheminiai junginiai. Natūraliai jos randamos citrusiniuose vaisiuose, obuoliuose, piene vynuogėse, cukranendrėse. Cheminės sudėties požiūriu jos turi vienodą centrinę dalį, tačiau skiriasi šoninių anglies grandžių ilgiais. Alfa hidroksilinės (AHA) rūgštys dalyvauja daugelyje ląstelių medžiagų apykaitos procesų. Galima teigti, jog šios rūgštys aktyvina medžiagų apykaitos mechanizmą keratinocitų ir fibroblastų lygmenyje. Nudojamos grožio terapijos procedūrose, odos skaistinimui, jauninimui, pigmentacijos mažinimui, taip pat randų profilaktikai.

Priklausomai nuo to, kuriuose vaisiuose randama, AHA rūgštys vadinamos:

- ACIDICITRICI – citrusinių vaisių rūgštys;
- ACIDIGALICI – obuolių rūgštys;
- ACIDITORTORICI – vyno rūgštys;
- ACIDILACTICI – pieno rūgštis;
- ACIDIGLICOLICI – cukrašvendrių rūgštis.

„Exuviance“ kūrėjai Dr. Van Scott ir Dr. Yu pripažinti visame pasaulyje dėka savo atradimo, kad alfa hidroksirūgštys (AHR) yra naudingos ne tik gydant odos ligas, bet ir stimuliuoja pirma laiko susenusią ir pažeistą odą, skatindamos ją atsinaujinti. Exuviance kūrėjai sukūrė naują polihidroksirūgščių (PHR) ir bioninių rūgščių kartą, natūralius junginius, kurie turi stiprių senėjimą stabdančių savybių, nedirgina odos ir nesukelia paraudimo, kaip kitos jauninamosios sudėtinės odos priežiūros priemonių dalys.

Alfa hidroksirūgštys. Skirtingai nuo cheminių ir mechaninių šveitiklių (su šveičiančiais grūdeliais), kurie šalina viršutinius odos sluoksnius, AHR (alfa hidroksirūgštys) veikia visus odos sluoksnius. Epidermyje AHR stimuliuoja ląstelių apykaitą, sutraukia poras, šviesina ir skaistina odą. Taip pat sumažina melanino gamybą ir pigmentines dėmes, todėl oda pasidaro lygesnė, jaunesnė ir labiau švytinti. Dermoje (gilesniuose odos sluoksniuose, kur oda raukšlėjasi ir glemba) AHR slopina saulės padarytą žalą ir sumažina smulkias raukšleles ir raukšles.

Glikolio rūgštis yra AHR, natūraliai randama cukranendrėse. Glikolio rūgšties molekulė labai maža, todėl labai greitai įsiskverbia į odą. Optimalų veiksmingumą užtikrina nedidelis pH. Exuviance produktų sudėtyje yra tam tikros patentuotos medžiagos, padedančios kontroliuoti AHR skvarbą ir mažinančios sudirginimo galimybę, bet tuo pačiu neleidžiančios rūgštims neprarasti veiksmingumo. Glikolio rūgštis šveičia ir normalizuoja ląstelių atsinaujinimą, išvalo poras, pagerina odos tekstūrą, išskirsto pigmentines dėmes ir suvienodina odos spalvą. Gilesniuose sluoksniuose rūgštis padidina kolageno kiekį ir užpildo odos palaikomąją struktūrą. Oda atrodo putlesnė, stangresnė ir jaunesnė.

Migdolų rūgštis (AHR), natūraliai randama migdoluose - ideali riebiai ir į aknę linkusiai odai. Jos unikalios lipofilinės savybės padeda sumažinti riebumą. Migdolų rūgštis turi natūralių antibakterinių savybių, todėl puikiai tinka į aknę linkusiai odai, bet nedirgina ir nesusausina odos, kaip kartais pasitaiko naudojant aknę gydančius vaistus.

Polihidroksirūgštys. PHR (polihidroksirūgštys) nedirgindamos veiksmingai stabdo odos senėjimą ir sustiprina apsauginį odos barjerą. Šios rūgšties molekulė didesnė, ji švelniai įsiskverbia į odą, suriša vandenį, veikia kaip humektantas tai yra padeda išlaikyti drėgmę odoje.

Gliukonolaktonas (PHR), gaunamas iš kukurūzų cukraus, turi stiprių senėjimą stabdančių savybių, nedirgina ne tik jautrios ir į raudonį linkusios odos, bet ir gležnos paakių odos. PHR idealiai klientams, kurie ieško veiksmingos senėjimą stabdančios priemonės, kuri gerai apsaugotų nuo fotosenėjimo, pagerintų odos tekstūrą, sumažintų raukšleles ir raukšles ir nesukeltų nei paraudimo, nei pleiskanojimo, nesusausintų odos, kaip kiti jauninamieji ingredientai, pavyzdžiui, retinoidai. Gliukonolaktonas taip pat yra labai stabilus antioksidantas, slopinantis elastazę ir padedantis išsaugoti jaunatvišką odos elastingumą.

Laktobiono rūgštis yra patentuota polihidroksilinė bioninė rūgštis, gaunama iš pieno cukraus. Tai labai stiprus antioksidantas, pradžioje naudotas apsaugai nuo oksidacijos ir transplantuojamiems organams išsaugoti. Laktobiono rūgštis taip pat kaip ir hidroksirūgštys veiksmingai stabdo senėjimą, tačiau ji yra švelni, turi odą stiprinančių ir drėkinančių savybių. Gydytojai rekomenduoja laktobiono rūgštį po procedūrų, tokių kaip šveitimas, lazerio procedūros ir mikrodermabrazija, maksimaliam senėjimo stabdymo poveikiui didinti.

Bioninės rūgštys, tokios kaip laktobiono rūgštis ir iš salyklo cukraus gauta *maltobioninė rūgštis* veikia kaip geležies chelatoriai (cheminės medžiagos, kurios gali surišti sunkiuosius metalus), suteikiantys apsaugą nuo aplinkos ir laisvųjų radikalų žalos. Slopina metaloproteinazę (MMP), kuri ardo kolageną ir glikozaminoglikanus (GAG), odos struktūros pagrindą. Rezultatas: bioninės rūgštys atkuria jaunatvišką odos apimtį, lygina raukšles iš vidaus.

Indikacijos:

1. Negyvybinga, vystanti oda.
2. Pigmentinės dėmės.
3. Jaunatviniai spuogai.
4. Randai.
5. Rožiniai spuogai.
6. Hiperkeratozė, psoriazė.

Kontraindikacijos:

1. Virusinė infekcija, karščiavimas.
2. Herpes veido srityje (spuogai ant lūpų, nosies).

Poveikis:

1. *Mechaninis poveikis.* Veikia epidermio raginiame sluoksnyje, suardomi tarpląsteliniai ryšiai. AHA rūgštys padidina vandens kiekį raginiame sluoksnyje, tokiu būdu padidėja atstumai tarp ląstelių ir to pasekoje sumažėja joninių ryšių jėgos, mažėja išorinio raginio sluoksnio ląstelių skaičius, pagerėja ląstelių atsinaujinimas epidermio baziniame sluoksnyje.

2. *Terapinis poveikis.* Baziniame sluoksnyje skatinami regeneraciniai procesai, padidėja atstumas tarp bazinio ir grūdėtojo sluoksnio, sustorėja epidermis. Pastoviai naudojant produktus su AHA, epidermio sluoksnis tarp bazinio ir grūdėtojo sustorėja iki 30%. Stimuliuojami fibroblastai (užuomazginės skaidulinio jungiamojo audinio ląstelės), 7-10 kartų sustiprėja kalogeno gamyba, atsislato elastinės skaidulos, dermos sluoksnis sustorėja iki 30% ir daugiau.

3. *Klinikinis poveikis.*

Jaunatviniai spuogai. AHA rūgštys suardo raginį sluoksnį dengiantį riebalinių liaukų kanalą, suardo komedoną, atstato liaukos drenažą (išsiskyrimą).

Pigmentinės dėmės. Anksčiau naudotos cheminės balinančios medžiagos veikdavo tik raginiame sluoksnyje, nepasiekdavo melanocitų, o naudojant didelių koncentracijų medžiagas, veikdavo toksiškai. Šiuo metu naudojama 10% glikolio rūgštis + 2% hidrochinono želė. Tokiu būdu hidrochinonas patenka į giluminius sluoksnius ir blokuoja melanino gamybą. Kombinuojant odos šveitiklius su kitomis odos priežiūros priemonėmis, galima panaikinti senatvines dėmes, potraumines pigmentines dėmes.

Gydant odą su telengiektazijomis, pasiekama teigiamų rezultatų, nes sustorėja epidermis ir jos mažiau matomos.

Pašalinis poveikis:

1. Niežulys.
2. Oda gali išsausėti (laikinas poveikis, praeinantis per kelias dienas).

3. Bėrimas spuogeliais (atsidaro poros, vyksta savaiminis odos valymas, praeina per 5-6 dienas).

1.2. „Abidis“ kosmetikos produktų su AHA rūgštimis aprašas

Vietišškai naudojant, rūgštys skatina kompleksiskai atsinaujinti viršutinius odos sluoksnius, puikiai aktyvina odos ląstelių regeneracijos procesus. Rūgštys esančios losjonų, kremų ar želė sudėtyse suteikia naują terapinę galimybę kovoti su plačia problemų įvairove: raukšlės, šiurkšti oda, dėmėta oda, aktininė keratozė, randai, spuogų randai ir kt.

Reguliariai naudojant švelnios koncentracijos rūgštis yra apsaugomas odos raginis sluoksnis nuo pabrinkimo bei išvengiama problemų pasikartojimo. ABIDIS linija „Stebuklingas atnaujinimas“ pristato visą gydymo procedūrų liniją, turinčią rūgštis, kurios sudaro galimybę efektyviai kontroliuoti odą. „Abidis“ kosmetikos produktų su AHA rūgštimis aprašas pateikiamas 1 lentelėje.

1 lentelė. „Abidis“ kosmetikos produktų su AHA rūgštimis aprašas

Produktas	Sudėtis	Poveikis	Naudojimas
Valanti emulsija jautriai, normaliai, sausai odai ABIVOC	Avokado aliejus, ramunėlių, rozmarino, šalavijo, kipariso, šeivamedžio ir arnikos ekstraktai.	Šalina nešvarumus, riebalus, apsaugo odos hidrolipidinį sluoksnį, turi raminančias, antiseptines ir odą lyginančias savybes.	Glostant ištepamas veidas ir kaklas. Likučiai nuimami vatos diskeliu. Kosmetika nuo akių vokų ir lūpų nuimama vatos diskeliu, sumirkytu šia emulsija.
Valantis losjonas jautriai, normaliai, sausai odai HERBADIS	Arnikos, plikajo saldymedžio ir medetkos ekstraktai. Sudėtyje nėra alkoholio.	Mažina poras, palengvina aktyvių ingredientų absorbavimą, įsigėrimą gydymo metu, nuramina, atgaivina, išlygina, užbaigia odos valymą ir paruošia tolimesnėms procedūroms.	Užpilamas ant vatos diskelio ir ištepamas veidas ir kaklas. Kada gydoma labai sudirginta odos vieta, diskelis uždedamas ant sudirgintos vietos ir

			paliekamas 15-20 min.
Valanti emulsija riebiai, mišriai odai ABICAL	Gencijono ir medetkos ekstraktai.	Valo nešvarumus, riebalinių išskyrų perteklių, reguliuoja riebalų susidarymą odoje ir veikiant antiseptiniam efektui, stabdo spuogų ir dėmių formavimąsi.	Glostant ištepamas veidas ir kaklas. Likučiai nuimami vatos diskeliu.
Valantis losjonas riebiai, mišriai odai BALANCING LOTION	Varnalėšos, gebenės, rozmarino, citrinos, medetkos, šalavijo ir šėivamedžio ekstraktai.	Sulaiko bakterijų vystimąsi, gerina balansinį ir tonizuojantį poveikį odoje.	Užpilamas ant vatos diskelio ir ištepamas visas veidas ir kaklas.
Šveitiklis su rūgštimis MULTI – ACID EXFOLIATOR	Glikolinė, migdolinė, pieno, salicilinė ir citrinos rūgštis.	Pašalina odos viršutinį sluoksnį, stimuliuoja epidermio atsinaujinimą, atitaiso sugadintą odos sluoksnį, skatina naujos, natūralios būsenos odos atsistatymą, skatina naujo kolageno gamybą odoje.	Rekomenduojamas naudoti 1 ar 2 savaitių intervalu tarp procedūrų.
EGF regeneruojantis kremas (epiderminis augimo faktorius) EGF BIO CREAM	Pieno baltymo ekstraktas, sojos gemalas, esencialinė riebioji rūgštis iš avokado, alyvų ir saldžiųjų migdolų aliejų.	Skatina naujų epitelinių ląstelių gaminimąsi, odos struktūros regeneraciją, aprūpina vitaminais, enzima ir mineralais, kurie naudojami kaip katalizatoriai epiderminiam augimui.	Užtepti pirštų galiukais masažuojamaisiais judesiais.
Raminantis,	Kolagenas, elastinas,	Suteikia odai visus	Odos srityje, kur

atstatantis ekstraktas + raminantis, atstatantis, maitinantis aliejus ESSENTIAL DERMOCONECTIVE + DERMOCONECTIVE OIL	kazeinas, glikoaminoglikanas, kviečių gemalų, avokado, kukurūzų, sojos ir audinės aliejai, vitaminai A ir E.	reikalingus komponentus optimaliai regeneracijai, suteikia odai reikiamą ir gilų maitinimą.	dirbama, pradžioje užtepamas ekstraktas. Jam pilnai susigėrus užtepamas aliejus.
Raminanti, valanti kaukė PURIFYING MASK	Amino rūgštys, vitaminai, mineralai, esencialinė riebioji rūgštis.	Ramina, neutralizuoja rūgšties likučius, sutraukia poras, padeda atgauti odos natūralią išvaizdą.	Užtepama ant veido ir kaklo ir laikoma 15-20 min.
Apsauginė emulsija nuo UV spindulių (SPF 22) DERMOCONEKTIVE ANTI-SUN LOTION (SPF-22)	Kolageno amino rūgštis ir saldžiojo migdolo aliejus.	Apsaugo odą nuo UVA/UVB spindulių po regeneruojančio gydymo, atliekant eksfoliaciją su rūgštimis, turi minkštinantį, raminantį poveikį, padeda išlaikyti odos drėgnumą ir saugumą.	Naudoti dienos metu ir apie mėnesį po gydymo, bei kaip makiažo pagrindą. Apsaugos faktorius nuo UVA/UVB spindulių - SPF 22.

Cheminis šveitimas, indikacijos ir kontraindikacijos

Cheminis pylingas (cheminis odos šveitimas) – tai kontroliuojamas, epidermio negyvų odos ląstelių atsluoksniavimas, skatinant naujos sveikos odos regeneraciją. Šis populiarus odos gydymo būdas, taikomas kosmetiniams odos defektams šalinti ar koreguoti, pagerinti bendrąją odos būklę.

Pagal veikimo gylį cheminiai pylingai gali būti švelnūs – paviršinio veikimo; vidutinio aktyvumo; gilaus ir labai gilaus veikimo.

Kosmetologijoje ir dermatologijoje dažniausiai naudojamos migdolų, glikolio, piruvinuojaninė (piruvo), salicilo, pieno, kojo ir trichloro acto rūgštis (TCA).

Ypač veiksminga ir įdomi kosmetologiniu požiūriu yra *glikolio rūgštis*. Dėl mažų molekulių ji gali patekti į gilesnius odos sluoksnius ir pagyvinti ląstelių veiklą. Pylingas glikolio rūgštimi labai populiarus ne tik dėl savo efektyvumo ir plataus taikymo spektro, bet ir dėl odą tausojančių savybių.

Naudojant glikolio rūgštį, odą veikia mažiausiai trys veiksniai: vyksta geresnis odos drėkinimas, pašalinamos mirusios raginio sluoksnio ląstelės, pagerinama kolageno ir elastino skaidulų sintezė.

Glikolio rūgštis ypač rekomenduojama kovojant su odos senėjimo procesais, kadangi ji sumažina mažas paviršutines raukšles, pagerindama odos tonusą ir vientisumą. Taip pat ši rūgštis padidina drėgmės lygį odoje ir padaro ją labiau elastinga. Ji reguliuoja riebalinių liaukų veiklą, valo riebią odą, atnaujiną viršutinį odos sluoksnį – epidermį, šalina spuogus ir randus. 70% koncentracijos tirpalu šalinamos karpos. 20% ir 30% glikolio rūgšties tirpalai skirti kosmetikų darbui. Profesionaliam naudojimui skirti didesnės konsistencijos preparatai: 70% AHA pH = 0,5. Kosmetikės naudoja: 50% AHA pH = 3 – 4. Rūgštis veikia atsižvelgiant į jos koncentraciją ir buvimo ant odos trukmę. Veikimas taip pat priklauso ir nuo kliento individualios reakcijos.

Norimam rezultatui pasiekti, rekomenduojama atlikti 3 - 5 procedūras su 1-3 savaitių pertrauka, kartoti 2 kartus per metus, priklausomai nuo pilingo rūgštinės koncentracijos.

Cheminis pylingas efektyvus norint:

- atsikratyti nepageidaujamų raukšlių;
- bendram odos jauninimui;
- odos įdrėkinimui;
- porų mažinimui;
- šalinti bėrimus;
- odos riebalavimuisi slopinti;
- gerinti odos reljefą, struktūrinį lygumą;
- naikinti paraudimus, uždegimus;
- reguliuoti odos pigmentaciją;
- mažinti, slėpti bei stiprinti odos kapiliarinį tinklą;
- koreguoti randelius po acne ar vėjaraupių, strijas.

Cheminio pilingo indikacijos:

- acne bėrimai (įvairaus tipo);
- melazma, lentigo;
- keratozė (aktininė keratozė);
- použdegiminė, nėštuminė bei senatvinė hiperpigmentacija;
- odos senėjimas (foto ir cronos senėjimas);

- įvairaus gylio raukšlės;
- odos porėtumas, riebalavimasis;
- seborėja (seborėja su komedonine acne, sausoji seborėja);
- odos tonusui gražinti;
- kuperozei, odos raudoniui, eritemo-teleangiektazinei rožinei;
- atskirais atvejais: žvinelinei;
- strijos;
- hipertrofiniai randai.

Cheminio pylingo kontraindikacijos:

- nėštumas (atskirais atvejais);
- onkologiniai (vėžiniai) susirgimai procedūros atlikimo metu;
- sunkūs, nekompensuoti vidaus organų susirgimai;
- nekontroliuojamas diabetas;
- imuninės sistemos nusilpimas dėl AIDS, ŽIV arba vaistų, slopinančių imuninę sistemą, vartojimas;
- kraujo krešumo sutrikimai, kraujo krešumą mažinančių vaistų (antikoagulantų) vartojimas;
- alergija glikolio rūgščiai ar kitoms AHA ar BHA rūgštims;
- herpes viruso sukelta ar kitos kilmės infekcija bei odos vientisumo pažeidimas (egzema, psoriazė ir kt.) gydymo srityje;
- keloidiniai (išvešėję) randai, priešvėžinės odos būklės ar neaiškios kilmės pigmentiniai dariniai gydymo srityje;
- anksčiau nei prieš savaitę darytos procedūros: veido odos kaukė, elektrolizė, plaukų šalinimas lazeriu, vašku, kremu; plaukų dažymas, cheminis sušukavimas, plaukų tiesinimas;
- retinoidų gr. preparatų vartojimas (būtina nutraukti likus 7 dienoms iki procedūros).

Cheminio šveitimo procedūros su glikolio rūgštimi instrukcija

Procedūros pavadinimas: Viršutinio (raginio) odos sluoksnio apdorojimas ir gilesniųjų (iki mezodermos) sluoksnių stimuliacija glikolio rūgštimi.

Paskirtis: Stimuliuoti alfa hidroksi rūgščių pagalba gilesnius odos sluoksnius su tikslu pagerinti fiziologines regeneruojančias ir apsaugines odos savybes.

Indikacijos:

- jaunatviniai spuogai;
- riebi, porėta oda;
- pigmentinės dėmės;
- saulės spindulių pažeista oda;

- jautri, sausa, senstanti oda.

Organizavimo reikalavimai:

1. Procedūrą atlieka profesionalus kosmetikas, turintis pažymėjimą, liudijantį apie išklausytą cheminių pylingų atlikimo techniką ir saugą.

2. Procedūrai naudojama: prausiklis (10 ir 15 proc.); glikolinės ir alfa hidroksi rūgšties tirpalai (25 %, 35 %, 50 %, 70 %); neutralizatorius, raminantis kremas, kaukė po procedūros, vazelinas, plastmasinis indelis; pipetė-dozatorius; vėduklinis šepetėlis; vatos tamponėliai; medvilninės servetėlės; guminės pirštinės; vienkartiniai kepuraitė ir peniuaras; popieriniai rankšluosčiai ir paklodė; ventiliatorius; sekundometras; procedūrinė kėdė; šaldomieji paketai.

Procedūros eiga:

Odos sritis, kurioje bus atliekama procedūra, nuprausiama vandeniu, naudojant prausiklį ir švelniai nusauginama. Klientui uždedama vienkartinė kepuraitė ir peniuaras. Klientas sodinamas ant procedūrinės kėdės, prieš tai ją užklojus popierine paklode. Odos sritis, kurioje bus atliekama procedūra izoliuojama popieriniu rankšluosčiu.

Specialistas dirba su guminėmis pirštinėmis ir naudoja visas įmanomas vienkartinės priemonės.

1. Oda nuvaloma (jei reikia – dar kartą) medvilniniu tamponu suvilgytu vandeniu ir odos valikliu ir švelniai nusauginama.

2. Vazelinu sutebamos jautresnės odos vietos – oda po akimis, gilios raukšlės, smulkios žaizdelės ar erozijos.

3. Pipete-dozatoriumi reikalingos koncentracijos glikolinės rūgšties tirpalas supilamas į plastmasinį indelį. Vėduokliniu teptuku veikiama odos sritis sutepama glikolinės rūgšties tirpalu (tepant veide saugoma, kad glikolinė rūgštis nepatektų į akis, akys turi būti užmerktos). Po to įjungiamas ventiliatorius ir sekundometras. Vėduokliniu teptuku pakartotinai tepamas likęs indelyje glikolinės rūgšties tirpalas. Glikolinė rūgštis ant odos laikoma tol, kol pasiekiamas norimas rezultatas – paraudimas, tuo metu įdėmiai stebimi odos pasikeitimai ir kliento pojūčiai.

4. Gavus reikiamą rezultatą, Neutralizatoriaus pagalba neutralizuojamas visas odos paviršius, kur buvo užtepta rūgštis ir kruopščiai vandeniu suvilgytomis servetėlėmis nuplauname, pakartodami šią procedūrą kelis kartus, kol įsitikiname, kad odos paviršiuje nebeliko rūgšties.

5. Jei matomas ryškus paraudimas ar epidermolizė, ant odos 1 – 2 minutėms dedamas šaldomasis paketas.

6. Ant sausos švarios odos plonu sluoksniu tepamas raminamasis kremas, o ant viršaus – kaukė po procedūros.

7. Nuplovus kaukę, naudojamas raminamasis kremas su vidutiniu saulės apsaugos faktoriumi.

Galimi reiškiniai po procedūros:

- Veido odos patinimas, paraudimas, viršutinio sluoksnio lupimasis (lyg nudegus saulėje);
- Dilgsėjimas, niežulys, deginimas, nedidelis skausmas, tempimo jausmas;
- Panašus į jaunatvinius spuogus bėrimas;
- Pūslelinės paūmėjimas tiems, kas yra sirgęs pūsleline (herpes simplex);

Rezultatų įvertinimas:

Paraudimas ir patinimas reiškia, kad buvo veikiamas viršutinis epidermio sluoksnis. Smulki epidermolizė reiškia, kad buvo veikiamas gilesnis epidermio sluoksnis. Ryški epidermolizė reiškia, kad buvo veikiamas gilusis epidermio sluoksnis.

Procedūrų rekomenduojamas kursas:

1. Prieš atliekant procedūrą, būtina konsultacija, kurios metu paaiškinama procedūros esmė ir kaina, klientas gauna rekomendacijas raštu. Pasirašoma sutartis.
2. Klientas privalo naudoti namuose paskirtus produktus su glikolio rūgštimi 1-2 savaites prieš pirmąją procedūrą ir tarp procedūrų.
3. Kad pasiekti ilgalaikį rezultatą, reikia atlikti 6-10 procedūrų kas 7-10 dienų. Toliau procedūros atliekamos kas 1-2 mėnesius. Rekomenduojami 1-2 kursai po 6–10 procedūrų.

Rekomendacijos po procedūros:

- Vengti saulės spindulių ir naudoti fotoapsauginį kremą SPF $\geq$ 30;
- Po procedūros rekomenduojama 24 valandas neprausti ir neliesti veido.
- Naudoti specialisto paskirtas specialias kosmetines priemones ir/ar preparatus.

Odos vaizdas prieš procedūrą ir po jos pateikiamas 1 paveiksle.



1 pav. Odos vaizdas prieš procedūrą ir po jos

1.3. „Abidis“ procedūros su glikolio rūgštimi atlikimo technologinis aprašas

Vienintelis reikalavimas, kuris keliamas kosmetologui, yra pastovus stebėjimas kaip vyksta eksfoliacija. Kai pastebimas paraudimas ar klientas nurodo jog jaučia intensyvų niežulį ar deginimą (jei jie lengvi - tai laikoma norma), tuoj pat rūgštis pašalinama.

Ant darbo stalo turi būti: šepetėliai, vienkartinės guminės pirštinės, 1 nedidelis indelis, 2 platūs vandens indai, 5 ir 10 ml švirkštai be adatos, fiziologinis tirpalas, mineralinis vanduo, popieriniai rankšluosčiai, depiliacinis pincetas, depiliacinis vaškas. Įranga - aukšto dažnumo (UAD).

1. Plaukai apgaubiami kepuraite.

2. Oda nuvaloma priklausomai nuo odos tipo: normali, sausa, jautri oda - valančia emulsija ABIVOC, valančiu losjonu HERBADIS, riebi, mišri oda - valančia emulsija ABICAL, valančiu losjonu BALANCING LOTION.

3. Nuplaunama vandeniu ir gerai nusauginama popieriniu rankšluosčiu.

4. Akys uždengiamos vatos diskeliu. Visą laiką reikia būti atidiems, kad išvengti rūgšties patekimo į akis. Tai atsitikus, paprasčiausiai reikia akis praplauti fiziologiniu tirpalu, kuris turi būti iš anksto paruoštas 10 ml. švirkšte.

5. 5 ml tūrio švirkštu paimama rūgštis ir supilama į mažąjį indą. Švirkštas išmetamas. Klientas guli užsimerkęs, nesuspaudęs vokų. Visada patariama laikytis pateikiamos procedūros sekos, siekiant išvengti pakartotinos rūgšties aplikacijos ar praleisti atskirus plotus. Tepama rūgštis:

1.1. KAKLAS: nuo vidurio linijos į išorę ir aplink smakrą.

1.2. SMAKRAS: saugant lūpų gleivinę.

1.3. NOSIS: erdvė tarp antakių ir viršutinė lūpa.

1.4. SKRUOSTAI: nuo nosies keteros į išorę (abipus) link apatinių vokų ribos (reikia būti labai atidiems dirbant akių srityje, kadangi vokai yra išgaubti ir kampuose gali susikaupti rūgšties perteklius). Dirbant vokų srityje teptukas/šepetėlis turi būti gerai nusauginintas.

1.5. KAKTA: horizontalūs brūkšniai šepetėliu.

1.6. RANKOS: likusi rūgštis panaudojama rankų odai.

Rūgšties aplikacija turi būti atlikta per kiek galima trumpesnę laiką (30 sek.). Reikia atminti, kad rūgštis pradeda veikti nuo pat susilietimo su odos paviršiumi momento. Laikoma 2 - 3 minutes. Per tą laikotarpį stebima kaip reaguoja oda. Jei kažkuris plotas labai paraudo ar klientas skundžiasi intensyviu niežuliu, tuoj pat neutralizuojama rūgštis paprasčiausiai nuplaunant tuos plotus vandenyje sumirkyta kempine, o vokų sritis fiziologiniu tirpalu.

2. Pasibaigus ekspozicijos laikui, rūgštis gausiai nuplaunama vandeniu, o akys nuplaunamos fiziologiniu tirpalu. Visas plotas švelniai nusauginamas popieriniais rankšluosčiais.

3. Masažo būdu užtepamas regeneruojantis kremas EGF BIO CRÈME, kuris efektyviausiai skatina ląstelių atsinaujinimą.

4. Įmasažuojamas raminantis, atstatantis ekstraktas ESSENCIAL DERMOCONEKTIVE iki pilno produkto įsigerimo.

5. Įmasažuojamas 2/3 ampulės turinio raminantis, atstatantis, maitinantis aliejus DERMOCONECTIVE OIL.

6. Užtepama raminanti, valanti kaukė PURIFYNG MASK, kuri turi gilų hidratuojantį ir raminantį poveikį odai. Ji užtepama ir laikoma 20 min., po to nuplaunama vandeniu.

7. Įmasažuojamas likutis raminančio, atstatančio, maitinančio aliejaus DERMOCONECTIVE OIL.

8. Procedūra baigiama būtinai užtepant apsauginę emulsiją nuo UV spindulių SPF 22.

Atkreipiamas dėmesys į labai svarbius dalykus, kurie skiria odos valymą mechaniniu būdu nuo šiuolaikiškesnio ir mokslinio būdo su rūgštimis.

1. Mechaniniu būdu atliekamas odos valymas visada bus netolygus nes tai susiję su jo netolygiu atlikimo intensyvumu bei nevienodu odos sluoksnio storiu. Tuo tarpu eksfoliacija su rūgštimis visada bus tolygi ir tiesiogiai susijusi su procedūros trukme.

2. Mechaniniu būdu atliekamas odos valymas skirtas tam, kad mechaniškai panaikinti paviršinį raginį sluoksnį ir jo veikimas automatiškai baigiasi, nuvalius produktą.

Priešingai, „kontroliuojama“ eksfoliacija su rūgštimis, pašalina gilesnį raginį sluoksnį, sąlygodama, visais požiūriais, epidermio geresnę regeneraciją, normalizaciją. Rūgštys turi gydomąjį poveikį spuogų, randų, raukšlių, pigmentinių ir senatvinių dėmių odoje atveju. Jų gydomasis poveikis išlieka ir po rūgščių neutralizacijos.

Po rūgščių, atliekant tolimesnį odos valymą (inkštirai, spuogai), nereikalingas papildomas odos paruošimas. Rūgštys turi savybę inkštirus ir spuogus iškelti į odos paviršių ir todėl jų pašalinimas yra žymiai mažiau skausmingas, nei naudojant kitas priemones ar produktus.

Viso to išvadoje siūloma odos valymui naudoti rūgštis.

2 MOKYMO ELEMENTAS. LYGIAVERTĖS RŪGŠTIS PROCEDŪROS – „ANNA LOTAN“ NANO-IN PROCEDŪROS ATLIKIMAS

2.1. Nano-in technologijos aprašas

Kosmetologijos mokslas kaip ir daugelis kitų sričių žengia į priekį. Dažnai kosmetikos priemonės negali išspręsti sunkių veido odos problemų, tokių kaip senėjimas, spuogai ir pan. Tada klientas kreipiasi į plastinės chirurgijos specialistą. Kad nereikėtų drastiškų priemonių, kosmetologija, paremta nanotechnologijomis, gali būti puiki peilio alternatyva.

Mokslo kalba **nanotechnologijos** - tai taikomojo mokslo ir technologijų šaka, apimanti darbą su mažomis medžiagų dalelėmis - nanodalelėmis, matuojamomis nanometrais bei jų pritaikymą technologijose. Nano, išvertus iš graikų kalbos, reiškia „elfas, gnomas“. Perfrazuojant, nano – maža struktūra, tarsi mažas robotėlis. Tas mažas robotėlis, su kosmetikos priemone patekęs ant odos, suranda labiausiai pažeistą ląstelę ir, atsižvelgdamas į problemą, giluminiame odos sluoksnyje sujungia vitaminus ir mineralus, subalansuoja, pakeičia ir atnaujiną pažeistą ląstelę.

Nanokosmetika - tai kosmetika, paremta nanotechnologijomis. Tai fizikos mokslų išradimas, o ne chemikų sukurtas produktas.

Visi žinome, kad dėl netinkamo gyvenimo būdo, amžiaus ir kitų veiksnių veido odoje atsiranda duobių – raukšlių. Tepame įvairius kremus nuo raukšlių, kurie lygina tik pirmą ir antrą odos sluoksnius. Iš pažiūros atrodo, kad raukšlė išsilygino, tačiau kad išspręstume šią problemą, reikia pasiekti giliausią odos sluoksnį. Nanotechnologijos, veikiančios kaip mezoterapijos metodas, pasiekia pagrindinį sluoksnį, kuriame ir reikia ieškoti problemos ir ją spręsti.

Kosmetika, patekusi ant veido odos, ją stipriai sutraukia, kurdamą nanotinklelį, todėl kalbėti per procedūrą negalima. Po procedūros, kai kosmetika jau pašalinta nuo odos, klientas vis dar jaučia jos poveikį apie 45–50 valandų: oda atjaunėja, tampa elastinga, sumažėja raukšlės.

Kiekvieno oda atsikuria skirtingai: vieniems greičiau, kitiems itin ilgai ir sudėtingai. Kartais daug procedūrų gali ir nereikėti, bet norint pasiekti rezultato, reikia mažiausiai penkių procedūrų.

Kosmetikoje plačiai naudojamos cinko oksido nanodalelės, kurių savybė atspindėti UV spindulius naudojama saulės kremų gamybai. Kita plačiai naudojama medžiaga yra aukso ir titano dioksido dalelės - atitinkamai jauninančios odą ir atspindinčios UV spindulius. Kadangi nanodalelės yra visiškai nematomos plika akimi, kosmetika gali būti skaidri, nepalieka jokių pėdsakų ir išlaiko tokį patį efektyvumą, vos keletu nanometrų dydžio dalelės tolygiai padengia odą, neužkemša porų, leidžia odai kvėpuoti, ir tuo pat metu maksimaliai sugeria ar atspindi UV spindulius. Ši naujiena

netruko užkariauti gamintojų simpatijų ir jie buvo priversti pereiti prie nanotechnologijų, kadangi nano inžinerija įrodė savo pranašumą prieš tradicinę kosmetiką.

2.2. „Anna Lotan“ procedūros su Nano- in kosmetinėmis priemonėmis aprašas

Nano-In ®Clear produktai ir procedūra skirta riebiai odai prižiūrėti ir gražinti. Tai nauja kompanijos Anna Lotan linija, sukurta atsižvelgiant į riebios odos problemas, saugų bei veiksmingą jų sprendimą. Tai pasiekama atliekant profesionalų giluminį porų valymą ir po to taikant priežiūros režimą, kuris padėtų išlaikyti odos paviršiaus higieną, nušveistų odą, pagerintų jos atnaujinimą ir taip užtikrintų laisvą riebalų tekėjimą neužkemšant odos porų.

Nano - In®Clear linijoje jos naudojamos tam, kad natūraliai palaikytų odos higieną, valytų, subalansuotų drėgmės lygį ir apsaugotų nuo oksidacinio streso bei aplinkos žalos. Produktų galiojimui prailginti skirtos žolinės sudėtinės dalys pakeičia tradicinius cheminius konservantus.

Procedūros aprašas pateikiamas 2 lentelėje.

2 lentelė. "Anna Lotan" procedūros su Nano-in kosmetinėmis priemonėmis atlikimo technologinis aprašas

Produktas	Sudėtis	Poveikis	Naudojimas
<i>Anna Lotan Nano-In prausimosi putas</i>	Tik ekologiškos natūralios kilmės sudėtinės dalys, be sulfatų, natūralūs konservantai ir kvapiosios medžiagos, aminorūgštis glicinas, undecileno rūgštis.	Labai gerai valo nesusausindamos odos, atkuria odos pusiausvyrą ir pagerina higieninę paviršiaus būklę.	Lengvai pamasažuokite putas ant viso veido ir gerai nuplaukite vandeniu. Saugokite, kad nepatektų į akis.
<i>Anna Lotan Nano-In šveitiklis</i>	Negyvosios jūros mineralai, simondsijos ir kokoso riešutų aliejus, kviečių baltymai, alavijas, natūralios kilmės ekologiškos sudėtinės dalys, be konservantų.	Giliai valo, lygina, minkština odą, švelniai tirpdo riebalų sankaupas porose ir pašviesina tamsius inkštirus, drėkina raginį sluoksnį, todėl palengvina odos šveitimą ir pagreitina negyvų	Užtepkite nedidelį kiekį ant odos. Paskirstykite šveitiklį drėgnais pirštų galiukais ant viso veido vis užpildami vandens, kol visiškai nusiplauss.

		lūstelių šalinimą nuo odos, nesusausina odos.	
Anna Lotan Clear Booster AHA16 šveitiklio aktyvatorius	Vaisių rūgštys, hialurono rūgštis, alijošius, agurkų ekstraktas.	Pašalina negyvas odos lūsteles, skatina atsinaujinimą.	Jei atliekamas šveitimas su rūgštimis, palaipsniui užlašinkite kelis lašelius ant pasirinkto šveičiamojo pagrindo ir 1 minutę pamasažuokite. Užpilkite vandens, kol šveitiklis visiškai nusiplaus. Nesmarkus dilgčiojimas paprastai pranyksta nuplovus šveitiklį. Jei gėlimas išlieka, nuplaukite odą dideliu vandens kiekiu ir ant nušveistų veido sričių užtepkite storą tinkamos raminančios kaukės sluoksnį.
Anna Lotan Nano-in drėkinamoji kaukė brinkinimui	Žolinės sudėtinės dalys, dedešva, žalioji arbata, alavijas.	Giliai drėkina, ramina odą, mažina paraudimą, užtikrina laipsnišką giluminį valymą dalimis palaikant drėkinamąją kaukę ilgiau, kur reikia.	Jei atliekamas giluminis porų valymas, tepkite storą sluoksnį, kad išlaikytumėte kaukę drėgną mažiausiai 15-20 minučių prieš pradėdami valymą. Nuvalykite po vieną dalį, pradėdami nuo tų sričių, kur mažiau nešvarumų: nušluostykite kaukę drėgna servetėle. Po ekstrakcijos tuojau pat ant kiekvieno išvalyto spuogo užtepkite želė NANO-IN CLEAR DRY TOUCH. Toliau atlikite gilų porų

			valymą pakartodami tą pačią procedūrą kitai sričiai, kol visos veido dalys bus išvalytos.
<i>Anna Lotan Nano-In Dry Touch spuogų valomoji želė</i>	Alkoholiniai ekstraktai, kerpė, mimoza, mira, vitaminas B5, balansuojamieji drėkikliai, ežiulės ekstraktas, tapijokos sėklų millteliai.	Nuramina odos paraudimą, sutraukia, palaiko riebios odos higieną, saugo nuo perdžiūvimo.	Tepkite ant probleminių riebios odos sričių ir leiskite išdžiūti. Nenuplaukite. Naudokite atlikdami giluminį porų valymą.
<i>Anna Lotan Nano-In raminamoji drėkinamoji kaukė</i>	Alavijas, kerpė, medus, cinamonas, simondsija, trigliceridai, vitaminas E.	Nuramina, sušvelnina, balansuoja, suteikia palengvėjimą po giluminio valymo procedūros, gerai palaiko odos drėgmės pusiausvyrą, kad neužsikimštų riebios odos poros.	Užtepkite storą sluoksnį ant reikiamų vietų ir laikykite 15-20 minučių, kad atpalaiduotų. Švelniai nuvalykite drėgna veido kosmetine servetėle. Nereikia nuplauti.
<i>Anna Lotan Barbados drėkiklis SPF 19</i>	Hamamelio ekstraktas, alavijo sultys.	Apsaugo nuo UV spindulių, drėkina, neriebina odos.	Užtepkite ploną sluoksnį odai subalansuoti ir apsaugoti nuo perdžiūvimo.

3 MOKYMO ELEMENTAS. LYGIAVERTĖS RŪGŠTIS PROCEDŪROS – DERMABRAZIJOS ATLIKIMAS

3.1. Dermabrazijos indikacijų ir kontraindikacijų aprašas

Jei žmogus netoleruoja rūgšties, yra alergiškas cheminiam šveitimui naudojamiems produktams, dabar kosmetologija jam gali pasiūlyti atlikti naują procedūrą - dermabraziją.

Pasaulyje populiarių aparatinių dermabrazijų tipai:

- BIOCHEMINĖ DERMABRAZIJA (su atitinkamu preparatu) bei atliekant mechaninį odos šlifavimą (plastikine, vienkartinę galvute);
- KRISTALINĖ DERMABRAZIJA (su aliuminio oksido ar natrio bikarbonato kristalais);
- DEIMANTINĖ DERMABRAZIJA (su deimantinėmis galvutėmis).

Dermabrazija – tai mechaninis epidermio šalinimas.

Dermabrazijai naudojami frezos štampos arba šepečio formos antgaliai, kuriuos suka aparatas, panašus į stomatologinę turbiną. Vedžiodami tokį antgalį, nugramdomas odos raginis sluoksnis ir pašalinami jame esantys pakitimai.

Pirmiau pasauliui buvo pristatyta **kristalinė dermabrazija**. Ji atliekama mikrokristalų pagalba, kurie nuolatos turi būti keičiami ir naudojami tik vienai procedūrai.

Remiantis pasaulio specialistų rekomendacijomis, dėl saugumo ir efektyvumo grožio ekspertai po truputį atsisako kristalinės dermabrazijos (su aliuminio oksido ar natrio bikarbonato kristalais) aparatų, ir perima saugesnę bei efektyvesnę grožio technologiją – **deimantinę dermabraziją**.

Kristalinės dermabrazijos procedūra veikia naudojant rankinį laikiklį, kuriame cirkuliuojant didelės spartos srautiniui vakumui kartu su aliuminio oksido ar natrio bikarbonato kristalais, tiesiogiai veikiant odos viršutinį sluoksnį, atliekamas odos šlifavimas. Tuo pačiu metu panaudoti kristalai su negyvais ląstelėmis ištraukiami (siurbimo principu) ir pašalinami į atskirą talpą.

Deimantinei dermabrazijos procedūrai naudojamos deimantinės galvutės su vienkartinio filtro, į kurį nusėda sutraukiamos atsluoksniuotos negyvos ląstelės (žr. 2 pav.). Pačios aparato galvutės po kiekvienos procedūros sterilizuojamos. Taip užtikrinamas procedūros saugumas bei higiena.

Procedūros metu specialistas naudoja vienkartinės priemonės bei individualias medžiagas.

Procedūros metu, skirtingai nei taikant kristalinę dermabraziją, odos reljefas šlifuojamas tolygiau, nepažeidžiant jautresnių veido ar kūno vietų. Be to išnyksta rizika įkvėpti mikro kristalų, kurie galėtų pakenkti kvėpavimo sistemai, o tai galėtų nutikti taikant kristalinę dermabraziją.

Naudojant skirtingus 9 tipų antgalius (galvutes), specialistas puikiai gali pritaikyti bei atlikti mikrošlifavimo procedūrą, tenkinančią kiekvienos odos (zonos) poreikius. Jautriausios poakių zonos odą ar šlifuojant atrofinius randelius.



2 pav. Deimantinės dermabrazijos procedūra

Deimantinės dermabrazijos procedūra yra saugi, estetiškos inovacijos aparatinė procedūra.

Jos metu saugiai pašalinamos suragėjusios negyvos epidermio ląstelės, šlifuojamas odos reljefas, ko pasekoje oda tampa lygesnė ir skaistesnė. Taip taip pat stimuliuojama kolageno gamyba, žadinama odos regeneracija, pagerėja odos kvėpavimas, mityba, pagerėja drėgmės pasisavinimas, stiprėja odos stangrumas, elastingumas, gerėja tonusas, odos struktūra. Sumažėja raukšlės, mažėja odos nelygumas, šviesėja pigmentinės dėmelės, nyksta randeliai po spuogų, mažėja strijos. Procedūra taikoma po konsultacijos su specialistu, atsižvelgiant į kliento poreikius, pageidavimus. Procedūrai apibrėžto amžiaus ribojimo nėra: taikoma tiek suaugusiems, tiek paaugliams. Rezultatai pastebimi iš karto: oda atrodo atsigavusi, lygi.

Deimantinė dermabrazija yra greita ir neskausminga estetiškos procedūra. Po jos oda mažai arba visai neparausta. Jos dėka galima maksimaliai pagerinti net pačias sudėtingiausias odos būkles atlikti efektyvesnį odos jauninimą bei suteikti odai sveiką „deimantinės odos“ spinesį.

Kad sutvirtintumėte gautą efektą, rekomenduojama atlikti procedūrų kursą. Kursą sudaro 7 – 10 seansų su 7 – 14 dienų (individualiai) intervalu. Paprastai procedūrų kursą ar atskirą programų ciklą nustato estetikos specialistas konsultacijos metu. Šią procedūrą galima taikyti atskirai vieną arba derinti su kitais estetiškos inovacijos metodais. Tokia estetiškos procedūra paprastai trunka iki valandos, ilgesnis laikotarpis gali trukti atliekant taikant kombinuotą procedūros programą.

Deimantinės dermabrazijos indikacijos:

- Odos senėjimas, raukšlės;
- Smulios raukšlės apie lūpas ir akis;
- Kaklo stangrumui bei jauninimui;
- Krūtinės, dekoltė jauninimui;
- Odos nugarinimai saulėje;
- Odos pigmentacija, senatvinės dėmės;
- Randeliai po bėrimų, aknės randai;
- Strijos;

- Blyški, negyvybinga oda;
- Šiurkšti, stora, suragėjusi, pilka oda;
- Rankų odos gaivumui;
- Riebi oda;
- Inkštirai, komedonai;
- Odos porų mažinimas ir kt.

Kontraindikacijos:

- Labai plona oda;
- Aktyvi aknė;
- Ūmus odos uždegimas;
- Odos infekcijos susirgimai;
- Atviros žaizdos;
- Nudegimas saulėje;
- Progresuojanti rožinė;
- Vėžys/odos vėžys;
- Diabetas;
- Vitiligo;
- Iškilūs apgamai, karpos, odos ataugos;
- Keloidiniai randai.

Reikia imtis atsargumo priemonių, esant:

- Nėštumas;
- Jautri oda;
- Teleangiektazijos, kuperozė;
- Herpes.

3.2. Aparato „Microderma brasion nue skin 100“ aprašas

Yra daugybė aparatų su įvairiausiomis funkcijomis naudojamų dermabrazijai. 3 lentelėje pateikiama aparato „Microderma brasion nue skin 100“ ir keleto kitų dermabrazijos aparatų aprašas.

3 lentelė. Dermabrazijos aparatų aprašas

Aparatas	Funkcijos	Indikacijos ir kontraindikacijos
3-1 Deimantinės mikrodermabrazijos aparatas „Microderma brasion nue skin 100“ su priedais 	<i>Odos Scruberis.</i> Panaikinant paviršinį, žvynuotą odos sluoksnį, stimuliuoja odos audinius. Metalinis zondo paviršius gamina labai žemos amplitudės ultragarsinę vibraciją. Ši ultragarsinė emisija turi išpūdingą poveikį vandens molekulėms, kurios susiskaido. Šis reiškinys yra žinomas kaip mikroninzacija). <i>Ultragarsinė funkcija</i> naudoja garsinę vibraciją, kuri yra milijonas kartų per sekundę. Ultragarsinės bangos gali stimuliuoti odos audinius, pagerinti membranos pralaidumą, kolageno gamybą audiniuose, mažina raukšles, pakelia odą, ji tampa jaunatviška, įgauna sveiką būklę. Ultragarsas generuoja šilumą, kuri gali pagreitinti kraujotaką, atpalaiduoti raumenis, išsklaido celiulito riebalus.	<i>Indikacijos:</i> • Tinka gydyti saulės pažeistą odą - veido, kaklo, pečių, nugaros, rankų ir kojų. • Mažina senatvės dėmes. • Gydo spoguotą odą. • Gydo randus atsiradusius nuo spuogų padarytos žalos odai. • Mažina inštirus. • Mažina odos riebumą. • Pagerina bendrą odos sveikatą.
4-1 Deimantinės mikrodermabrazijos aparatas su priedais	<i>Odos Scruberis</i> <i>Ultragarsinė funkcija</i> <i>Šilumos / Šalčio funkcija.</i> Apdorojimas šalčiu yra specialiai skirtas nuraminti odą po deimantinės mikrodermabrazijos arba cheminio pylingo procedūros. Po pylingo oda būna labai jautri, po lupimosi gydymo apdorojama šalčiu. Karštas gydymas yra skirtas paspartinti produktų absorbciją.	<i>Kontraindikacijos:</i> Niekada naudokite šių įrenginių, jei kenčiate dėl šių sveikatos sutrikimų: 1. Širdies ligos; 2. Širdies ritmas, širdies ūžesys; 3. Stimuliatorius ar defibriliatorius; 4. Nėštumas;

		5. Epilepsija; 6. Alkoholizmas; 7. Opos; 8. Skrandžio, žarnyno, kepenų arba kasos ligos; 9. Besigydantiems nuo bet kokios formos vėžio; 10. Jei buvo kokia nors rimta, chirurginė operacija, per pastaruosius metus; 11. Astma; 12. Peršalimas, gripas ar skrandžio veiklos sutrikimas; 13. Bet kokios rimtos ligos ar ligos, neišvardintos anksčiau.
6in1 Deimantinės mikrodermabrazijos aparatas su priedais 	<i>Šilumos / Šalčio funkcija</i> <i>Odos Scruberis</i> <i>Ultragarsinė funkcija</i> <i>Mikro srovės odos kėlimo funkcija.</i> Švelnios mikro srovės turi įtakos epidermiui, dermai, poodiniams ląstelių audiniams, sąnariams ir raumenims. Stimuliuojantis poveikis veikia ląstelių membranų jonų kanalų darbą, skatina amino rūgščių, lipidų ir apykaitos produktų įsisavinimą. Dėl lengvo limfos drenažo padidėja kraujotaka, atsiskleidžia odos poros. Mikro srovės turi antiuždegiminių kad anti-uždegiminių, detoksikacinių savybių, normalizuoja žmogaus odą, kas yra labai svarbu riebalų odos riebalinių liaukų veiklai, ir skatinti endomorfinių ir malonumo hormonų gamybą.	Negalima naudoti šiose srityse: 1. Jautri oda; 2. Odos bėrimas; 3. Uždegimas arba užkrėsta oda; 4. Chirurginis randas mažiau nei 12 mėnesių amžiaus; 5. Patinusi oda; 6. Zondo negalima laikyti ties akies obuoliu; 7. Negalima naudoti ant genitalijų.
4-1 Deimantinės mikrodermabrazijos aparatas su priedais	<i>Šilumos / Šalčio funkcija</i> <i>Ultragarsinė funkcija</i> <i>Photon LED - odos jauninimo funkcija.</i> Šviesa aktyvuoja odos ląstelių foto receptorius, odos komponentų energijos gamybos absorbciją, pagerina veidą. Šviesa patenka į organizmą ir yra absorbuojama per ląstelių fotoreceptorius. Šie grožio vienetai naudojami gydant minkštųjų	

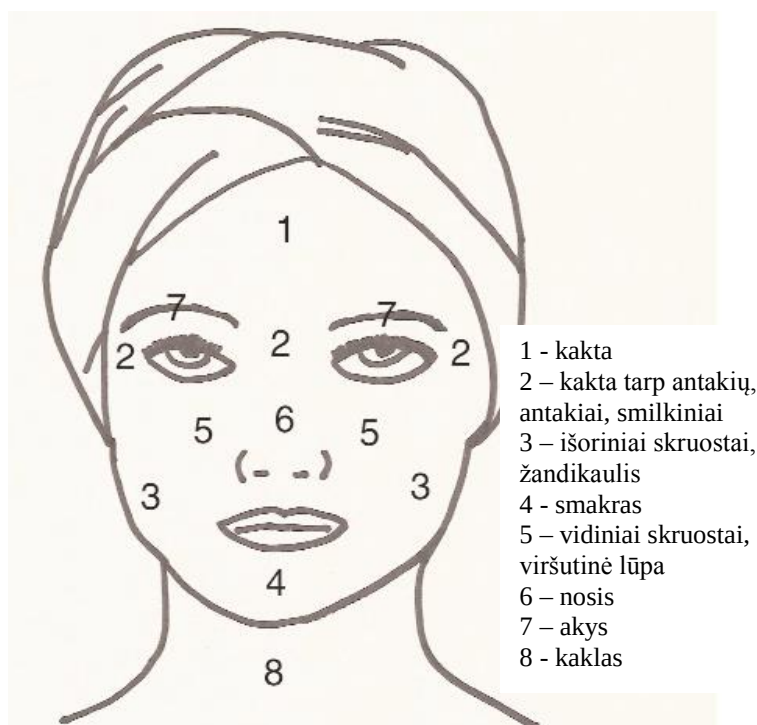
	audinių traumas ir odos ligas, tokias kaip psoriazė, herpes, kojų opas, nudegimai, spuogai. Šviesos spektras yra ypač veiksmingas gydant žaizdas, įpjovimus, akupresūros taškus ar kitose srityse arti odos paviršiaus. Jis balansuoja odos tonusą, trukdo formotis melanino pigmentui, kovoja su spuogais ir dermatitais, išlygina randus ir raukšles. Šis prietaisas gamina 7 spalvas, kurios pagerina odos problemas: Raudona: 650nm raudona šviesa - pažadina ir atgaivina odą, Mėlyna: 462nm mėlyna šviesa - nuramina ir mažina uždegimą, Žalia: 527nm žalia šviesa - ramina odą, Violetinė: 600nm violetinė šviesa - šalina toksinus, Oranžinė: 610nm šviesa - balansavimas rekompozicija. Turkis: turkio spalva 470nm - poilsio šviesa, Geltona: 590nm geltona šviesa - tempimas ir deguonies tiekimas.	
7-1 Deimantinės dermabrazijos aparatas su priedais 	<i>Šilumos / Šalčio funkcija</i> <i>Odos Scruberis</i> <i>Ultragarsinė funkcija</i> <i>Photon LED - odos jauninimo funkcija</i> <i>Mikro srovės odos kėlimo funkcija</i> <i>Bio Magic pirštinės.</i> Bio Magic pirštinės yra įpač naudinga priemonė veido raumenų sutvirtinimui.	
3in1 Mini deimantinės dermabrazijos aparatas su priedais	<i>Vakuuminis</i> Vakuumo funkcija naudojama išvalyti nešvarumus porose siurbiant vamzdeliu. Ši procedūra padidina kraujo apytaką į odą. Ji padeda gerinti odos elastingumą ir gali sumažinti spalvos pokytį nuo spuogų ir randų. <i>Purškalas</i> Purškimo funkcija idealiai tinka purškimo losjonams, aromatizuotam vandeniui arba eteriniam aliejui. Jis gali valyti ir stimuliuoja odą.	

		
<i>Prabangus dermabrazijos rinkinys su NANO rūko purkštuvu + LED šviesos funkcija</i> 	<i>Dermabrazijos aparatas</i> <i>Nano rūko purkštuvu su LED šviesos funkcija</i> (mėlyna ir raudona LED šviesa, padeda esant prastai odos tekstūrai, netolygiai pigmentacijai, saulės daromai žalai, pagerina odos išvaizdą, padeda kovoti su spuogais ir dermatitu).	

3.3. Procedūros atlikimo technologinis aprašas

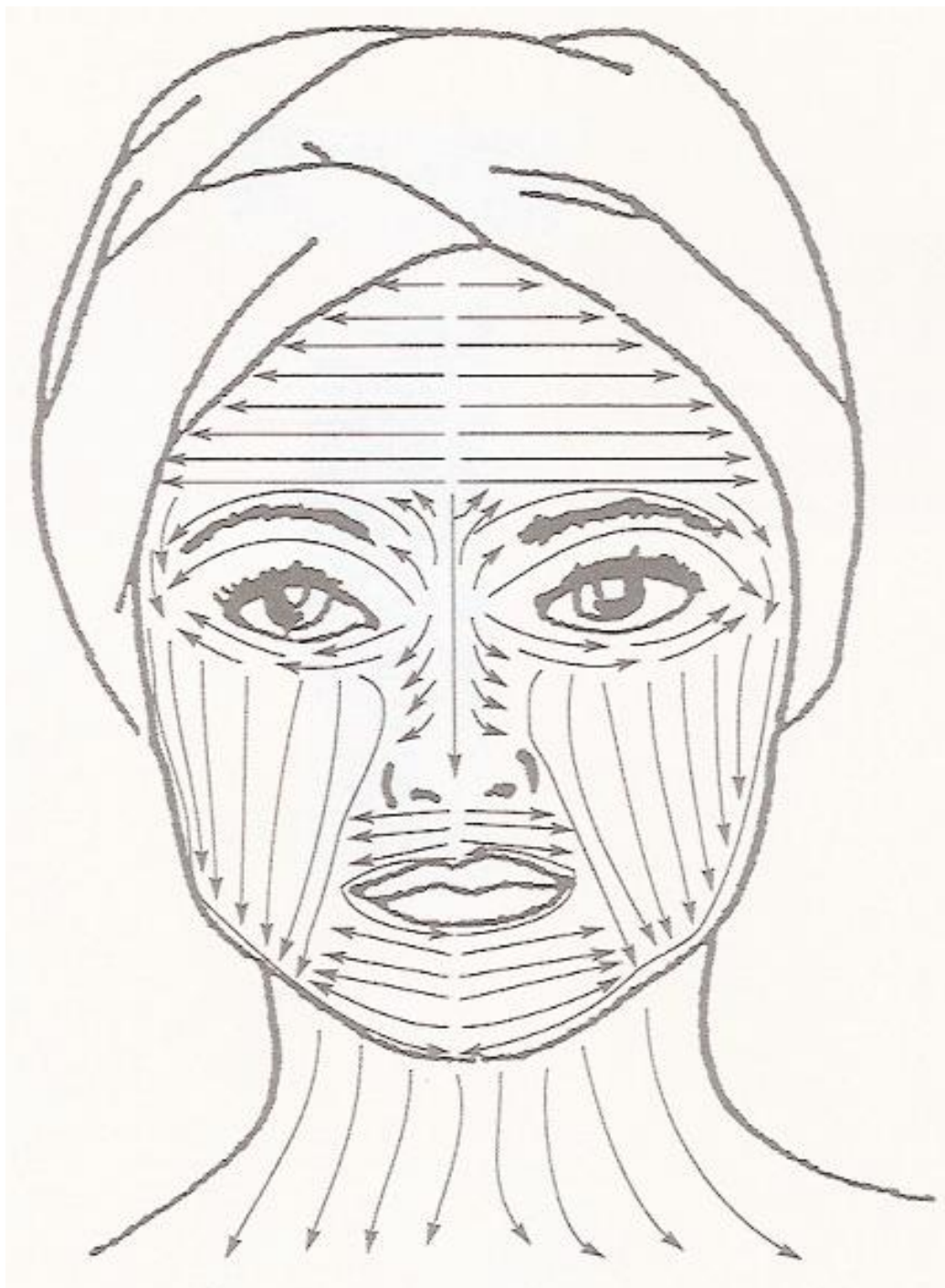
Procedūros atlikimo su deimantinės mikrodermabrazijos aparatu „Microderma brasion skin 100“ technologija:

1. Pasiruošiama darbo vieta, visos reikiamos kosmetinės priemonės, įrankiai ir aparatūra turi būti po ranka.
2. Paruošiamas klientas, ant plaukų uždedama kepuraitė.
3. Atliekamas demakiažas - veidas nuvalomas valikliu ir toniku, pasirinktu pagal odos tipą.
4. Oda dezinfekuojama specialiu skysčiu.
5. Jei reikia atliekamas enziminis ar švelnus veido odos pylingas.
6. Įjungiama deimantinės mikrodermazijos mašina, nustatomas reikiamas šlifavimo ir siurbimo lygis bei pradedamas giluminis odos valymas, nušveičiant negyvas odos ląsteles.
 - a. Atliekant judesius su antgaliu, oda turi būti įtempta, o brūkštelėjimai turi šiek tiek užeiti vienas ant kito.
 - b. Brūkštelėjimas turėtų būti 2-3 colių (5-7,5cm), kad būtų palaikomas siurbimas.
 - c. Nesistenkite spausti odos, brūkštelėjimai turi būti lengvi, nestiprūs. Ilgi lėti judesiai sukelia didesnę dirginimą po oda, o trumpesni greitesni judesiai labiau nušveičia. Darykite trumpesnius greitesnius judesius jautrioms vietoms, aplink akis.
 - d. Pirmai procedūrai naudokite žemesnius nustatymus.
 - e. Atlikite mažiausiai du judesius skirtingomis kryptimis kur tik įmanoma.
 - f. Procedūros eiliškumas pateikiamas 3 paveiksle.



3 pav. Dermabrazijos eiliškumas

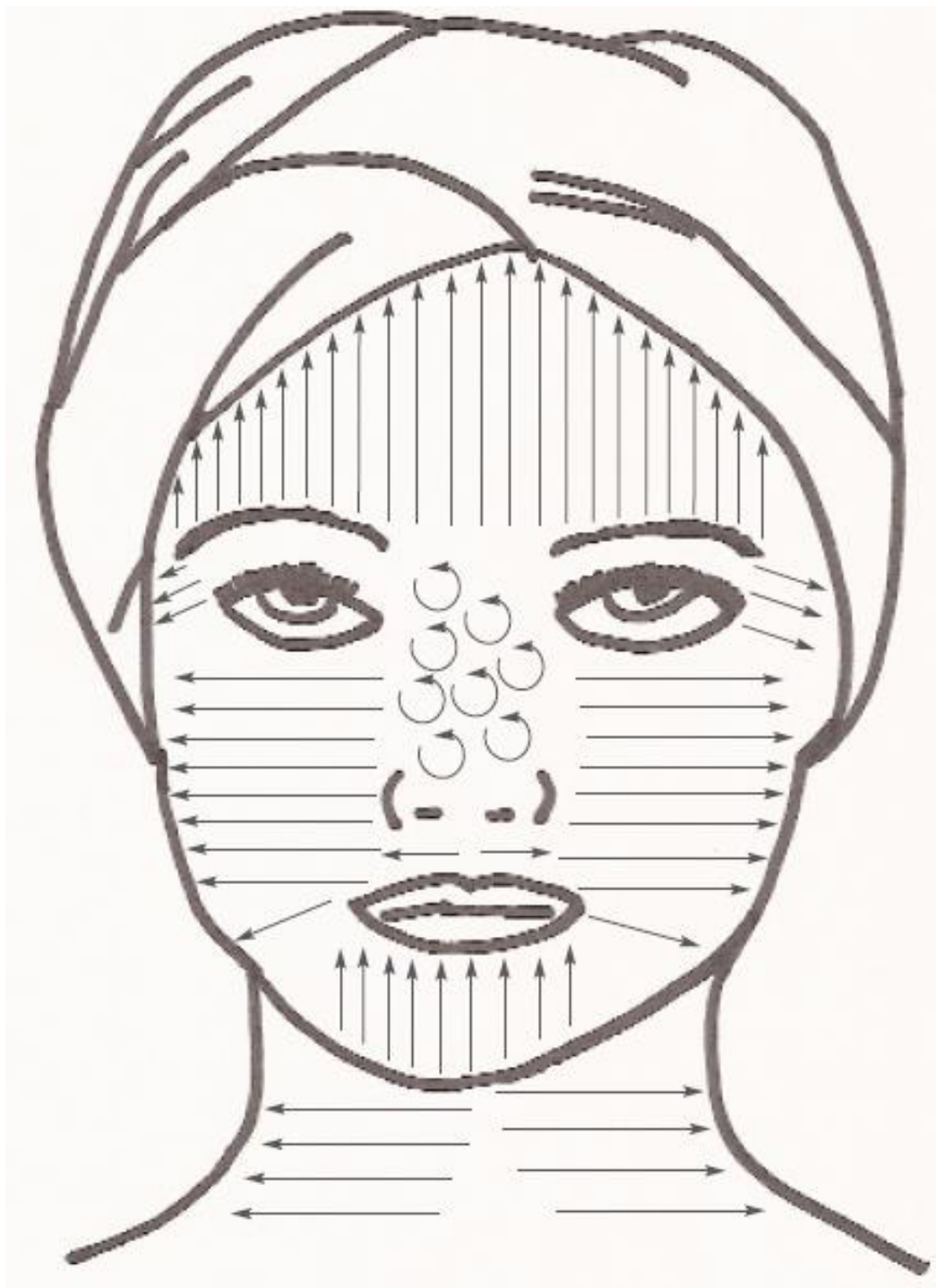
- g. Brūkštelėjimai antgaliu atliekami pagal tam tikras linijas. Galimi variantai pateikimi 4 ir 5 paveikslėliuose.



4 pav. Dermabrazijos metu atliekamų judesių kryptys (1 variantas)

Kaip atliekama dermabrazijos procedūra galite pažiūrėti šiuose vaizdiniuose mokomuosiuose filmukuose:

1. <http://www.youtube.com/watch?v=ZzLiXqJTs14&feature=related>
2. <http://www.youtube.com/watch?v=pwm84WRkhSA&feature=related>



5 pav. Dermabrabijos metu atliekamų judesių kryptys (2 variantas)

7. Po procedūros, kristalų likučiai pašalinami specialiu valikliu.
8. Nusausinta oda tepama specialiai kiekvienam pagal odos poreikius parinkta kauke. Kaukė laikoma 15-20 min. kaukė nuplaunama, veidas tonizuojamas.
9. Pasirinktinai atliekamas veido masažas.
10. Veidas patepamas specialiu serumu (jis gali būti tepamas ir prieš kaukę).
11. Galiausiai įmasažuojamas apsauginis kremas su SPF.

4 MOKYMO ELEMENTAS. LYGIAVERTĖS RŪGŠTIMS PROCEDŪROS – ODOS PRIEŽIŪROS LAZERIU PROCEDŪROS ATLIKIMAS

4.1. Lazerio pritaikymo kosmetikoje, indikacijų ir kontraindikacijų aprašas

Lazeris – įrenginys, spinduliuojantis koherentišką šviesą. Paprastai lygiagrečiu srautu lazeris skleidžia monochromatinę (vieno bangos ilgio) šviesą. Pavadinimas „lazeris“ yra angliškos frazės „Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation“ (liet. Šviesos stiprinimas priverstiniu spinduliavimu) trumpinys.

Daugumos lazerių pagrindą sudaro šerdis iš aktyvaus metalo, dalinai atspindintis veidrodis viename strypo gale (dalinai atspindi, dalinai praleidžia šviesą) ir pilnai atspindintis veidrodis kitame strypo gale.

Lazerio veikimas pagrįstas spirale skleidžiamo intensyvaus spinduliavimo srauto poveikiui. Šis srautas bombarduoja šerdies atomus, juos sužadina ir yra gaunamas šviesos impulsas.

Paprastai sužadinti atomai greitai savaime grįžta į nesusžadintą būseną, išspinduliuodami fotonus. Vykstant *savaiminiam spinduliavimui*, fotonai būna įvairaus dažnio, nesuderintų fazių, jie sklinda įvairiomis kryptimis. Taip padrikai spinduliuoja visi įprastiniai šviesos šaltiniai. Tačiau kai kuriais atvejais sužadinti atomai tokie ir lieka- „neatsikrato“ energijos pertekliaus- gana ilgai, jeigu jų nepriverčia to padaryti išorinis poveikis. Toks „katalizatorius“ yra išoriniai spinduliai, kurių fotonai- tokie pat, kokius turi spinduliuoti sužadintasis atomas, grįždamas į nesusžadintą būseną. Šiuo atveju atomai ne sugeria išorinio spinduliavimo fotonus, o, atvirkščiai, patys išspinduliuoja tokio pat dažnio, fazės ir krypties fotonus. Vietoj vieno išorinio fotono atsiranda du tokie pat fotonai, jie sutinka kitus sužadintus atomus, ir fotonų skaičius didėja tarsi sniego griūtis kalnuose. Toks spinduliavimas vadinamas *indukuotuoju*. Taip galima sukurti galingą šviesos srautą, kuris, būdamas koherentinis, beveik nesisklaido. Tai ir yra lazerio spindulys.

Pirmąjį lazerį sukūrė Teodoras Meimenas 1960 m. Šiuolaikinių lazerių panaudojimas labai platus. Lazeriai naudojami kasdienėje buityje, moksle, medicinoje, pramonėje, pramogoms, kariniais tikslais ir kt. Juo galima matuoti greitį ir atstumą, oro užterštumą, perduoti informaciją, garsą ir vaizdą, gauti erdvinius atvaizdus. Pramonėje lazeriu pjaustomas metalas, gręžiami deimantai, suvirinamos mikroschemos ir t.t. Medicinoje lazeriu atliekamos estetiškos kosmetinės procedūros, be skausmo gręžiami dantys, atliekamos akių tinklainės privirinimo operacijos.

Sparčiai vystosi ir populiarėja lazerinė kosmetologija. Norint pašalinti įvairius odos defektus ne visada prireikia operacijos. Tai, ką ankščiau ištaisydavo tik aštrus skalpelis, šiandien be didesnių problemų pašalina lazeris.

Kosmetologijoje lazeris naudojamas (*indikacijos*):

1. Odos būklei gerinti ir odos dariniams šalinti:

- Odos atjauninimas (šlifavimas);
- Perioralinės (aplink burną ir lūpas) ir periorbitalinės (aplink akis) raukšlės;
- Įvairios kilmės randai; randai po jaunatvinių spuogų;
- Aknė; išsiplėtusios poros;
- Apgamai (negalima šalinti, neatlikus dermatoskopijos);
- Paviršiniai gerybiniai odos navikai;
- Siringomos, keratomos, papilomos, kandiliomos, moliuskai, karpos;
- Ksantelazmos (riebalų sankaupos, esančias vokų srityje);
- Rankų ir kojų nagų grybelis;

Esant uždegimams, bėrimams, spuogeliams, pūlinukams lazerio spindulių sukelta šiluma sutrikdo mikrocirkuliaciją uždegimo židinyje, todėl mažėja paraudimas. Šiluma suardo riebalų liaukose susikaupusių bakterijų sienelių baltymus, todėl lazeris veikia antibakteriškai. Taip lazeris paspartina gijimą ir sumažina naujos aknės susidarymą.

Lazerio skleidžiamą šviesą sugeria vanduo, esantis odos ląstelėse. Šviesos energija virsta šiluma, o kadangi ląstelėje yra maždaug 80% vandens, odos defekto ląstelės tiesiog išgarinamos.

Kalbant apie odos atjauninimą, lazerio spindulys veikia „tikrąją“ odą, „permodeliuoja“ odos karkasą, duoda impulsą gamintis naujoms ir taisyklingoms kolageno skaiduloms. Todėl išsilygina smulkios raukšlės, oda tampa stangresnė, traukiasi išsiplėtę odos poros, lyginasi raukšlės, randeliai, atsiranda švelnus odos „patempimo“ efektas. Odos atjauninimo lazeriu metu tikrojoje odoje, kur formuojasi raukšlės ar randeliai, padaroma tūkstančiai mikro-stulpelių – mikroterminių intensyvaus gydymo vietų, nepažeidžiant aplinkinės odos aplink stulpelį.

2. Kraujagyslių dariniams šalinti:

- Teleangiektazijos;
- Veido raudonis, rožinė;
- Žvaigždinės hemangiomos (50 proc. savaime išnyksta);
- Senatvinės (vyšninės) angiomos (raudonos pūslelės);
- Kraujagysliniai apgamai („vyno dėmės“);
- Išsiplėtę veniniai tinkliukai ar pavienės smulkios kraujagyslės ant kojų;

Lazeris skleidžia intensyvią šviesą, kurios energiją sugeria oksihemoglobinas - baltymas, esantis raudonuosiuose kraujo kūneliuose. Sugeriant šią energiją, išsiskiria labai didelis šilumos kiekis, kraujagyslės įkaista ir susitraukia, o dėl sienelių endotelio pažeidimo jų spindis užanka, todėl po kurio laiko išsiplėtę kapiliarai išnyksta. Aplinkiniai audiniai lieka nepažeisti.

3. Pigmento dariniams šalinti:

- Pigmentinės dėmės (epidermyje);
- Įgimti ir įgyti apgamai;
- Strazdanos;
- Lentigo solaris (dėmės nuo saulės, senatvinės);
- Tatuiruotės (tikrojoje odoje);
- Permanentinis makiažas;
- Odos svetimkūniai po traumų (suodžiai, parakas, asfalto dalelės);

Lazeris skleidžia šviesą, kurią sugeria odoje esantis pigmentas melaninas (pigmentinės dėmės) arba dažas (tatuiruotės). Šalinant tatuiruotes ar pigmentines dėmes, siunčiamas labai trumpas, bet labai stiprus impulsas, todėl dažas (natūralus ar dirbtinis) suskaidomas į smulkiausias dalelytes, kurios vėliau, odai natūraliai atsinaujinant pasišalina.

4. Plaukams šalinti:

Lazerio energija susigeria į melaniną ir virsta šiluma, kuri suardo po plauko šaknimi esančias ląsteles, atsakingas už plauko augimą, ir plaukas nebeauga. Lazeris nešalina žilų ir blondėtų plaukų (pigmentas turi būti šaknyje). Plaukai veikiami tik augimo fazėje. Kontakto vietoje jaučiamas dilgtelėjimas.

Kontraindikacijos:

- Piktybiniai odos dariniai (pvz., melanoma, bazalioma);
- Ūmiai odos infekcija;
- Ligos, kurių paūmėjimą gali provokuoti šviesa (pasikartojanti herpes simplex infekcija, sisteminė raudonoji vilkligė, porfirija);
- Fotosensibilizuojančių (jautrumą šviesai didinančių) vaistų ar vaistažolių vartojimas (pvz., doksiciklinas, furozemidas, sulfanilamidai, jonažolės ir kt.);
- Retinoidų vartojimas per paskutinius 12 mėnesių;
- Organizmo polinkis sudaryti keloidinius randus;
- Kraujo krešėjimo sutrikimai; kraują skystinančių preparatų vartojimas;
- Endokrininės sistemos ligos bei hormoniniai sutrikimai, pvz., cukrinis diabetas.
- Imunitetą slopinančios ligos (taip pat ŽIV, AIDS), imunitetą slopinančių vaistų vartojimas;
- Užpildai (filler) arba Botulino toksino preparatai per paskutinius 3 mėnesius;
- Nėštumas;
- Epilepsija;
- Vitiligo.

Odos procedūros su E-light lazeriu

„E-light“ – tai pirmoji ir vienintelė patentuota estetikos medicinos technologija, sukurta derinant dvipolio radijo dažnio ir optinę šviesos energijas. Išvertus iš anglų kalbos, „E-light“ reiškia „elektrinė optinė sinergija“. E-šviesos impulso metu kartu veikia bipoliarinė radijo dažnio elektros srovė, ksenono lempų optinė energija ir odos šaldymas.

Priešingai nei lazerių technologijose, E-light naudoja įvairaus ilgio bangos. Trumpas elektros impulsas pasiunčiamas į lempą, pripildytą ksenono dujų. Šios paskleidžia intensyvią šviesos spektrą. Naudojami šviesos filtrai praleidžia tik tam tikro ilgio šviesos bangas. Paprastai naudojami filtrai praleidžiantys nuo 480-1200 nm iki 640-1200 nm ilgio bangas, kurios atlieka skirtingas funkcijas.

480-1200 nm – raukšlių lyginimui, odos patempimui;

530-1200 nm - pigmentinių dėmių, aknės gydymui;

560-1200 nm - odos atjauninimui;

590-1200 nm - smulkiųjų kraujagyslių šalinimui;

640-1200 nm - nepageidaujamų plaukų šalinimui.

E-light procedūros (indikacijos):

- Padeda atsikratyti nepageidaujamų plaukų;
- Naikina veido raudonį ir išsiplėtusius kapiliarus;
- Šalina pigmentines dėmes;
- Gydo spuogus, aknę;
- Naikina randelius;
- Gydo celiulitą, strijas;
- Lygina raukšles;
- Patempia odą;
- Atjaunina ir stangrina veido, kaklo, dekolte, plaštakų odą.

Ilgalaikį plaukų pašalinimą nulemia radijo dažniu sklindanti bipoliarinė elektros srovė, kuriai neturi jokios reikšmės melanino kiekis plaukuose ar odos tipas. Sunaikinamos embrioninės ląstelės, kurios maitina plauką, tad plaukas miršta ir iškrenta.

E-light yra moderni sistema, kuri itin efektyvi veidui atjauninti. Ji efektyvesnė už lazerį, nes galimos įvairios modifikacijos, priklausomai nuo problemos tipo ir paciento odos. Procedūra skatina odos kolageno gamybą, kad sumažintų poras, sušvelnintų raukšleles ir suteiktų odai šviežumo, tvirtumo. Oda tampa lygesnė ir stangresnė, ryškesni veido kontūrai, išlyginamos raukšlės ir gilios mimikų linijos, sumažinama pasmakrė bei pajuodę paakiai, pakeliami antakiai, stangrinami akių vokai. Taip gaunamas daug jaunesnis atrodantis veidas („liftingo“ efektas).

Šia naujausia technologija galima sėkmingai gydyti spuoguotą odą, sumažinti spuogų, inkštirų ir komedonų ar aknę, o ypač veiksmingai yra mažinami randeliai, atsiradę po aknės. Plataus spektro šviesa sunaikina ant odos ir riebalinėse liaukose esančias bakterijas. Radijo dažnio energija virsta šilumos energija, kuri suardo riebalines liaukas (sukelia terminę destruktiją). Taip sumažėja išsiplėtusių porų skaičius ir riebalų gamyba jose, odos paviršius tampa lygesnis.

E-light lazeriu itin efektyviai naikinama odos pigmentaciją. Procedūros metu švelnus šviesos blyksnis sugeria melaniną iš saulės pažeistos vietos ir taip pataiso pažeistos odos būklę.

E-light procedūra padeda ir gydant įsisenėjusias arba neseniai atsiradusias strijas, detoksikuoja.

E-light lazeriu puikiai panaikinamos dėmelės, likusios po odos valymo procedūrų, naikinami išsiplėtę kapiliarai, sėkmingai gydomas celiulitas.

E-light pranašumai:

- Kartu naudojamos radijo dažnio ir šviesos energijos; palyginti su įprastine lazerio terapija, naudojama mažiau šviesos (lazerio) energijos, todėl sumažėja šalutinių reiškinių rizika;
- Kiekviename E-light technologijos prietaise yra kontaktinio šaldymo įrenginys, kuris atvėsina odos paviršių iki 5°C;
- Aparatu vienu metu galima paveikti kelis odoje esančius „taikinius“;
- Vienu metu paveikiamas didesnis odos plotas, todėl sugaištama mažiau laiko;
- Kontrolės sistema matuoja odos temperatūros ir varžos pokyčius po kiekvieno impulso;
- Energijos kiekį galima reguliuoti pagal odos tipą, atsparumą ir poreikius, parenkant atitinkamą lazerio programą;
- Procedūros metu užtikrinamas maksimalus komfortas;
- Tai netraumuojanti procedūra: odos paviršinis sluoksnis procedūros metu nepažeidžiamas, po jos galima tęsti įprastinę veiklą.

Kontraindikacijos E-light lazeriui:

- Occutane vartojimas pastaruosius 6 mėnesius;
- Netaisyklingi, pigmentuoti, iškilę apgamai, karpos, augliai;
- Nėštumas;
- Fotosensibilizuojančių vaistų ar žolelių vartojimas;
- Ligos, kuria gali suaktyvinti šviesa;
- Buvimas saulėje, soliariume, kremų ar purškiklių naudojimas pastarąsias 2-4 savaites;
- Keloidiniai randai;
- Odos sutrikimai, kaip žvynelinė, egzema, dermatitas, bėrimas ar pažeista oda;
- Metaliniai implantai.

4.2. Procedūros atlikimo E- light lazeriu aprašas

1. Viskas prasideda nuo pokalbio su kosmetologu – išsiaiškinama, koks yra odos defektas, kurį norima gydyti ar panaikinti, kaip bus atliekama procedūra, kaip vyks gijimas, kokio rezultato galima tikėtis. Susitariama dėl procedūros atlikimo datos.
2. Jei nėra kontraindikacijų arba jos praėjo (saulės poveikis, vartoti medikamentai ir pan.), galima atlikti procedūrą. Prieš bet kokią lazerio procedūrą pacientas privalo pasirašyti informuoto paciento sutikimo lapą.
3. Paruošiama darbo vieta, kad visa reikiama įranga ir priemonės būtų po ranka.
4. Paruošiamas klientas – paguldomas ant kušetės, jei reikia uždedama kepuraitė ar raištis.
5. Kruopščiai pieneliu ir toniku nuvalomas veidas ir tos vietos, kurios bus veikiamos lazeriu, kad būtų pašalinti kosmetikos priemonių bei makiažo likučiai. Veidas nusausinamas.
6. Storu sluoksniu užtepama kontaktinio gelio.
7. Klientas ir specialistas apsaugo savo akis specialiais akiniais, nes dalis energijos atsispindi, dalį sugeria chromoforas, likusi dalis perduodama gilesniems audiniams.
8. Įjungiamas lazeris ir nustatomas reikiamas šviesos intensyvumo lygis, atsižvelgiant į odos problemas.
9. Aplikatoriaus lazdelė padedama ant odos ir kuomet indikatorius “Pasiruošęs blyksniui” suskamba, vieną kartą paspaudžiamas mygtukas (žr. 6 pav.). Tuomet aplikatorius dedamas ant gretimos odos vietos ir veiksmas kartojamas. Svarbu, kad veikiami odos plotai persidengtų. Kiekvienas blyksnis paveikia 6 kvadratinį centimetrų plotą. Blyksnio metu jaučiama šiluma ir švelnus dilgčiojimas.
10. Norima kūno vieta paeiliui apšvitinama impulsiais 1-2 kartus. Šviesa gali būti panaudojama visose zonose – veide, ant kaklo ar dekolte – visais atvejais tikslas yra sumažinti išsiplėtusias poras, sušvelninti raukšleles, skatinti kolageno gamybą.
11. Po procedūros oda nuvaloma ir užtepamas gelis, skirtas po procedūros hidratuoti, papildyti ir apsaugoti odą.
12. Plaukų, pigmentinių dėmių, aknės šalinimo procedūras galima kartoti tik kas 3 ar 4 savaites. Rejuvenizacijai (odos atjauninimui) pakanka 2-3 procedūrų, kadangi bipoliario RF poveikis jungiamajam audiniui, fibroblastams yra ilgalaikis – odos atsinaujinimas aktyviai vyksta dar apie pusę metų po paskutinės procedūros.



6 pav. Atliekama procedūra E-light lazeriu

Odos priežiūra po lazerio procedūros

Pacientas privalo laikytis sekančių nurodymų:

- Nuolat drėkinti odą neparfumuotais drėkikliais su SPF 30 ar didesne apsauga;
- 1-2 dienos po gydymo neerzinti odos chemiškai ir mechaniškai;
- Praustis švelniomis priemonėmis, naudoti minkštus medvilninius rankšluosčius ir nusišluostyti tik švelniai prigludžiant rankšluostį.
- Vengti tiesioginių saulės spindulių, kadangi jie gali salygoti ilgalaikę hyperpigmentaciją, ypač tamsesnio gymio pacientams. Gydymo metu degintis saulėje ir soliariume draudžiama. Einant į lauką teptis kremu su SPF 30 ar didesniu faktoriumi. Negalima degintis saulėje mažiausiai 10 dienų prieš ir po kiekvienos procedūros.
- Vengti pernelyg didelio karščio ar trinties su oda (sauna, sunkūs pratimai);
- Atsiradus alpimui, skausmui, raudonumui ar šašams, kreiptis į kosmetologą. Nebandyti nuplėšti šašelių.
- Galima naudoti odą minkštinančius ir drėkinančius kremus.
- Nenaudoti jokios dirginančios kosmetikos. Naudoti tik švelnius muilus.

Kaip atliekama veido odos atjauninimo procedūra E-light lazeriu galite pažiūrėti šiuose vaizdiniuose mokomuosiuose filmukuose:

1. <http://www.youtube.com/watch?v=VVqf-ipImLQ>
2. <http://www.youtube.com/watch?v=OafN9zk9mCU&NR=1&feature=endscreen>

5 MOKYMO ELEMENTAS. SAVARANKIŠKA UŽDUOTIS

5.1. Užduočių variantų aprašymai ir jų vertinimo kriterijai

Užduoties variantas Nr. 1

Paruošti darbo vietą, atlikti odos diagnostiką, parinkti reikiamas kosmetines priemones ir atlikti cheminį šveitimą su glikolio rūgštimi. Užpildyti kliento kortelę ir pristatyti procedūrą.

Užduoties tikslas – savarankiškai atlikti cheminį šveitimą su glikolio rūgštimi, taikant įgytas žinias ir įgūdžius.

Įranga, įrenginiai, prietaisai: veido priežiūros procedūrų įrankiai ir priemonės.

Pradinės užduoties atlikimo sąlygos: patikrintos teorinės žinios.

Technologinė dokumentacija: „Abidis“ kosmetikos produktų su AHA rūgštimis aprašas; „Abidis“ procedūros su glikolio rūgštimi technologijos aprašas; kliento kortelė.

Užduoties atlikimo laikas – 6 val.

Užduoties variantas Nr. 2

Paruošti darbo vietą, atlikti odos diagnostiką, parinkti reikiamas kosmetines priemones ir atlikti „Anna Lotan“ Nano-in procedūrą. Užpildyti kliento kortelę ir pristatyti procedūrą.

Užduoties tikslas – savarankiškai atlikti Annos Lotan Nano-in procedūrą, taikant įgytas žinias ir įgūdžius.

Įranga, įrenginiai, prietaisai: veido priežiūros procedūrų įrankiai ir priemonės.

Pradinės užduoties atlikimo sąlygos: patikrintos teorinės žinios.

Technologinė dokumentacija: „Anna Lotan“ procedūros su nano-in kosmetinėmis priemonėmis aprašas; kliento kortelė.

Užduoties atlikimo laikas – 6 val.

Užduoties variantas Nr. 3

Paruošti darbo vietą, atlikti odos diagnostiką, parinkti reikiamas kosmetines priemones ir atlikti dermabrazijos procedūrą. Užpildyti kliento kortelę ir pristatyti procedūrą.

Užduoties tikslas – savarankiškai atlikti dermabrazijos procedūrą, taikant įgytas žinias ir įgūdžius.

Įranga, įrenginiai, prietaisai: dermabrazijos aparatas „Microderma brasion nue skin 100“, veido priežiūros procedūrų įrankiai ir priemonės.

Pradinės užduoties atlikimo sąlygos: patikrintos teorinės žinios.

Technologinė dokumentacija: dermabrazijos aparato „Microderma brasion nue skin 100“ aprašas; dermabrazijos procedūros atlikimo technologinis aprašas; kliento kortelė.

Užduoties atlikimo laikas – 6 val.

Užduoties variantas Nr. 4

Paruošti darbo vietą, atlikti odos diagnostiką, parinkti reikiamas kosmetines priemones ir atlikti veido odos atjauninimo procedūrą E- light lazeriu. Užpildyti kliento kortelę ir pristatyti procedūrą.

Užduoties tikslas – savarankiškai atlikti odos priežiūros E-light lazeriu procedūrą, taikant įgytas žinias ir įgūdžius.

Įranga, įrenginiai, prietaisai: E-light lazeris, veido priežiūros procedūrų įrankiai ir priemonės.

Pradinės užduoties atlikimo sąlygos: patikrintos teorinės žinios.

Technologinė dokumentacija: procedūros atlikimo E-light lazeriu aprašas; kliento kortelė.

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.	Odos tipo nustatymas. Demakiažo atlikimas	2
3.	Cheminio šveitimo su glikolio rūgštimi atlikimas	5
4.	Kliento kortelės užpildymas. 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.

Odos tipo nustatymas. Demakiažo atlikimas

0 balų. Nemoka nustatyti odos tipo, nemoka parinkti kosmetinių medžiagų demakiažui ir nemoka atlikti demakiažo.

1 balas. Moka nustatyti odos tipą, parinkti kosmetines medžiagas demakiažui, nežino masažinių linijų krypčių.

2 balai. Moka nustatyti odos tipą, parinkti kosmetines medžiagas demakiažui ir teisingai atlikti demakiažą.

Cheminio šveitimo su glikolio rūgštimi atlikimas

0 balų. Nemoka atlikti cheminio šveitimo su glikolio rūgštimi.

1 balas. Nemoka atlikti cheminio šveitimo su glikolio rūgštimi, bet žino procedūros eiliškumą.

2 balai. Iš dalies moka atlikti cheminį šveitimą su glikolio rūgštimi, nežino eiliškumo, daro klaidų.

3 balai. Iš dalies moka atlikti cheminį šveitimą su glikolio rūgštimi, žino procedūros eiliškumą.

4 balai. Moka atlikti cheminį šveitimą su glikolio rūgštimi, bet dirba neužtikrintai.

5 balai. Moka atlikti cheminį šveitimą su glikolio rūgštimi, laikosi procedūros eiliškumo.

Kliento kortelės užpildymas. Procedūros pristatymas

0 balų. Neužpildyta kliento kortelė ir nepristatyta procedūra.

1 balas. Iš dalies užpildyta kliento kortelė ir pristatyta procedūra

2 balai. Užpildyta kliento kortelė ir pristatyta procedūra.

Užduoties variantas Nr. 2. Savarankiškos užduoties vertinimo kriterijai

Eil. Nr.	Vertinimo kriterijai	Maksimalus įvertinimas, balai
1.	Darbo vietos paruošimas	1
2.	Odos tipo nustatymas. Demakiažo atlikimas	2
3.	„Anna Lotan“ Nano-in procedūros atlikimas	5
4.	Kliento kortelės užpildymas. 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.

Odos tipo nustatymas. Demakiažo atlikimas

0 balų. Nemoka nustatyti odos tipo, nemoka parinkti kosmetinių medžiagų demakiažui ir nemoka atlikti demakiažo.

1 balas. Moka nustatyti odos tipą, parinkti kosmetines medžiagas demakiažui, nežino masažinių linijų kryptų.

2 balai. Moka nustatyti odos tipą, parinkti kosmetines medžiagas demakiažui ir teisingai atlikti demakiažą.

Cheminio šveitimo su glikolio rūgštimi atlikimas

0 balų. Nemoka atlikti „Anna Lotan“ Nano-in procedūros.

- 1 balas. Nemoka atlikti „Anna Lotan“ Nano-in procedūros, bet žino procedūros eiliškumą.
 2 balai. Iš dalies moka atlikti „Anna Lotan“ Nano-in procedūrą, nežino eiliškumo, daro klaidų.
 3 balai. Iš dalies moka atlikti „Anna Lotan“ Nano-in procedūrą, žino procedūros eiliškumą.
 4 balai. Moka atlikti „Anna Lotan“ Nano-in procedūros, bet dirba neužtikrintai.
 5 balai. Moka atlikti „Anna Lotan“ Nano-in procedūrą, laikosi procedūros eiliškumo.

Kliento kortelės užpildymas. Procedūros pristatymas

- 0 balų. Neužpildyta kliento kortelė ir nepristatyta procedūra.
 1 balas. Iš dalies užpildyta kliento kortelė ir pristatyta procedūra
 2 balai. Užpildyta kliento kortelė ir pristatyta procedūra.

Užduoties variantas Nr. 3. Savarankiškos užduoties vertinimo kriterijai

Eil. Nr.	Vertinimo kriterijai	Maksimalus įvertinimas, balai
1.	Darbo vietos paruošimas	1
2.	Odos tipo nustatymas. Demakiažo atlikimas	2
3.	Dermabrazijos atlikimas	5
4.	Kliento kortelės užpildymas. 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.

Odos tipo nustatymas. Demakiažo atlikimas

- 0 balų. Nemoka nustatyti odos tipo, nemoka parinkti kosmetinių medžiagų demakiažui ir nemoka atlikti demakiažo.
 1 balas. Moka nustatyti odos tipą, parinkti kosmetines medžiagas demakiažui, nežino masažinių linijų kryptį.
 2 balai. Moka nustatyti odos tipą, parinkti kosmetines medžiagas demakiažui ir teisingai atlikti demakiažą.

Cheminio šveitimo su glikolio rūgštimi atlikimas

- 0 balų. Nemoka atlikti dermabrazijos procedūros.
 1 balas. Nemoka atlikti dermabrazijos procedūros, bet žino eiliškumą.
 2 balai. Iš dalies moka atlikti dermabrazijos procedūrą, dirba ne pagal eiliškumą, nežino linijų.
 3 balai. Iš dalies moka atlikti dermabrazijos procedūrą, dirba ne pagal eiliškumą, bet žino linijas.

4 balai. Moka atlikti dermabrazijos procedūrą, bet dirba neužtikrintai.

5 balai. Moka atlikti dermabrazijos procedūrą, laikosi procedūros eiliškumo, žino linijas.

Kliento kortelės užpildymas. Procedūros pristatymas

0 balų. Neužpildyta kliento kortelė ir nepristatyta procedūra.

1 balas. Iš dalies užpildyta kliento kortelė ir pristatyta procedūra

2 balai. Užpildyta kliento kortelė ir pristatyta procedūra.

Užduoties variantas Nr. 4. Savarankiškos užduoties vertinimo kriterijai

Eil. Nr.	Vertinimo kriterijai	Maksimalus įvertinimas, balai
1.	Darbo vietos paruošimas	1
2.	Odos tipo nustatymas. Demakiažo atlikimas	2
3.	Veido odos atjauninimo procedūros E- light lazeriu atlikimas	5
4.	Kliento kortelės užpildymas. 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.

Odos tipo nustatymas. Demakiažo atlikimas

0 balų. Nemoka nustatyti odos tipo, nemoka parinkti kosmetinių medžiagų demakiažui ir nemoka atlikti demakiažo.

1 balas. Moka nustatyti odos tipą, parinkti kosmetines medžiagas demakiažui, nežino masažinių linijų kryptių.

2 balai. Moka nustatyti odos tipą, parinkti kosmetines medžiagas demakiažui ir teisingai atlikti demakiažą.

Cheminio šveitimo su glikolio rūgštimi atlikimas

0 balų. Nemoka atlikti veido odos atjauninimo procedūros E- light lazeriu.

1 balas. Nemoka atlikti veido odos atjauninimo procedūros E- light lazeriu, bet žino eiliškumą.

2 balai. Iš dalies moka atlikti veido odos atjauninimo procedūrą E- light lazeriu, daro daug klaidų.

3 balai. Iš dalies moka atlikti dermabrazijos procedūrą, dirba pagal eiliškumą.

4 balai. Moka atlikti veido odos atjauninimo procedūrą E- light lazeriu, bet dirba neužtikrintai.

5 balai. Moka atlikti veido odos atjauninimo procedūrą E- light lazeriu, laikosi procedūros eiliškumo, nedaro klaidų.

Kliento kortelės užpildymas. Procedūros pristatymas

0 balų. Neužpildyta kliento kortelė ir nepristatyta procedūra.

1 balas. Iš dalies užpildyta kliento kortelė ir pristatyta procedūra

2 balai. Užpildyta kliento kortelė ir pristatyta procedūra.

Pastaba. Užduoties atlikimui rekomenduojama kliento kortelė (žr. žemiau).

KLIENTO KORTELĖ

Data

Vardas, pavardė

Profesija Amžius

Medicininė anamnezė			
Širdies ir kraujagyslių ligos ☐	Epilepsija ☐		
Aukštas kraujospūdis ☐	Hepatitis ☐		
Diabetas ☐	Alerginės reakcijos ☐		
Metaliniai implantai, širdies stimulatorius ☐	Kita.....		
Odos tipas			
Normali ☐	Sausa ☐	Riebi ☐	Mišri ☐
Odos būklė			
Drėgmės kiekis	žemas ☐	vidutinis ☐	aukštas ☐
Tonusas	blogas ☐	vidutinis ☐	geras ☐
Kraujotaka	bloga ☐	vidutinė ☐	gera ☐
Raukšlės	smulkios ☐	mimikos ☐	gilios ☐
Jautrumas	normalus ☐	jautri ☐	ypač jautri ☐
Poros	nėra ☐	neryškios ☐	ryškios ☐
Komedonai	nėra ☐	yra ☐	labai daug ☐
Miliumai	nėra ☐	yra ☐	labai daug ☐
Spuogai	nėra ☐	yra ☐	labai daug ☐
Odos storis	plona ☐	vidutinio storio ☐	stora ☐
Spalva	pilkšva ☐	rausva ☐	gelsva ☐
Pleiskanojimas	nėra ☐	yra ☐	labai ryškus ☐
Dermografizmas	normalus ☐	raudonas ☐	baltas ☐
Atliktos procedūros ir naudotos medžiagos			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
Gautas rezultatas			
			

Kosmetologo parašas

MODULIS S.6.3. KŪNO MASAŽAS**1 MOKYMO ELEMENTAS. KLASIKINIO ATSKIRŲ KŪNO DALIŲ MASAŽO ATLIKIMAS****1.1. Klasikinio masažo poveikio organizmui, indikacijų, kontraindikacijų aprašas**

Masažo poveikis organizmui yra sudėtingas fiziologinis procesas. Jį galima būtų skirstyti į bendrą poveikį visam organizmui ir atskiroms jo sistemoms.

Bendrasis masažo poveikis apima abipusius neurorefleksinius, neurohumoralinius ir neuroendokrininius ryšius. Pirminė grandis šioje sistemoje yra odos mechanoreceptoriai, transformuojantys mechaninio dirginimo energiją į nervinius impulsus, sklindančius į centrinę nervų sistemą. Pastaroji formuoja atsakomąsias reakcijas, koordinuoja, reguliuoja įvairias funkcijas, atstato sutrikusius ryšius tarp galvos smegenų žievės ir žemiau esančių nervinių centrų, naikina arba sumažina parbiozę, stimuliuoja regeneracinius procesus. Daugelis vietinių reakcijų, kylančių audiniuose dėl masažo sudirginimo, yra ne kas kita, kaip generalizuotos refleksinio pobūdžio reakcijos. Vadinasi, masažui yra būdingas *neurorefleksinis veikimas*, kuris turi įtakos visoms organizmo sistemoms.

Be to, didelės įtakos turi ir masažo metu humoralinėje aplinkoje atsirandančios tokios biologiškai aktyvios medžiagos, kaip histaminas, acetilcholinai. Patekusios į kraują, jos išplečia kraujagysles, pagerina nervinio impulso sklidimą, stimuliuoja vegetacinės nervų sistemos adaptacines-trofines funkcijas. Šitaip pasireiškia *neurohumoralinis masažo poveikis*.

Veikiant neurorefleksiniam ir humoraliniam masažo veiksniams, keičiasi įvairių vidaus sekrecijos liaukų veikla. Ji aktyvėja arba lėtėja. Šitaip pasireiškia dar ir trečiasis, *neuroendokrininis, masažo veikimas*.

Kartu veikiant visiems šiems veiksniams, atitinkamai dozuojant masažo procedūrą, yra mobilizuojamos, treniruojamos visos apsauginės-prisitaikomosios organizmo reakcijos. Tai duoda teigiamą terapinį efektą sergant daugeliu ligų, o sveikiems žmonėms padeda fiziškai stiprėti.

Masažo poveikis nervų sistemai

Nervai yra labai sudėtinga sistema, siunčianti smegenų signalus visam kūnui. Masažas veikia visas nervų sistemos dalis. Milijonai nervų galūnėlių, pasklidusių po kūną, kontroliuoja didžiąją organizmo funkcijų. Priklausomai nuo masažavimo judesių stiprumo nervų galūnėlės gali būti dirginamos arba slopinamos. Padirginus simpatinę nervų sistemą, sustiprėja širdies veikla ir pakyla kraujospūdis, padažnėja kvėpavimas ir pulsas, sulėtėja skrandžio ir žarnyno veikla, seilių išsiskyrimas. Padirginus parasimpatinę nervų sistemą, pagreitėja skrandžio ir žarnyno veikla,

padidėja seilių išsiskyrimas, suretėja pulsas, krinta kraujospūdis. Klinikiniai stebėjimai rodo, kad daugeliui žmonių masažas sukelia malonius pojūčius, pagerina savijautą, malšina skausmus.

Masažo poveikis odai

Oda pirmiausia pajunta masažo veiksmus ir tiesiogiai perduoda dirginimą. Masažas gerina visas odos funkcijas, todėl nuo kūno paviršiaus greičiau pašalinamos suragėjusios epidermio ląstelės, pagerėja odos kvėpavimas, pagyvėja prakaito ir riebalinių liaukų veikla, išsiplečia kraujo ir limfos kapiliarai, pakyla odos ir giliau esančių audinių temperatūra, padidėja odos atsparumas įvairiems neigiamiems išoriniams poveikiams, pagerėja odos elastingumas. Masažas stiprina kolagenines skaidulas, kurios suteikia odai elastingumo, tvirtumo ir saugo nuo raukšlių.

Masažo poveikis raumenims, raiščiams ir sausgyslėms

Masažuojant pagerėja nervinių impulsų sklaidimas raumenimis ir visos raumenų funkcijos: gebėjimas greičiau susitraukti ir atsipalaiduoti, dėl to judesiai tampa tikslesni, tobulesni, padidėja raumens darbingumas. Raumenys geriau pailsi ir greičiau atsistato masažuojant negu pasyviai ilsintis, nes daug greičiau pašalinami medžiagų apykaitos produktai. Raumenų skausmingumas, pabrinkimas, sukietėjimai, atsiradę dėl įtempto darbo, masažuojant išnyksta žymiai greičiau. Masažas pagerina raumenų kraujotaką ir oksidacinius bei atstatomuosius procesus juose.

Masažas teigiamai veikia ir sąnarius bei sausgysles. Jo įtakoje pagerėja sąnario ir aplink esančių audinių aprūpinimas krauju, sustiprėja sąnarinė kapsulė, gerėja raiščių elastingumas, pagreitėja padaugėjusiu sąnario skysčio, taip pat ir medžiagų apykaitos produktų, susikaupusių apie sąnarį, rezorbcija. Sportininkams sąnarių masažas sumažina traumas.

Masažo įtaka kraujo ir limfos sistemoms

Masažas veikia kraujo ir limfos sistemas, pagreitindamas tiek kraujo, tiek limfos tekėjimą. Masažas sužadina kapiliarų išsiplėtimą, atveria rezervinius kapiliarus. Tai pagerina ne tik masažuojamosios vietos aprūpinimą krauju, bet refleksiškai veikia nutolusias nuo jos sritis. Padidėja dujų apykaita tarp kraujo ir audinių ir tuo pačiu vyksta audinių deguonies terapija. Atsarginių kapiliarų atsivėrimas pakeičia kraujo pasiskirstymą organizme, o tai palengvina širdies darbą. Masažas pagreitina kraujo pritekėjimą arterijomis ir palengvina jo nutekėjimą venomis. Pilvo masažas sumažina kraujospūdį, todėl šį masažą rekomenduoja ligoniams, sergantiems hipertenzine liga. Masažo įtakoje kraujyje laikinai padidėja hemoglobino ir forminių elementų (leukocitų, eritrocitų).

Masažuojant, ypatingai glostant iš periferijos į centrą, pagreitėja limfos nutekėjimas. Masažas refleksiškai veikia visą limfos sistemą, gerina jos tonusą ir vazomotorines funkcijas. Pagreitėjusi limfos tėkmė mažina jos sąstovį audiniuose, audinių pabrinkimą, gerina medžiagų apykaitą.

Masažo įtaka medžiagų apykaitai

Masažas pagreitina medžiagų apykaitą, pagerėja dujų, baltyminių medžiagų, mineralinių druskų išsiskyrimas iš organizmo. Masažas teigiamai veikia pilvo ertmės organus. Jis pagyvina lygiųjų raumenų darbą ir gerina skrandžio, žarnyno veiklą, tulžies išsiskyrimą. Masažas mobilizuoja virškinimo sistemą: pagerina maisto suvirškinimą ir pašalinimą, padeda, kai užkietėję viduriai ir žarnyne susikaupusios dujos. Virškinimo sistema greitai reaguoja į stresą, todėl, reguliaraus masažo dėka sumažinus nerimą ir įtampą, sureguliuojamas ir virškinimas.

Indikacijos ir kontraindikacijos skiriant masažą

Masažas yra funkcinė gydymo priemonė, skiriama įvairioms ligoms ir traumoms gydyti, po fizinio, protinio pervargimo, higieninis, kosmetologinis. Jis dažnai derinamas su kitais gydymo metodais, pavyzdžiui kineziterapija, fizioterapija, vandens procedūromis.

Skiriant ir atliekant masažą, reikia gerai žinoti jo indikacijas (tai atvejai, kai masažas rekomenduotinas) ir kontraindikacijas (atvejai, kurių metu jo taikyti negalima).

Masažą galima taikyti visiems sveikiems žmonėms, atsižvelgiant į jų amžių ir nervų sistemos jautrumą. Vaikus negalima ilgai ir intensyviai masažuoti dėl jų padidinto jautrumo ir imlumo įspūdžiams. Asmenims virš 60 metų bendrojo masažo procedūra turėtų būti trumpesnė. Be to, masažuojant tokius asmenis, nerekomenduotini įvairūs smūgiuojamieji vibracijos būdai, nes pastarieji kartais gali išprovokuoti širdies ritmo sutrikimus.

Indikacijos skiriant masažą:

1) širdies ir kraujagyslių ligos: išeminė širdies liga, miokardo infarktas (ir po chirurginio gydymo), poinfarktinė kardiosklerozė, hipertoninė liga, hipotoninė liga, funkcinė širdies neurozė, miokardo distrofija, infekciniai alerginiai miokarditai, širdies ydos, arterijų ir venų ligos;

2) kvėpavimo organų ligos: lėtinės nespecifinės plaučių ligos, lėtinės pneumonijos ir bronchitai, plaučių emfizema, pneumosklerozė, bronchinė astma remisijos stadijoje, pleuritai;

3) judėjimo aparato ligos ir traumos: reumatoidiniai ir kiti artritai; distrofiniai procesai sąnariuose, Bechterevo liga, osteochondrozė ir kitos stuburo ligos, sutrenkimai, raiščių ir raumenų patempimai, tendovaginitai, kontraktūros, skoliozės, plokščiapadystė, laikysenos defektai;

4) centrinės nervų sistemos ligos ir traumos: nervų sistemos traumos, galvos smegenų kraujotakos sutrikimų pasekmės, poliomiellito liekamieji reiškiniai, spąstiniai ir vangūs paralyžiai, I ir II laipsnio cerebrinė aterosklerozė, vaikų cerebrinis paralyžius;

5) periferinės nervų sistemos ligos ir traumos: neuralgijos, neuritai, pleksitai, radikulitai, Parkinsono liga, diencefaliniai sindromai, polineuritai;

6) lėtinės virškinimo organų ligos: gastritai, kolitai, žarnyno diskinezijos, gastroptozė, opinė liga, kepenų ir tulžies pūslės ligos (tulžies pūslės diskinezija), po operacijų dėl tulžies pūslės pašalinimo, arba opaligės;

7) vyrų ir moterų lytinių organų lėtiniai uždegimai; masažą atlieka gydytojai;

8) odos ligos: plaukuotosios galvos dalies seborėja, psoriazė, neurodermitas ir kiti;

9) medžiagų apykaitos sutrikimai: nutukimas, diabetas, podagra.

Masažas skiriamas ir sutrikus miegui, galvos skausmų gydymui, esant padidintam jautrumui, lytiniam silpnumui ir kitais atvejais.

Kontraindikacijos skiriant gydomąjį masažą:

1) ūmi ligos pradžia, kai esti aukšta temperatūra;

2) ūmus uždegimas;

3) kraujavimas arba polinkis kraujuoti;

4) kraujo ligos;

5) pūlingi procesai (nepriklausomai nuo jų lokalizacijos);

6) įvairios odos, nagų, plaukuotosios dalies grybelinės, infekcinės ar nežinomos kilmės ligos, bėrimai, daugybinės karpas;

7) ūmus venų uždegimas, trombozė, varikozinis venų išsiplėtimas, kai formuojasi trofiniai pakitimai;

8) arterijų uždegimai;

9) periferinių kraujagyslių aterosklerozė, trombangitai, kai formuojasi cerebrinės krizės;

10) kraujagyslių, aortos ir širdies aneurizmos;

11) limfinių liaukų, limfagyslių uždegimai;

12) vegetacinės nervų sistemos ligos paūmėjimo metu;

13) alergija, esant hemoraginiams ar kitiems išbėrimams, kraujo išsiliejimui į odą;

14) didelis psichinis ar fizinis nuovargis;

15) aktyvi tuberkuliozės forma. Pirmos ir antros stadijos sifilis bei kitos venerinės ligos;

16) pilvo ertmės organų ligos, linkusios kraujuoti;

17) lėtinis osteomielitas;

18) kauzalginis sindromas po periferinių nervų traumos;

19) įvairios lokalizacijos gerybiniai ir piktybiniai navikai (iki operacijos). Esant miomai, leidžiama masažuoti apykaklinę zoną, rankas, blauzdas, pėdas;

20) psichinės ligos susijaudinimo būklėje. kai ligoniui pakinta psichika;

21) kraujo apytakos III laipsnio nepakankamumas;

22) hipertoninės ir hipotoninės krizės;

- 23) ūmi miokardo ischemija;
 - 24) Kvinkės pabrinkimas (edema);
 - 25) ūmi respiratorinė liga - per pirmas penkias dienas;
 - 26) pykinimas, vėmimas, pilvo skausmai palpacijos (pračiuopimo) metu;
 - 27) bronhektazinė liga audinių irimo stadijoje;
 - 28) III laipsnio pulmokardialinis nepakankamumas;
 - 29) esant tulžies pūslės ir inkstų akmenims, nemasažuojamas pilvas;
 - 30) pilvas nemasažuojamas esant kirkšnies išvaržai, moterims menstruacijų, nėštumo metu.
- Kontraindikacijos būna laikinos. Joms praėjus ar pašalinus, ligonį galima masažuoti.

1.2. Higieniniai reikalavimai masažo patalpai, masažuotojui ir masažuojamajam

Higieniniai reikalavimai masažo patalpai

Masažas dažniausiai yra daromas specialioje patalpoje - masažo kabinete. Darbo plotas, skirtas vienam masažuotojui, turi būti apie 8 m² (masažui rankomis) ir 12 m² (masažui aparatais) bendroje patalpoje arba 18 m² atskiras kabinetas.

Sportinėje praktikoje masažuoti rankomis galima ir lauke. Oro temperatūra tiek patalpoje, tiek ir lauke turi būti ne žemesnė kaip +20⁰ - +22⁰ C. Masažuojant lauke, pasirinkta masažui vieta turi būti apsaugota nuo saulės ir vėjo.

Masažo patalpa turi būti sausa, šviesi, su natūraliu 120 – 130 liuksų apšvietimu. Jeigu dirbama dirbtinai apšviestoje patalpoje, tai apšviečiant kaitinimo lemputėmis 80 cm aukštyje nuo žemės apšvietimas turi būti 75 liuksai arba 150 liuksų, jeigu yra dienos šviesos lempos.

Ventiliacija masažo kabinete turi būti pučiamoji-siurbiamoji ir natūrali, kai orą patalpoje galima pakeisti 2-3 kartus per valandą. Santykinė oro drėgmė turėtų būti ne daugiau kaip 60%.

Masažo kabinete turi būti atitinkami daiktai ir baldai. Pirmiausia turi būti speciali kušetė su sintetinė danga, geriausiai dengta dermatinu. Kušetės plotis - apie 60-70 cm, ilgis - apie 2,0 m, aukštis reguliuojamas pagal masažuotojo ūgį (maždaug apie 70-90 cm). Kušetės galai turi būti 50 cm ilgio ir pakeliami. Kiekvienai kušetei priklauso du voleliai (taip pat dengti gerai plaunama medžiaga), kurių vienas yra 25-30 cm, o antrasis - 15-20 cm diametro, plokščia pagalvė, laipteliai ligoniui užlipti, smėlio maišeliai. Vienas masažuotojas turi turėti dvi kušetes, kad po procedūros vienas pacientas galėtų ilsėtis, o masažuotojas - masažuotų kitą asmenį.

Kiekvienas masažuotojas turi turėti 2-3 kėdes. Masažo kabinete turi būti dvi spintelės: viena medikamentams (stiklinė), antra - patalynei. Be to, turi būti kriauklė, karštas ir šaltas vanduo, rankšluostis, muilas, paklodės.

Medikamentų vaistinėlėje turi būti keletas termometrų, bintų, dezinfekuojančios medžiagos (jodo, spirito), amoniako, pleistro, būtiniausi vaistai pirmajai kardiologinei pagalbai (nitroglicerino, validolio tabletės), kordiamino, analgino ampulių, vienkartinių švirkštų, kraujospūdžio aparatas, talko, įvairių tepalų, smėlio laikrodžiai ir kt.).

Masažo kambaryje turi būti soliukso ir kvarco aparatai. Jeigu be masažo rankomis daromas ir masažas aparatais, turi būti vibromasažo (stacionarinis ir rankinis), pneumomasažo bei raumenų stimuliacijos aparatai.

Masažo aparatai ir kitos mechaninės masažo priemonės (įvairūs skrituliai, šepetėliai) turi būti švarūs, nuvalyti, dezinfekuoti.

Reikalavimai masažuotojui

Masažuotojas privalo būti atidus, dėmesingas, draugiškas, taktiškas savo pacientui. Jo elgesys turi būti ramus, įkvepiantis pasitikėjimą. Jis turi mokėti taupyti savo energiją, nedaryti bereikalingų judesių, naudoti tik tas raumenų grupes, kurios yra būtinos. Masažuotojo judesiai turi būti švelnūs, tolygūs, ritmiški, stiprios ir ištvermingos plaštakos. Norėdamas išsiugdyti šias savybes, jis turi užsiiminėti gimnastika.

Masažuoti galima tik švariomis, šiltomis rankomis, trumpais nagais. Masažuotojas privalo labai gerai prižiūrėti savo rankas, daryti manikiūrą, naudoti kremus. Jeigu jo rankos linkę prakaituoti, rekomenduotina šilto-šalto vandens vonelės, įtrynimai citrinos rūgštimi, spiritu, talku.

Darbo metu masažuotojas neturi nešioti ant rankų papuošalų. Geriausiai tinka medvilninis chalatas trumpomis rankovėmis.

Jeigu masažuotojas gali pats planuoti savo darbą, tai ilgesnes ir sunkesnes procedūras reikia skirti pirmoje dienos pusėje. Darbo dienos metu reikia daryti 2-3 poilsio pertraukėles po 5-10 min., ypač po bendrojo masažo procedūros.

Dirbdamas masažuotojas turi keisti pozas, pertraukėlių metu pasimankštinti. Jo avalynė turi būti patogė, žema, optimalus pakulnės aukštis - 2 cm.

Reikalavimai masažuojamajam ir pačiai procedūrai

Prieš masažo procedūrą masažuojamasis turėtų nusiprausti (vonioje, po dušu).

Po masažo procedūros rekomenduotina šilčiau apsirengti.

Jeigu masažuojamojo odoje yra įbrėžimų, įdrėskimų, juos reikia nuvalyti boro spiritu ir užklijuoti pleistru.

Norint, kad masažas duotų didesnį efektą, masažuojamojo raumenys privalo būti maksimaliai atpalaiduoti, masažuojamoji kūno dalis, ypač koja ar ranka, fiksuota. Todėl masažuojamojo rankos ir kojos yra masažuojamos tam tikrose fiziologinėse padėtyse, šiek tiek sulenkiant per visus

šanarius. Be to, tinka ir voleliai bei atsilenkiantys kušetės galai. Smėlio maišeliai padeda fiksuoti koją arba ranką.

Geresniam slydimui kūno paviršiumi yra naudojamas talkas, ryžių ir vaikiška pudros, įvairūs tepalai, kremai. Jeigu pacientas yra labai plaukuotas, masažuoti galima per paklodę arba naudoti įvairias emulsijas.

Masažuoti galima visus sveikus asmenis ir ligonius pagal indikacijas. Pirmosios masažo procedūros turi būti trumpesnės, mažesnio intensyvumo. Masažuojamasis turi priprasti prie masažo būdo ir paties masažuotojo technikos. Masažuotojui taip pat reikia geriau pažinti pacientą, stebėti jo reakciją.

Masažo procedūros metu rekomenduojama nekalbėti.

1.3. Klasikinio atskirų kūno dalių masažo atlikimo aprašai

Nugaros masažas

Masažuojamojo padėtis: guli kniūpsčias, rankos - išilgai liemens, lengvai sulenktos per alkūnes, galva padėta ant nedidelės, plokščios pagalvėlės, po krūtine ir pilvu -pagalvė arba volelis; gali sėdėti ant kėdės, nugarą į masažuotoją (tokioje padėtyje daromas tik nugaros masažas, nemasažuojant kryžmens).

Bendrasis nugaros ir kryžmens masažas. Iš pradžių glostoma plokščiu paviršutiniu, vėliau - plokščiu giliuoju, apimančiu ir klubakaulių kraštų aukštyn, lygiagrečiai stuburui iki antraktinių duobių. Po to rankos grįžta į pradine padėtį ir glosto atokiau nuo stuburo pažastų duobių link. Taikomi ir tokie pagalbiniai glostymo būdai, kaip glostymas krumpliais, lyginimu. Po glostymo kiekviena pusė (kryžmuo ir nugarą) trinami pakaitiniu trynimu delnais skersai ir išilgai, spiraliniu trynimu pirštų delniniais paviršiais, pasunkinta ranka. Jeigu yra didesnis poodinis riebalų sluoksnis, galima trinti grėbliniu būdu, krumpliais (briauniniu-šukuotiniu būdu, suėmus vienos rankos nykštį kitos rankos kumščiu). Po to taikomas trynimasis pjovimo būdu (išoriniais delnų ir dilbių šonais) skersai ir išilgai nugaros. Abiem nugaros pusėms taikomas skersinis ir išilginis maigymas iš apačios į viršų ir priešingai. Galima taikyti voliojimą, sustūmimą-ištempimą, pažnaibymą. Po to atliekama vibracija. Iš nutrūkstančios vibracijos būdu taikomas punktavimas priestuburinių sričių, kapojimas ir plekšnojimas, smūgio jėgą susilpninant tarpmentyje.

Kryžmens srityje daugiau dėmesio skiriama trynimui, įvairūs trynimo būdai kaitaliojasi su glostymu. Galima taikyti trynimą keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka, brėžiant kryžmens

srityje aštuoniukę, grėblinį trynimą, atliekamą tarsi spinduliais aukštyn nugaros pusės link ir žemyn sėdmenų link bei kt.

Bendras nugaros ir kryžmens masažas baigiamas giliuoju ir apimančiu glostymu bei nenutrūkstančia vibracija, po kurios vėl paglostoma.

Ilgųjų nugaros raumenų masažas. Ilgieji nugaros raumenys, kurie prasideda nuo kryžmens ir tęsiasi iki pakaušio (abipus stuburo) yra masažuojami glostymu iš apačios į viršų ir priešingai. Trynimas ir maigymas daromi taip pat iš apačios į viršų ir iš viršaus į apačią. Nugaros ilgųjų raumenų masažas baigiamas glostymu.

Nugaros plačiųjų raumenų masažas. Nugaros platieji raumenys užima nugaros apatines ir šonines dalis. Raumuo masažuojamas įvairiais glostymo būdais iš apačios į viršų pažastų duobių link. Trynimas kaitaliojamas su maigymu.

Tarp trynimo būdų pažymėtinas pjovimas, tarp maigymo - skersinis maigymas. Vibracija - taikoma plekšnojimas.

Trapecinių nugaros raumenų masažas. Trapeciniai raumenys užima vidurinę nugaros dalį, antmentinę, pomentinę ir pakaušio sritis. Šis raumuo masažuojamas pagal savo skaidulų kryptį: kylančioji raumens dalis masažuojama nuo stuburo įstrižai, peties sąnario link, horizontalioji dalis - skersai, peties ataugos link, nusileidžiančioji dalis masažuojama kaklo šonuose, taikant glostymą, spiralinį trynimą, trynimą krumpliais, skersinį maigymą. Ypač kruopščiai reikia atlikti horizontaliosios raumens dalies, t. y. laisvojo trapecinio raumens krašto, masažą. Šiai raumens daliai labai tinka skersinis maigymas ir kapojimas.

Nugaros masažavimo taisyklės

1. Tarpumentę reikia masažuoti atsargiai, ypač darant plekšnojimą ir kapojimą, kadangi stiprus poveikis į šią sritį gali turėti neigiamos įtakos širdžiai ir plaučiams.
2. Jei gū nėra medicinos indikacijų, padaužymas ir plekšnojimas inkstų srityje nedaromi.
3. Kartu su nugaros masažu yra daromi aktyvūs ir pasyvūs pratimai, stiprinantys nugaros raumenis, sąnarius ir raiščius.

Apatinių galūnių masažas

Pirštų ir pėdos masažas. Masažuojamojo padėtis: guli aukštiekninkas, po kelių sąnariais - volelis.

Pirštų sąnariai masažuojami tiksliai esant jų pažeidimams, kitais atvejais jie paglostomi.

Masažo metodika tokia, kaip ir masažuojant rankų pirštus. Taikomas glostymas, trynimas nykščiu ir smiliu arba smiliu ir didžiuoju pirštais. Glostoma iš nugarinės ir pado pusės. Pirštų masažą papildo aktyvūs ir pasyvūs pratimai pirštams.

Masažuojant pėdą, viena ranka masažuotojas fiksuoja pėdą, o kita glosto ją nuo pirštų, blauzdos vidurio arba net kelio sąnario. Nugariniam pėdos paviršiui taikomas plokščias paviršutinis glostymas, o blauzdai - apimantis nenutrūkstantis. Trinama spiraliniu trynimu keturių pirštų pagalvėlėmis pasunkinta ranka. Po to nykščio pagalvėle yra trinami padikauliniai tarpai. Masažuojant padą, glostymas atliekamas krumpliais, trynimasis - krumpliais (briauninis-šukuotinis). Trinama nuo pirštų kulno ir čiurnos sąnario link ir atgal. Trynimasis kaitaliojamas su pado ir nugarinio pėdos paviršiaus glostymu.

Čiurnos sąnario masažas. Masažuojamojo padėtis tokia pati, kaip masažuojant pėdą.

Masažas pradedamas apimančiu žiediniu glostymu tuo pat metu glostant priekinį ir šoninius paviršius. Po to atliekamas spiralinis ir pusiau žiedinis trynimasis, štrichavimas smiliumi ir didžiuoju pirštais, trynimasis abiejų rankų nykščiais. Trynimasis kaitaliojamas su glostymu. Galima trinti pakaitomis nykščiu ir keturiais pirštais, apėmus sąnarį. Kai trina keturi pirštai, remiamės nykščiu ir priešingai. Ypatingą dėmesį reikia kreipti į tas vietas, kuriose sąnarinė kapsulė labiausiai pasiekama masažavimui (aprašyta anksčiau). Galima pradėti trinti nuo šoninės kulkšnies, slenkant ant priekinio paviršiaus, po to - ant vidinės kulkšnies ir kulno sausgyslės. Tuomet ligonis guli aukštiekninkas. Atsigulus jam kniūpsčiomis, masažuojame kulno sausgyslę žnypliniu glostymu, štrichavimu, be to, trinamas kulnas ir jo sausgyslės abiejų rankų nykščiais. Masažą baigiame fiziniais pratimais: lenkimu, tiesimu, atgrėžimu, nugrėžimu, atitraukimu, pritraukimu.

Blauzdos masažas. Masažuojamojo padėtis tokia, kaip aprašyta anksčiau.

Blauzdos masažą sudaro: paruošiamasis blauzdos masažas, priekinės, šoninės ir nugarinės raumenų grupių masažas.

Paruošiamasis blauzdos masažas. Iš pradžių daromas plokščias paviršutinis ir gilusis nenutrūkstantis glostymas, po to apimantis nenutrūkstantis ir nutrūkstantis glostymas, pradedant nuo pirštų iki apatinės šlaunies dalies. Paskui trinama spiraliniu trynimu, pusiau žiediniu, krumpliais (briauniniu-šukuotiniu). Trinama iš apačios į viršų ir iš viršaus į apačią. Nugariniam paviršiuje taikoma nenutrūkstanti vibracija-purtymas.

Priekinės raumenų grupės masažas. Dešinė koja masažuojama kaire ranka, pradedant nuo pirštų galų. Masažo kryptis - nuo nykščio, vidiniu blauzdikaulio kraštu, nuo likusių keturių pirštų - linija, jungiančia šoninę kulkšnį su šėvikaulio galvute. Nykštys ir smilius susitinka ties apatiniu šoniniu šlaunikaulio kraštu. Po to trinama spiraliniu, pusiau žiediniu trynimu, maigoma skersiniu maigymu, vibruojama - kapijimu. Visi šie būdai kaitaliojami su glostymu.

Šoninės raumenų grupės masažas. Masažuojant šėvinius raumenis, taikomas žnyplinis glostymas nykščiu ir smiliumi. Nykštys juda nuo šoninės kulkšnies išilgai blauzdikaulio jo galvutės

link, smilius -vagele tarp trumpojo šeivinio raumens ir dvilypio blauzdos raumens. Kiti masažo būdai tokie pat, kaip masažuojant priekinę raumenų grupę.

Nugarinės raumenų grupės masažas. Kadangi dvilypis blauzdos raumuo yra dažnai pažeidžiamas sergant įvairiomis ligomis, todėl jo masažavimui skiriama daug dėmesio. Rekomenduojama masažuoti atskirai šoninę ir vidinę raumens galvas. Glostant šoninę galvą, nykštys juda šoniniu-išoriniu blauzdos paviršiumi, o keturi pirštai - vagele tarp dvilypio blauzdos raumens galvų. Masažuojant vidinę galvą, nykštys juda vagele tarp raumens galvų, o keturi pirštai - šoniniu-vidiniu blauzdos paviršiumi. Be anksčiau minėtų būdų yra taikomas maigymas atkeliant, vibracija -purtymas, pakratymas sulenkus koją per kelio sąnarį ir laikant už čiurnos.

Kelio sąnario masažas. Masažuojamojo padėtys: guli aukštiekninkas, po pakinkliais padėtas volelis; guli kniūpsčias -volelis po čiurnų sąnariais.

Sąnario masažas pradedamas glostymu abiejų rankų nykščių pagalvėlėmis ir nykščių pagrindais. Pirštai uždedami žemiau kelio girnelės per 1,5-2,0 cm ir glostoma, apeinant girnelę, išilgai keturgalvio raumens sausgyslių iki šlaunikaulio vidurio. Po to ta pačia kryptimi trinama spiraliniu trynimu. Į sąnarinę plyšį stengiamasi patekti sulenkus kelio sąnarį. Geriausiai jį galima pasiekti dviejose vietose: tarp keturgalvio raumens sausgyslės ir išorinio šoninio raiščio, tarp to paties raumens sausgyslės ir vidinio šoninio raiščio. Trinama spiraliniu būdu, štrichuojant. Be minėtų būdų kelio sąnarį galima masažuoti plokščiuoju ir apimančiu žiediniu glostymu, trinti pusiau žiediniu ir pjovimo būdais.

Nugarinis paviršius masažuojamas pacientui gulint kniūpsčiomis. Daugiausia dėmesio skiriama pakinklio duobės pakraščiams, sąnario šonams. Taikomas žiedinis glostymas ir spiralinis trynimas.

Pakinklio duobė, per kurią praeina stambios kraujagyslės ir nervai, masažuojama tik švelniu glostymu. Po masažo daromi aktyvūs ir pasyvūs pratimai - tai lenkimas, tiesimas, kelio girnelės pajudėjimas į viršų, apačią, į šonus.

Šlaunies masažas. Masažuojamojo padėtys: guli aukštiekninkas, po pakinkliais - volelis; guli kniūpsčias, po čiurnomis - volelis.

Šlaunies masažą sudaro: paruošiamasis masažas, priekinės, vidinės ir nugarinės raumenų grupių masažas

Paruošiamasis masažas. Jis daromas pagal panašią metodiką, kaip ir blauzdos masažas. Priekiniame paviršiuje daromas nenutrūkstantis apimantis glostymas viena ir abiem rankomis, nutrūkstantis glostymas, įvairūs trynimo būdai, skersinis ir išilginis maigymas, vibracija - purtymas, kapojimas. Nugariniame paviršiuje darant paruošiamąjį masažą yra masažuojami ir sėdmeniniai raumenys. Taikomi panašūs masažo būdai, kaip ir priekiniame paviršiuje.

Priekinės raumenų grupės masažas. Šią raumenų grupę sudaro keturgalvis šlaunies ir siuvėjo raumenys. Dešinę koją masažuojame dešine ranka.

Masažuojant keturgalvį raumenį, dešinė ranka yra dedama ant blauzdos, žemiau kelio sąnario. Nykštys juda nuo išorinio kelio girnelės krašto šlaunikaulio didžiojo gūbrio link, likusieji keturi pirštai - nuo vidinio kelio sąnario krašto siuvėjo raumenu iki priekinio klubo dyglio, kur visi pirštai susieina.

Siuvėjo raumuo masažuojamas nykščiu ir smiliumi, pradedant nuo blauzdikaulio šiurkštumo ir baigiant priekiniu klubo dygliu.

Vidinės raumenų grupės masažas. Šią raumenų grupę sudaro pritraukiamieji raumenys ir plačiosios šlaunies fascijos tempiamasis raumuo.

Masažuojant pritraukiamuosius raumenis, nykštys juda nuo vidinio kelio sąnario krašto iki priekinio klubo dyglio, likusieji keturi pirštai - nuo vidinio blauzdikaulio krumplio iki gaktikaulio, o vėliau - išilgai kirkšnies iki priekinio klubo dyglio, kur pirštai susitinka. Kirkšnies sritis masažuojama vos liečiant odos paviršių.

Plačiosios šlaunies fascijos tempiamasis raumuo yra masažuojamas taip: nykštys juda nuo nugarinio šėivikaulio galvutės krašto iki didžiojo gūbrio nugarinio krašto. Likusieji pirštai - nuo išorinio kelio sąnario krašto iki priekinio didžiojo gūbrio krašto. Pirštai susitinka ties priekiniu klubo dygliu.

Nugarinės raumenų grupės masažas. Jį sudaro: dvigalvio šlaunies raumens, esančio išorinėje šlaunies pusėje, pusgyslinio ir pusplėvinio raumenų masažas.

Dvigalvis raumuo masažuojamas dešine ranka. Nykštys pradeda judėti nuo pakinklio vidurio, vidurinė šlaunies nugarinio paviršiaus linija sėdimojo gumburo ir kirkšnies raukšlės link. Likusieji pirštai juda nuo šėivikaulio galvutės didžiojo šlaunikaulio gūbrio užpakalinio paviršiaus link. Pirštai susijungia ties sėdmenine raukšle,

Masažuojant pusgyslinį ir pusplėvinį raumenis, masažuoti pradedame žemiau pakinklio duobės. Nykštys juda viduriniąją šlaunies liniją nuo vidinio blauzdikaulio krumplio sėdmeninės raukšlės ir sėdimojo gumburo link (nugarine pritraukiamųjų raumenų linija). Pirštai susitinka perėję sėdmenine raukšlę.

Taikomi įvairūs glostymo ir trynimo būdai, tarp jų žnyplinis glostymas, trynimas krumpLIAIS (briauninis-šukuotinis), maigymas - skersinis-išilginis, nutrūkstanti vibracija -padaužymas, purtymas. Masažuojama pagal raumenų eigą, atkreipiant dėmesį į tas vietas, kur raumenys pereina į sausgysles (šoniniai kelio sąnario paviršiai).

Sėdmenų masažas. Masažuojama pagal raumeninių skaidulų kryptį nuo šlaunikaulio didžiojo gūbrio kryžmens link ir nuo gūbrio klubinės skiauterės link, taip pat ir priešinga kryptimi.

Masažuotojas deda plaštaką viršutiniame išoriniame šlaunikaulio trečdalyje. Nykštys juda iki sėdmeninės raukšlės, nuo jos - uodegikaulio ir kryžkaulio link. Likusieji keturi pirštai juda linija, jungiančia didįjį šlaunikaulio gūbrį su viršutiniu klubo dygliu. Po to ranka uždedama žemiau didžiojo gūbrio. Nykštys juda ta pačia kryptimi kaip ir anksčiau, o keturi pirštai - viršutinio priekinio klubo dyglio link.

Masažuoti galima dilbiais, kumščiais. Taikomi tokie būdai kaip glostymas, trynimas krumpliais (briauninis šukuotinis), kumščiais, pjovimas išorinėmis delnų ir dilbių briaunomis, skersinis maigymas, paspaudymas, vibracija - padaužymas, kapojimas.

Klubo sąnario masažas. Šis sąnarys iš visų pusių padengtas galingais raumenimis, kurie trukdo masažuojant paveikti patį sąnarį. Šiek tiek galima paveikti sąnarį masažuojant iš nugaros pusės (tarp sėdimojo gumburo ir didžiojo gūbrio) bei iš priekio - siuvėjo raumens prisitvirtinimo vietoje. Taikomi būdai: glostymas, trynimas įvairiomis kryptimis.

Po masažo tinka įvairūs fiziniai pratimai: lenkimas, tiesimas, atitraukimas, pritraukimas, pasukimas į vidų ir į išorę, sukimas ratu.

Kojų masažavimo taisyklės

1. Prieš masažą raumenys turi būti maksimaliai atpalaiduoti, parenkant patogias pradines padėtis.
2. Galima masažuoti visą koją, neišskiriant atskirų raumenų, sąnarių, nervų vietų.
3. Prieš masažuojant atskirus kojos segmentus, atliekamas bendras paruošiamasis, nediferencijuotas masažas.
4. Blauzda ir pėda atskirai nemasažuoja-mos: masažuojant pėdą, masažuojama blauzda ir priešingai. Tai daroma todėl, kad daugelis blauzdos raumenų baigiasi ant pėdos ir pirštų.
5. Masažuojant šlaunį, masažuojamas ir sėdmuo.
6. Pakinklio duobė masažuojama labai atsargiai, nes čia praeina stambios kraujagyslės ir nervai.
7. Vidiniai šlaunų paviršiai ir kirkšnių sritys masažuojamos labai lengvai, nes čia praeina stambios kraujagyslės, nervai; be to, vidiniai šlaunų paviršiai ir sėdmenys yra didesnio lytinio jautrumo zonos, todėl jų masažas turi būti trumpas, nedirginantis.
8. Masažas yra daromas pagal limfagyslių eigą, limfinių mazgų link, iš periferijos į centrą.
9. Masažas yra derinamas su fiziniais pratimais.

Viršutinių galūnių masažas

Pirštų ir plaštakos masažas. Masažuojamojo padėtis: žmogus guli arba sėdi, jo ranka padėta ant volelio, gulincio ant masažo staliuko.

Masažuoti galima abiem rankomis arba viena ranka. Pastaruoju atveju viena ranka masažuoja, o antroji - fiksuoja masažuojamojo plaštaką. Masažas pradedamas plokščiuoju nenutrūkstamu glostymu nykščiu ir smiliumi nuo proksimalinio galo distalinio link. Taip glostomas kiekvienas pirštas. Iš pradžių glostomi nugarinis ir delninis, po to - šoniniai paviršiai. Po glostymo daromas trynimas nykščiu ir smiliumi arba smiliumi ir didžiuoju pirštu. Štrichuojama išilgine ir skersine kryptimis. Po to vėl glostymas, o paskui - maigymas. Maigome abiem rankomis, suimant kiekvieną pirštą tarp nykščių ir smilių. Nykščiai sustumia minkštuosius audinius ir, darydami spiralinius judesius, slenka delnakaulių link. Po maigymo vėl glostoma. Jeigu pirštų sąnariai nepaslankūs, kartais daromas ištempimas, stengiantis atitolinti sąnarius, atliekami aktyvūs ir pasyvūs pratimai pirštams.

Masažuojant plaštaką, iš pradžių masažuojamas jos nugarinis, po to - delninis paviršiai. Glostome nugarinį paviršių giliuoju apimančiu glostymu, dėdami savo plaštaką skersai masažuojamojo plaštakos. Po to triname kiekvieną delno sausgyslę spirale arba štrichuojant. Paskui masažuojami delniniuose tarpuose esantys raumenys glostant ir trinant kiekvieną tarpą (masažuojamasis gali laikyti praskėtus pirštus). Delninis plaštakos paviršius glostomas lyginimu, vėliau trinama spiraliniu trynimu, krumpliais. Atskirai masažuojamos nykščio ir mažyljo pakylės. Jos glostomos ir trinamos nykščiu, maigomos atkėlimu ir skersiniu maigymu. Galima daryti pirštų išskėtimo ir suglaudimo pratimus su pasipriešinimu.

Riešo sąnario masažas. Masažuojamojo padėtys:

- 1) sėdi ranką padėjęs ant masažo staliuko, dilbis remiasi į staliuką, plaštaka pusiau sulenкта (taip lengviau patekti į sąnarinę plyšį);
- 2) guli aukštiekninkas, jo ranka padėta ant masažuotojo kelių. Masažuotojas sėdi arba stovi priešais masažuojamąjį.

Daromas gilus žiedinis (apimantis) glostymas. Po jo trinama štrichuojant arba spirale abiejų rankų nykščiais iš nugarinės ir delninės pusių. Paskui glostoma apimančiu glostymu iki dilbio vidurinės dalies. Galima trinti ir šitaip: sąnarys apimamas ir fiksuojamas tarp nykščio bei kitų pirštų, trinama pakaitomis priekinį ir užpakalinį paviršius. Masažą papildo aktyvūs ir pasyvūs pratimai: plaštakos lenkimas, tiesimas, judesiai į šonus, sukimas ratu, galima juos atlikti su pasipriešinimu.

Dilbio masažas. Masažuojamojo padėtis: masažuojamasis sėdi, jo ranka padėta ant masažo staliuko, sulenкта per alkūnę (kampas tarp dilbio ir žasto-apie 110°).

Iš pradžių yra daromas paruošiamasis dilbio masažas, po to tiesiamųjų ir lenkiamųjų raumenų masažas.

Paruošiamasis dilbio masažas. Kairiąja ranka masažuotojas laiko masažuojamojo ranką už plaštakos nugręžtą. Dešiniąja ranka jis glosto nugarinį dilbio paviršių iki apatinio žasto trečdalis

apimančiu glostymu. Galima glostyti ir abiem rankomis nenutrūkstančiu bei nutrūkstančiu glostymu. Panašiai glostomas ir priekinis dilbio paviršius (masažuojamojo ranka atgręžta). Po glostymo ranka 3-4 kartus pakratoma ir masažuojami priekinio bei nugarinio paviršių raumenys.

Dilbio nugarinio paviršiaus tiesiamųjų raumenų masažas. Masažuotojas laiko masažuojamojo ranką taip, kaip paruošiamojo masažo metu (nugręžta). Glostant viena ranka, nykštys slenka vidiniu alkūnkaulio kraštu, o likusieji pirštai - išilgai vagelės, skiriančios lenkėjus nuo tiesėjų. Glostoma iki apatinio žasto trečdalis. Glostyti galima viena ir abiem rankomis apimančiu nenutrūkstančiu, nutrūkstančiu glostymu, krumpliais, lyginimu, žnypliniu ir kitais būdais. Triname išilginiu-pakaitiniu, spiraliniu, pjovimo, pusiau žiediniu ir štrichavimo būdais. Maigymas - išilginis, skersinis, sustūmimas, ištempimas, paspaudymas. Po maigymo vibruojama padaužymu, plekšnojimu, kapojimu, pakratymu.

Dilbio priekinio paviršiaus lenkiamųjų raumenų masažas. Masažuojamojo ranka yra atgręžta. Glostant viena ranka, nykštys slenka išilgai stipinkaulio, likusieji pirštai - išilgai alkūnkaulio. Galima glostyti nenutrūkstančiu glostymu, viena ir abiem rankomis. Masažui taikomi panašūs būdai, kaip ir masažuojant priekinį paviršių, tačiau, jeigu nėra specialių nurodymų, šis paviršius masažuojamas silpniau negu nugarinis.

Alkūnės sąnario masažas. Masažuojamojo padėtis: sėdi, ranka sulenкта per alkūnę 110° kampu ir padėta ant volelio.

Vieni autoriai rekomenduoja masažuoti nugarinį alkūnės sąnario paviršių, kiti - priekinį, nors šioje pusėje sąnarinė kapsulė yra padengta storu raumenų ir sausgyslių sluoksniu. Pastarosios nuomonės šalininkai rekomenduoja masažą pradėti nuo dilbio ir baigti masažuojant apatines dvigalvio ir trigalvio raumenų dalis žaste. Daugeliu atvejų tikslingiau yra masažuoti užpakalinį sąnario paviršių. Taikomas plokščias žiedinis glostymas abiejų rankų nykščių pagalvėlėmis arba delnais. Po to trinama žiediniu, spiraliniu būdais, štrichuojant. Trinama nykščiais arba keturių pirštų pagalvėlėmis, galima štrichuoti smiliumi ir didžiuoju pirštais, maigyti prie šoninių alkūnės sąnario paviršių prisitvirtinusius raumenis. Taikomas žnyplinis maigymas, sustūmimas, ištempimas, paspaudymai. Vibracija esti taškinė. Po to rekomenduojami pratimai: lenkimas, tiesimas, atgręžimas, nugręžimas.

Žasto ir pečių lanko raumenų masažas. Masažuotojo padėtys: 1) stovi iš masažuojamosios rankos pusės; 2) sėdi priešais masažuojamąjį.

Masažą galima pradėti įvairiai. Vieni autoriai siūlo jį pradėti nuo pečių lanko, kiti - nuo žasto. Geriausiai būtų šitaip: paruošiamasis žasto masažas, tiesiamųjų, lenkiamųjų raumenų, pečių lanko masažas.

Paruošiamasis žasto masažas. Pirmiausia žastas glostomas nenutrūkstančiu apimančiu glostymu viena ranka ir abiem rankomis. Po to - pakaitinis-išilginis trynimas abiejų rankų delnais,

spiralinis trynimas delniniais pirštų paviršiais pasunkinta ranka, pusiau žiedinis trynimas, maigymas-voluojuant.

Tiesiamųjų raumenų masažas. Galima glostyti trigalvį ir deltinį raumenis išilginiu apimančiu glostymu viena ranka. Masažuojant ranka apima trigalvį raumenį tarp nykščio ir keturių pirštų. Nykštys iš pradžių slenka trigalvio raumens išorine vaga, po to -deltiniu raumeniu. Keturi pirštai slenka trigalvio raumens vidine vaga, po to - deltinio raumeniu. Prie peties ataugos visi pirštai susitinka. Galima šią grupę glostyti abiem rankomis (apimančiu nenutrūkstančiu bei nutrūkstančiu, kryžminiu glostymu, lyginimu). Taikomi įvairūs trynimo būdai: išilginis-pakaitinis, spiralinis, krumpliais (briauninis šukuotinis), pjovimas, pusiau žiedinis. Maigoma išilginiu ir skersiniu maigymu iš apačios į viršų ir priešingai. Trynimas ir maigymas kaitaliojami su nenutrūkstančiu glostymu. Vibracija - purtymas.

Lenkiamųjų raumenų masažas. Dvigalvis raumuo yra glostomas išilginiu apimančiu glostymu viena ranka. Nykštys slenka priekine dvigalvio raumens vaga, likusieji pirštai -nugarine. Ranka juda deltinio raumens priekinio paviršiaus link. Jeigu nėra specialių nurodymų, tai dvigalvis raumuo masažuojamas labai lengvai, stiprūs trynimo ir maigymo būdai netaikomi.

Pečių lanko raumenų masažas. Pečių lanką dengia šie raumenys: trapecinis, nugaros platusis, krūtinės didysis ir deltinis. Trapecinio, nugaros plačiojo ir krūtinės didžiojo raumenų masažas yra aprašytas anksčiau (žr. nugarinio kaklo paviršiaus, krūtinės, nugaros masažą).

Jeigu deltinis raumuo gerai susiformavęs, galima masažuoti jo priekinę ir nugarinę dalis atskirai. Jeigu jis yra silpnėjęs, visas raumuo masažuojamas iš karto. Taikomas apimantis nenutrūkstantis, žnyplinis glostymas, trynimas pjovimo būdu ir pusiau žiedinis. Vibracija - kapojimas.

Peties sąnario masažas. Peties sąnario masažas yra pradedamas nuo pečių lanko raumenų masažavimo, kuris aprašytas anksčiau. Yra keletas peties sąnario masažavimo būdų.

Pirmas būdas. Masažuojamasis sėdi atrėmęs dilbį į masažo staliuką. Masažuotojas stovi jam už nugaros. Masažas pradedamas žiediniu apimančiu glostymu. Po to sąnaris apimamas taip, kad nykštys remtųsi į nugarinį sąnario paviršių (mentę), o likusieji keturi pirštai liestų priekinį sąnario paviršių. Trinama pakaitomis tai keturiais pirštais, tai nykščiu.

Antras būdas. Masažuojant šiuo būdu, masažuojamasis turi sėdėti tam tikromis pozomis, kad būtų galima geriau pamasažuoti priekinį, nugarinį, apatinį sąnarinės kapsulės paviršių.

Norint geriau pasiekti peties sąnario kapsulės *priekinį* paviršių, masažuojamojo ranka dedama ant juosmens. Šioje padėtyje žastikaulis pasislenka į priekį, kartu pastumdamas ir sąnarinę kapsulę. Stovėdamas masažuojamajam už nugaros, masažuotojas nykščiu atsiremia į jo mentę, o keturių pirštų pagalvėlėmis trina spirale priekinį paviršių pažasties duobės link. Geresniam priėjimui prie

nugarinio sąnarinės kapsulės paviršiaus, pacientas turi padėti masažuojamosios rankos plaštaką ant priešingos pusės peties. Masažuotojas stovi priekyje ir, remdamasis nykščiu į žasto galvutę, keturių pirštų pagalvėlėmis trina nugarinį sąnario paviršių peties ataugos link.

Apatinė sąnarinės kapsulės dalis pasiekama ištiesus ranką į šoną, kai ji su liemeniu sudaro 90° kampą. Galima ištiesią ranką uždėti masažuotojui ant peties. Masažuotojas keturiais pirštais remiasi į žastikaulio galvutę iš viršaus, o nykščiu per pažasties duobę stengiasi apčiuopti galvutę iš vidaus, trina ją, taip pat pažasties duobės kraštus žiedu, nespausdamas limfinių mazgų. Po to masažuojamasis ranką nuleidžia išilgai liemens, masažuotojas didžiuoju ir bevardžiu pirštais trina tarpgumburinę sritį, pro kurią praeina dvigalvio raumens sausgyslė.

Masažuojant peties sąnarį, taikomas ir pusiau žiedinis trynimasis, kaitaliojant jį su žiediniu (plokščiu arba apimančiu) glostymu.

Peties sąnario masažas derinamas su fiziniais pratimais visose sąnario ašyse. Daromas pečių pakėlimas ir nuleidimas, judesiai į priekį ir atgal, rankos pasukimas į vidų ir į išorę, sukimas ratu. Esant ribotiems judesiams, masažuotojas viena ranka fiksuoja išorinį mentės kraštą, o kita, suėmęs už distalinio žasto galo, suka ranką ratu.

Rankos masažavimo taisyklės

1. Masažuojamojo rankos padėtis turi būti patogi, raumenys atpalaiduoti.
2. Prieš masažuojant atskirus rankos segmentus, reikia padaryti visos rankos paruošiamąjį masažą.
3. Kadangi daugelio dilbio raumenų sausgyslės baigiasi ties viduriniais arba galiniais pirštakauliais, dilbio masažas atliekamas pradedant nuo pirštų galų. Masažuoti tik dilbį arba plaštaką yra netikslinga.
4. Masažuojant dvigalvį raumenį, negalima stipriai spausti jo vidinės vagos srityje, nes čia praeina stambios kraujagyslės ir stipininis nervas.
5. Masažuojant žastą, reikia masažuoti ir pečių lanką, nes daugelis nugaros ir krūtinės raumenų prisitvirtina prie žastikaulio.
6. Masažuojant nervus, nereikia jų smarkiai spausti, nes tai gali sukelti nemalonius pojūčius. Pernelyg spaudžiant stipininį nervą, atsiranda skruzdžių ropojimo nugariniu plaštakos paviršiumi pojūtis, spaudžiant alkūninį nervą, tampa nejautrus mažylis pirštas, jis tirpsta.
7. Masažuojama pagal raumeninių skaidulų kryptį, iš periferijos į centrą, pagal limfos tekėjimo kryptį, sritinių limfinių mazgų link.
8. Esant traumotai galūnei, masažas yra daromas pagal „nusiurbiamojo“ masažo principą, t. y. pradedama masažuoti nuo aukščiau esančių segmentų (žr. glostymo taisyklės) arba reikia iš pradžių padaryti paruošiamąjį masažą, o po to masažuoti pažeistą vietą.

9. Atsižvelgiant į nurodymus, masažuojant galima neišskirti atskirų raumenų grupių (lenkiamųjų, tiesiamųjų), sąnarių, nervų, o masažuoti visą nurodytą segmentą; masažuojant atskirus raumenis, masažo kryptis turi atitikti jų anatomines savybes.

10. Masažą papildo fiziniai pratimai.

Pilvo masažas

Pilvo sienos masažas. Masažuojamojo padėtis: masažuojamasis guli aukštiekninkas, galvą padėjęs ant volelio, po keliais taip pat padėtas volelis arba kojos sulenktos per kelių sąnarius.

Masažas pradedamas švelniu žiediniu glostymu apie bambą. Iš pradžių glostoma smiliumi ir didžiuoju pirštais, atsirėmus nykščiu į sieną. Iš lėto ratai didinami ir pradedamas plokščiasis žiedinis glostymas abiem delnais. Glostoma pagal laikrodžio rodyklę. Po to trinama spiraliniu būdu pasunkinta ranka, daromas pjovimas, štrichavimas, pusiau žiedinis trynimas. Pastarąjį galima daryti palei šonkaulių ir pilvo sienos kraštus. Paskui pilvo siena maigoma. Maigyti galima išilgai, skersai, spirale, daryti užvertimą. Vibruojama pilvo siena punktuojant abiejų rankų pirštų galais pagal laikrodžio rodyklę. Jeigu paciento reakcija į punktavimą normali, atsargiai daromas plekšnojimas (per oro pagalvę).

Tiesieji pilvo raumenys masažuojami pradedant glostymu nuo gaktikaulio iki krūtinkaulio kardinės ataugos. Glostoma žnypliniu būdu, lyginimu, trinama spiraliniu būdu. Po to maigoma skersiniu maigymu iš apačios į viršų ir priešingai.

Istrižieji pilvo raumenys masažuojami apimančiu šoninės pilvo sienos glostymu. Po to trinama slenkant vidurinės pilvo linijos link.

Pilvo masažas baigiamas plokščiuoju žiediniu glostymu pagal laikrodžio rodyklę. Po to daromas keletas pilvo sukratymų. Masažuotojas abi plaštakas pakiša po paciento juosmeniu ir, sunėręs pirštus, kilsteli jį ir 5-6 kartus sukrato pilvą į viršų ir į šonus. Po to dar kartą švelniai paglosto visą pilvo paviršių.

Pilvo ertmės organų masažas. Skrandžio masažas. Masažuojamojo padėtis: masažo pradžioje jis guli aukštiekninkas, vėliau - ant dešinio šono, nes tokioje padėtyje yra geresnė skrandžio turinio evakuacija į dvylikapirštę žarną.

Prieš skrandžio masažą turi būti atliktas paruošiamasis pilvo sienos masažas. Atsipalaidavus pilvo sienos raumenims, pradedamas skrandžio masažas. Skrandis yra kairėje pilvo ertmės pusėje, 3/4 jo yra po šonkaulių lanku ir tiesioginiam poveikiui prieinama tik nedidelė skrandžio dalis. Todėl yra taikomos tokios netiesioginės, refleksinio poveikio priemonės, kaip nutrūkstanti vibracija (pastūmimas, sukratymas). Pastūmimas daromas šitaip: masažuotojas išskėstus pirštus (grėbliu) deda ant kairės viršutinės pilvo srities ir daro trumpus stumtelėjimus, kurie yra nukreipti iš apačios į

viršų, iš išorės į vidų. Masažo judesiai tai pagreitėja, tai sulėtėja. Tokį patį masažą galima padaryti ir su elektrovibratoriumi. Procedūra baigiama plokščiuoju žiediniu pilvo sienos glostymu.

Plonosios žarnos masažas. Kadangi plonoji žarna yra išsidėsčiusi keliais sluoksniais dubenyje, masažo metu sunku ją atskirti nuo storosios, todėl poveikis taip pat yra refleksiškas. Masažuojant taikoma nenutrūkstanti vibracija pirštakauliais, paspaudimai abiejų rankų delnais arba pirštų galais iš dešinės į kairę. Šie masažo būdai skatina žarnyno lygiųjų raumenų susitraukimą, gerina kraujotaką.

Storosios žarnos masažas. Masažuojamojo padėtis: guli aukštiekninkas.

Po paruošiamojo pilvo ertmės sienos masažo iš lėto didinamas spaudimas. Masažuojama pradedant dešiniąja kirkšnimi aukšty, pagal laikrodžio rodyklę ir leidžiamasi kairiosios kirkšnies link. Iš pradžių glostoma pakaitiniu glostymu abiem rankom, po to trinama spiraliniu trynimu pasunkinta ranka. Jeigu po trynimo neįsitempė raumenys, daromi paspaudimai vienos arba dviejų rankų delnų pagrindais pagal laikrodžio rodyklę. Paspaudimai atliekami minkštai, ritmiškai. Nenutrūkstanti, taip pat ir nutrūkstanti vibracija (plekšnojimas ir sukratymas) daroma atsargiai, stengiantis nesukelti pilvo raumenų įtempimo. Masažas baigiamas švelnia nenutrūkstančia vibracija, kuri yra daroma rankomis arba elektrovibratoriumi.

Kepenų ir tulžies pūslės masažas. Masažuojamojo padėtis: guli aukštiekninkas. Kepenys masažuojamos tik pagal medicinos indikacijas. Didžioji dalis kepenų yra po dešiniu šonkauliu lanku, šiek tiek jos siekia ir kairįjį šonkaulį lanką bei pilvo sienelę. Masažuojama iš kairės į dešinę ir aukšty. Pirštų galais prasiskverbama po dešiniu šonkauliu lanku ir trinama spiraliniu būdu. Darant vibraciją ir sukratymą, dešinioji masažuotojo ranka palenda po dešiniu šonkauliu lanku ir pirštais daro virpamuosius judesius. Tulžies pūslė masažuojama pagal medicinos indikacijas. Taikomi šie masažo būdai: plokščias žiedinis glostymas, trynimas ir nenutrūkstanti vibracija.

Inkstų masažas. Jis atliekamas pagal medicinos indikacijas.

Masažuojamojo padėtis: masažo pradžioje jis guli aukštiekninkas, kojos sulenktos per kelių ir klubų sąnarius, masažo pabaigoje -kniūpsčias, po čiurnomis padėtas volelis.

Taikomi šie masažo būdai: pastūmimas, sukratymas, trynimas ir glostymas. Pastūmimo metu dešinė ranka dedama ant pilvo sienos dešinio inksto projekcijoje, kairioji -juosmens pusėje. Abi rankos skverbiasi giliai į audinius ir kairioji ranka tarsi stumteli, kilsteli inkstą dešinėsios rankos link. Darant sukratymą, masažuotojo rankų padėtys panašios kaip ir darant pastūmimą, judesys atliekamas iš priekio į nugaros pusę. Po to masažuojamasis gulasi kniūpsčias, masažuojama inkstų sritis ties juosmeniu, darant spiralinį glostymą ir trynimą nykščių pagalvėlėmis.

Saulės rezginio masažas. Jis atliekamas pagal medicinos indikacijas.

Masažuojamojo padėtis: guli aukštiekninkas.

Masažuojant saulės rezginį, reikia gerai žinoti jo projekciją pilvo sienoje. Šis rezginys yra linijos, jungiančios krūtinkaulio kardinę ataugą su bamba, projekcijoje. Jeigu šią liniją padalysime į tris lygias dalis, tai turėsime keturis taškus. Pirmasis taškas sutampa su kardinę atauga, antrasis - atitinkantis saulės rezginio periferinę dalį, yra tarp viršutinio ir vidurinio trečdalo, trečiasis - svarbiausia saulės rezginio dalis, yra tarp vidurinio ir apatinio trečdalo, ketvirtasis taškas - bamba. Masažuojant saulės rezginį, didžiausias dėmesys turi būti skiriamas antrajam ir trečiajam taškams. Šiose vietose taikomas žiedinis glostymas, trynimasis smiliaus ir didžiojo pirštų pagalvėlėmis, nutrūkstanti vibracija.

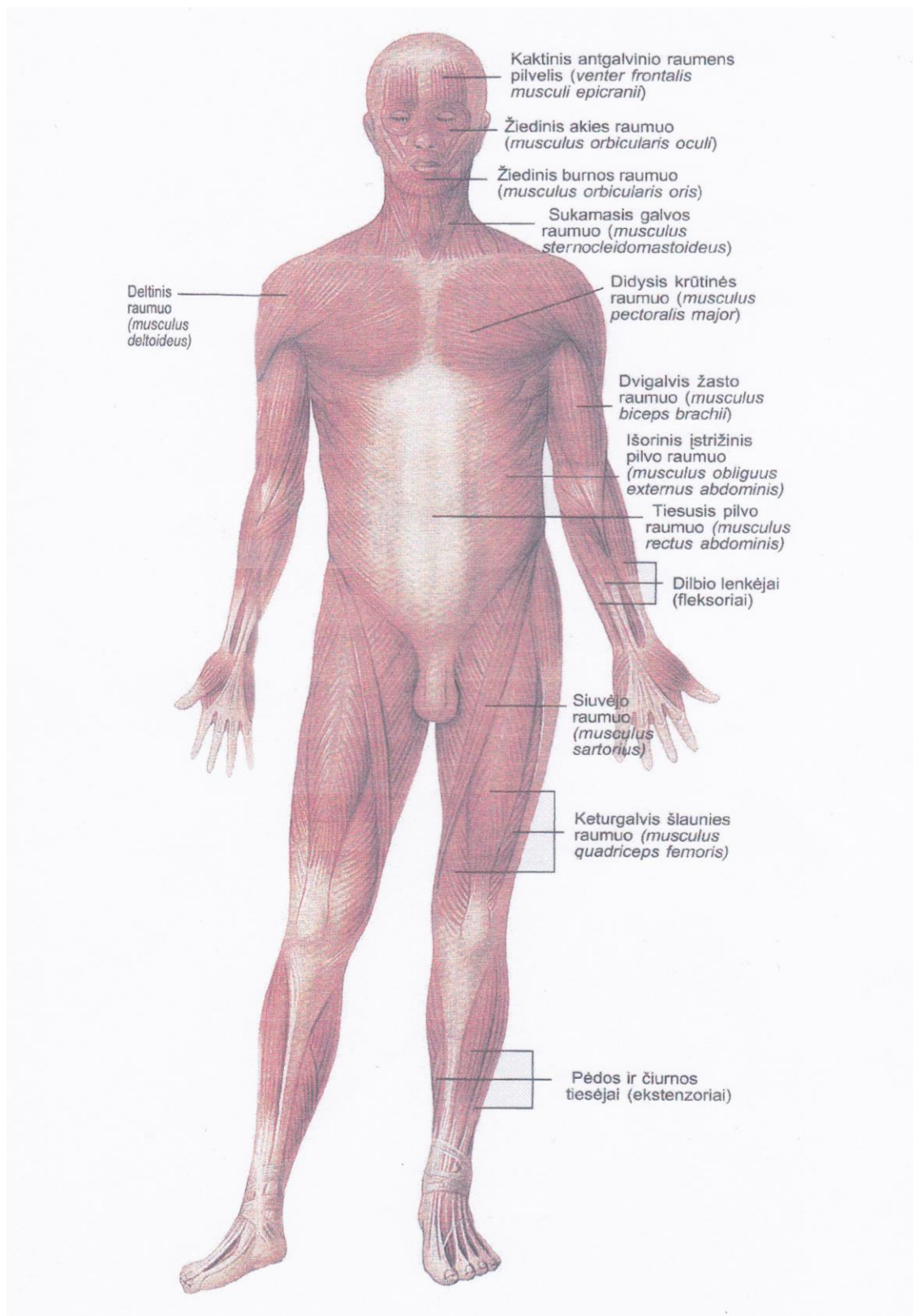
Jeigu saulės rezginys yra nusileidęs, tai anksčiau minėti taškai yra arčiau bambos.

Pilvo masažavimo taisyklės

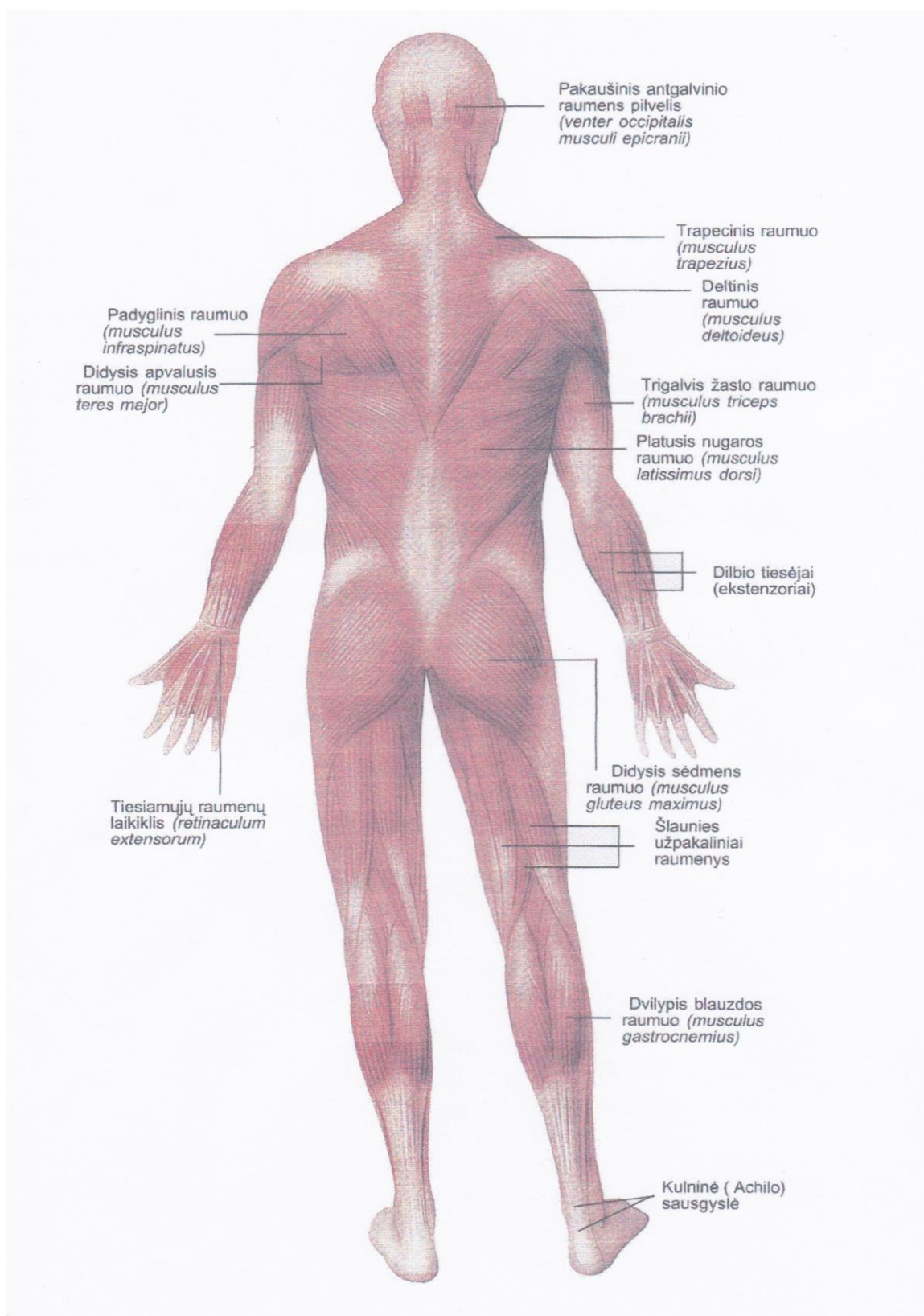
1. Prieš pradėdant pilvo masažą, reikia paklausti paciento, kokia jo savijauta, ar nesiskundžia blogu virškinimu, širdimi, kada jis valgė, tuštinosi, šlapinosi.
2. Masažuoti galima praėjus 0,5-1,0 val. po pusryčių ir 1-1,5 val. po pietų (priklausomai nuo maisto gausumo).
3. Pageidautina, kad prieš masažo pradžią pacientas pasišlapintų ir pasituštintų.
4. Masažuotojas turi gauti tiksliai gydytojo nurodymus dėl masažo metodikos ir jo trukmės.
5. Masažo metodiką sąlygoja klinikinės ligos formos: vienais atvejais pakanka tik pilvo sienos masažo, kitais - masažuojami atskiri organai.
6. Masažuoti galima tik šiltomis rankomis.
7. Vidaus organus masažuoti gali tik patyręs masažuotojas, mokantis juos palpuoti.
8. Procedūros metu pacientas turi gulėti ramiai, o pilvo raumenys turi būti atpalaiduoti.
9. Pilvo sienos raumenys masažuojami pagal jų skaidulų kryptį, o vidaus organai - atsižvelgiant į jų anatominę topografinę padėtį.
10. Pilvo organai masažuojami tik po 1-2 pilvo sienos masažo procedūrų.
11. Pilvo siena ir jos raumenys masažuojami greitesniu tempu negu organai, kurių lygieji raumenys susitraukia lėčiau.
12. Masažuojant pilvą, nenaudojami tepalai.
13. Masažo metu pacientas neturi stengtis sulaikyti dujų.
14. Kadangi masažuojant pilvą pacientas labai greitai pavargsta, todėl pirmosios procedūros turi būti trumpesnės (apie 2-3 min.), procedūrų metu gali būti daromos poilsio pauzės.
15. Po pilvo masažo procedūros ligonis privalo 20-30 min. pagulėti.
16. Pilvo masažą reikia derinti su fiziniais pratimais.

1.4. Žmogaus raumenų sistemos schema

Masažo atlikimo aprašą padės suprasti 1 ir 2 paveiksle pateikiamos žmogaus raumenų sistemos iš priekio ir iš nugaros schemas. Jos padės analizuojant ir mokantis masažo atlikimo technikos.



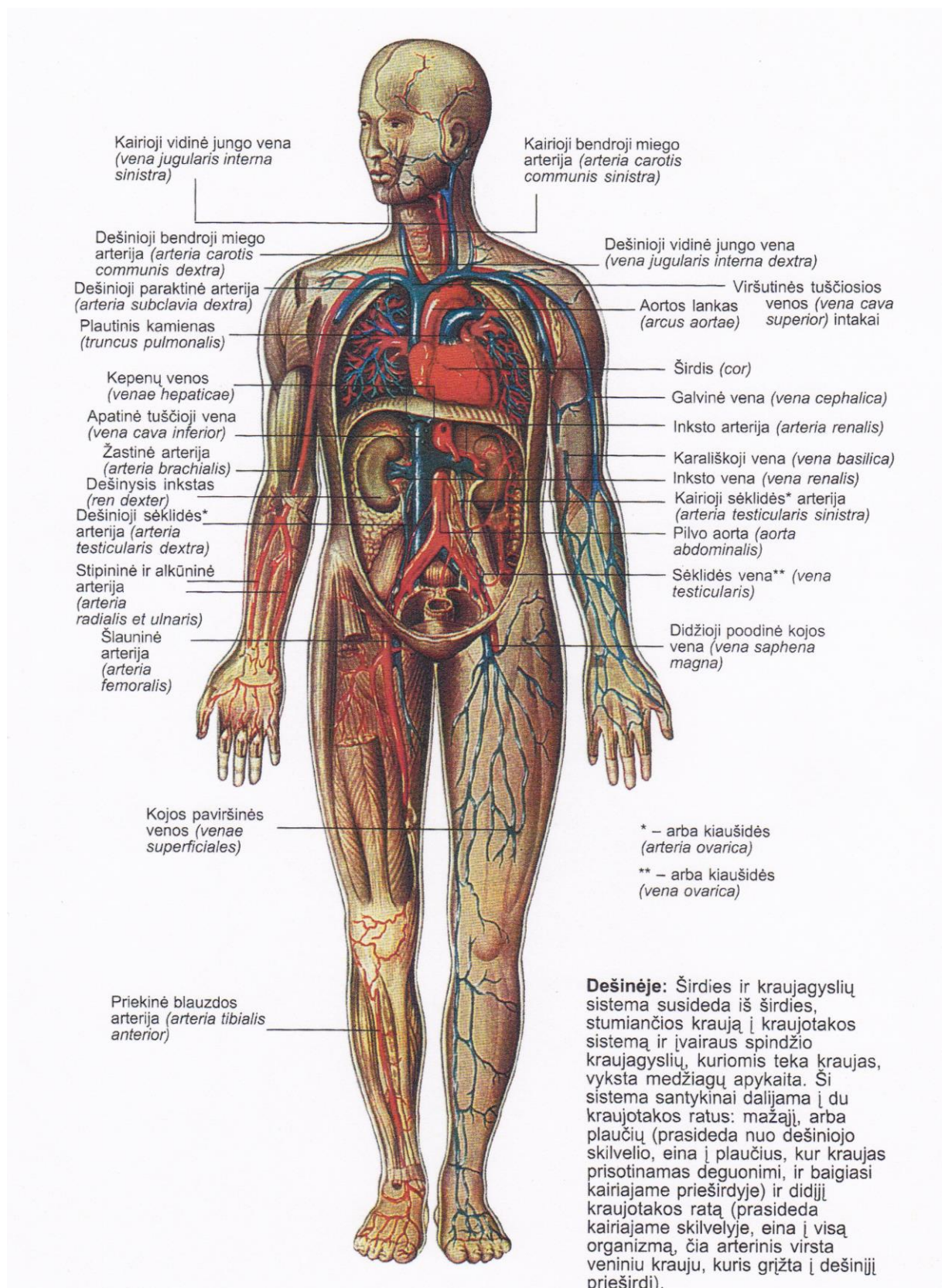
1 pav. Žmogaus raumenų sistemos vaizdas iš priekio



2 pav. Žmogaus raumenų sistemos vaizdas iš nugaros

1.5. Kraujotakos sistemos schema

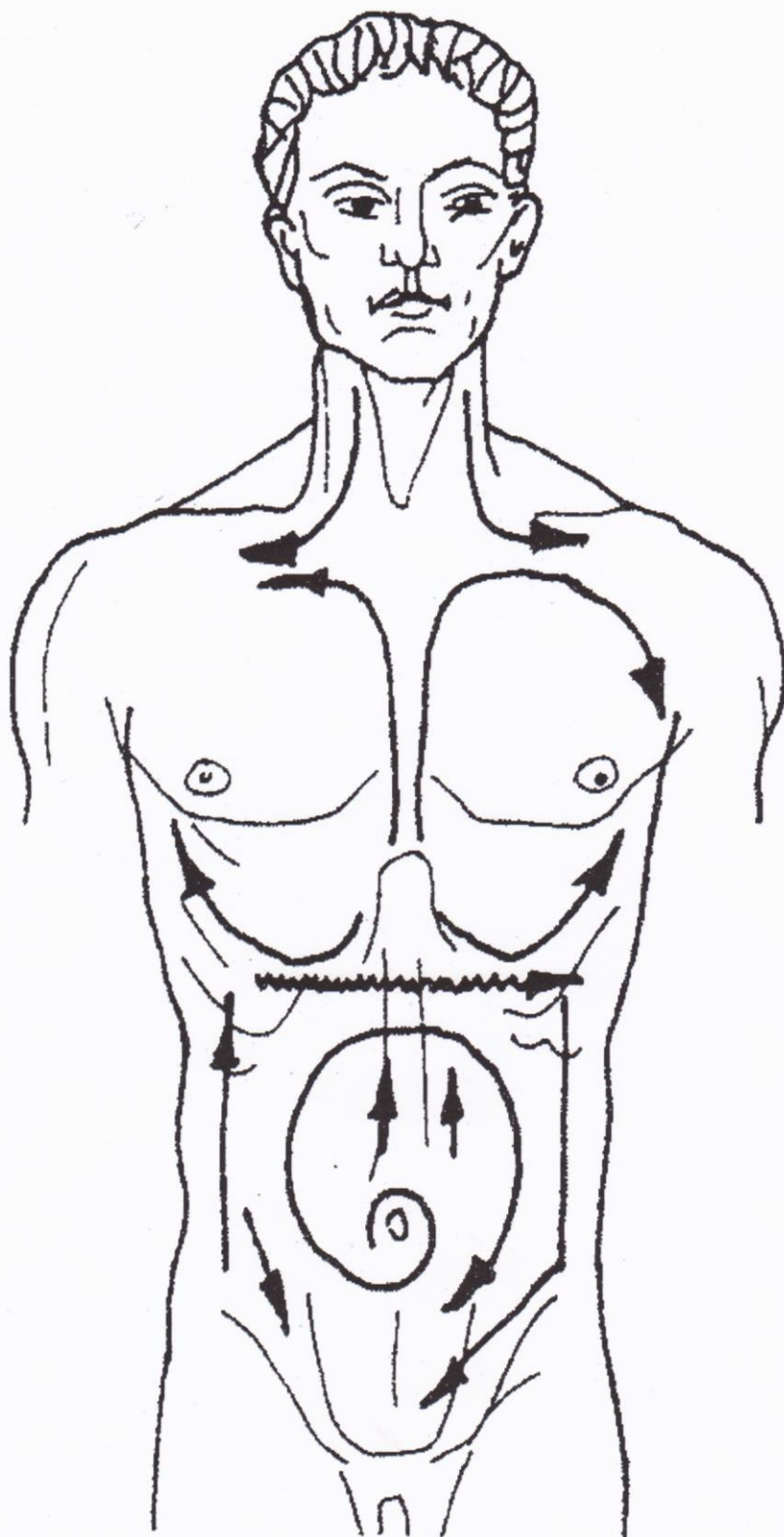
3 pav. pateikiama žmogaus kraujotakos sistemos schema. Ji padės analizuojant ir mokantis masažo atlikimo technikos.



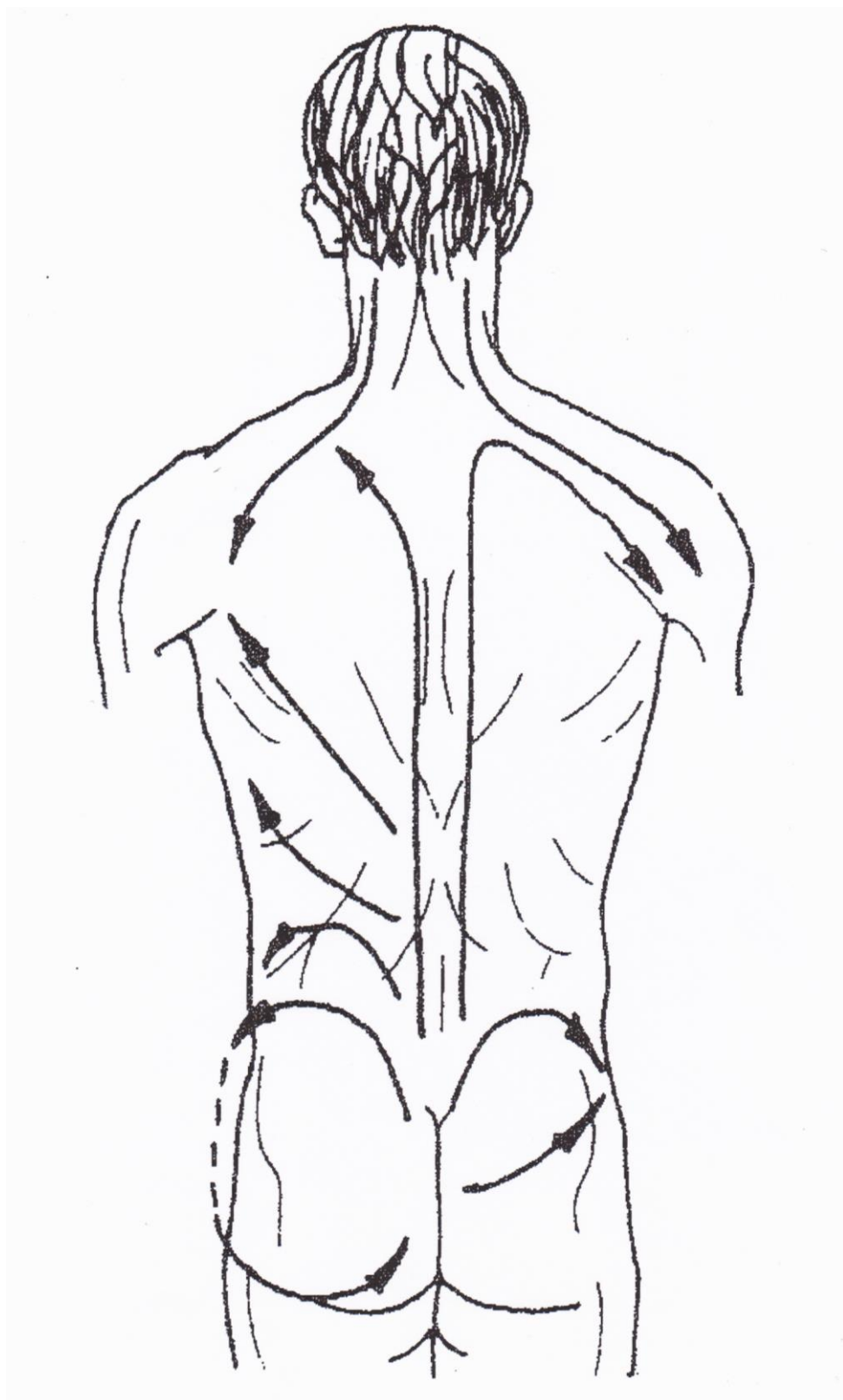
3 pav. Žmogaus kraujotakos sistema

1.6. Masažavimo krypčių schemos

4 ir 5 paveiksle vaizduojamos pagrindinės klasikinio masažo priekinės ir užpakalinės dalies masažavimo kryptys.



4 pav. Klasikinio masažo priekinės dalies masažavimo kryptys



5 pav. Klasikinio masažo užpakalinės dalies masažavimo kryptys

2 MOKYMO ELEMENTAS. RELAKSACINIO, AROMATERAPINIO KŪNO MASAŽO ATLIKIMAS

2.1. Relaksacinio, aromaterapinio masažo poveikio, indikacijų, kontraindikacijų aprašas

Ši masažo rūšis vienokia ar kitokia forma buvo naudojama tūkstantmečiais. Todėl jo nuostabus poveikis žmogaus organizmui yra gerai žinomas. Kartu su rankų šiluma žmogui perduodamas pojūtis, kad juo rūpinamasi, apie jį galvojama, išsisklaido slegiantys jausmai.

Relaksacijos metu vyksta laikinas stabdymas elektrofiziologinių procesų centrinėje ir periferinėje nervų sistemose, dėka kurių pasiekiamė būseną artimą sveikam miegui arba meditacijai. Jie, kaip žinome, teigiamai veikia fizinę ir psichinę žmogaus sveikatą, kadangi tokiais momentais vyksta sveikimas ir jaunėjimas audinių, organų ir viso organizmo.

Klientas masažo metu jaučia gilų organizmo atsipalaidavimą bei poilsį. Išnyksta neigiamos emocijos, klientui sugrįžta dvasinė pusiausvyra. Masažo metu parenkami ir naudojami eteriniai aliejai, kremai.

Masažas naudojant eterinius aliejus yra pats svarbiausias aromaterapinio gydymo būdas, siejantis gydomąją prisilietimo galią ir specifines augalų ekstraktų savybes. Masažuotojas mokosi įvairių judesių, skirtų skausmui malšinti, raumenų įtampai atpalaiduoti, kraujotakai paspartinti arba bendrai fizinei savijautai pagerinti. Kai kurie masažo būdai pagerina tik fizinę savijautą, tačiau ir tuomet jaučiamas bendras emocinis pasitenkinimas, o svarbiausias yra masažu pasiekiamas atsipalaidavimas. Paprastai visiškai atsipalaidavus energija ir gyvybinės jėgos atsinaujina. Nuolatos atliekant masažą sustiprėja ir jo poveikis, o puiki savijauta kaskart po gydymo dar pagerėja.

Aromaterapinis masažas - tai procedūra, kuri harmonizuoja psichoemocinę būseną, padeda atkurti fizinę bei dvasinę pusiausvyrą naudojant natūralius eterinius aliejus. Aromaterapinio masažo metu eteriniai aliejai patenka per odą bei kvėpavimo takus ir tokiu būdu atpalaiduoja raumenis bei gerina daugelio organizmo sistemų veiklą. Masažui naudojami eteriniai aliejai šalina nerimą bei įtampą, gerina nuotaiką, aktyvina protinę veiklą bei dėmesio koncentraciją, palankiai veikia virškinimo, širdies darbo bei kvėpavimo funkcijas. Koks aliejus bus naudojamas, priklauso nuo sveikatos problemų. Vieni eteriniai aliejai veikia raminančiai, mažina dirglumą, atpalaiduoja (apelsinų, levandų, ylang - ylang, ramunėlių), kiti veikia stimuliuojančiai (rozmarinų, citrinų). Aromaterapinis masažas su čiobrelėlių, arbatmedžio arba eukalipto eteriniu aliejumi padės sustiprėti po peršalimo ligų, nusilpus imuninei sistemai. Naudojant greipfrutų, kedrų arba kadagių eterinius aliejus galima veikti kraujotaką, limfos apytaką.

Eilėje mokslinių tyrimų yra įrodyta, kad visi be išimties eteriniai aliejai turi baktericidinių, antiseptinių, priešuždegiminių savybių, palankiai veikiančių emocijas, psichiką, nervų sistemą, atnaujinanti savireguliacijos mechanizmą žmogaus organizme.

Indikacijos:

- Psichologinė įtampa;
- Neigiamos emocijos;
- Padidėjęs jautrumas;
- Stresas;
- Depresija;
- Hiperaktyvumas;
- Nemiga;
- Galvos skausmai;
- Fizinis nuovargis;
- Raumenų įtampa, sąstingis, suglebimas;
- Patinimai (pabrinkimai);
- Sąnarių sąstingis;
- Silpnos sausgyslės, raiščiai;
- Toksinų kaupimasis organizme;
- Sutrikus kraujotaka, limfotaka;
- Nelankstumas;
- Celiulitas;
- Antsvoris.

Kontraindikacijos:

- Širdies susirgimai;
- Aukštas kraujospūdis;
- Bakterinė arba virusinė infekcija;
- Pykinimas arba vidurių skausmai;
- Stiprus skausmas nugaroje;
- Pakilusi temperatūra, karščiavimas;
- Atvira žaizda arba odos infekcija;
- Vėžys;
- Pooperacinis gijimas ar komplikacijos;
- Epilepsija;

- Stipri astma;
- Smarkiai išsiplėtusios venos;
- Progresuojantys nervų sistemos sutrikimai.

Patarimai prieš ir po masažo

Visas aromaterapijos masažo (nuo galvos iki kojų) seansas trunka beveik valandą. Svarbu prieš masažą išsiaiškinti, ar žmogui ką nors skauda, ar turėjęs traumų, ypač nugaros, ar neseniai operuotas ir ar šiuo metu nėra susijaudęs.

Masažo judesiai turi būti lėti ir švelnūs, padedantys atsipalaiduoti ir šalinantys raumenų įtampą. Judesiai turi plaukte plaukti įkandin vienas kito. Neišsigąskite, jei praleidote kokią dalį ar perėjote ne prie tos kūno dalies. Baikite masažuoti tą vietą prieš grįždami prie praleistosios arba visiškai praleiskite užuot pertraukę lygią masažo tėkmę.

Masažuojant ne tik masažuojamasis asmuo, bet ir jūs turite būti atsipalaidavusi ir jaustis rami, antraip jūsų pačios įtampa pereis pacientui, ir masažas bus neveiksmingas.

Kiek įmanoma, palaikykite kontaktą su paciento kūnu: net keisdama savo pozą stenkitės nors viena ranka liesti paciento kūną.

Nemasažuojamas kūno dalis užklokite storu rankšluosčiu arba vilnone antklodėle, - karštis padeda kūnui absorbuoti aliejus.

Jeigu paciento nugara kaip nors traumota, pakiškite pagalvę po pakinkliais, kai guli aukštiekninkas, o kai kniūpsčias - po dubeniu.

Darydami masažą, vilkėkite laisvus, patogius drabužius, kurie nevaržytų judesių.

Jeigu ant drabužių netyčia užsipiltų aliejaus, tuojau sugerkite minkšta servetėle. Jis greit išgaruos, bet gali likti dėmė, todėl paplaukite šiltu muilinu vandeniu.

Dėl visiško atsipalaidavimo stenkitės per masažą neplepėti: verčiau tegul groja muzika, jei nepatinka tylą. Bet būtinai skatinkite pacientą pasisakyti, jeigu jam kas nors negerai.

Pasistenkite, kad pacientas prieš masažą susipažintų su tam tikromis taisyklėmis:

- Palįskite po vėsiu dušu arba nusiprauskite. Nesimaudykite karštoje vonioje, nes aliejai tučtuojau susigers į odą.
- Nevartokite pažastų dezodoranto arba kokios kitos purškiamos kosmetinės priemonės, nes jos blokuos eterinių aliejų poveikį.
- Daug neprisivalgykite prieš pat aromaterapinio masažo seansą, nes organizmo sistemos bus perkrautos virškinimu ir negalės visiškai atsipalaiduoti.
- Negerkite prieš seansą alkoholio.

- Jeigu sergate gripu, turite temperatūros ar šiaip rimčiau negaluojaite, palaukite, kol praeis krizė, tada tegul aromaterapija padeda organizmui atgauti pusiausvyrą.

- Tuoju po seanso išgerkite stiklinę paprasto vandens.

- Ramiai pagulėkite bent penkias minutes.

- Mažiausiai drylika valandų nesimaudykite nei vonioje, nei po dušu, kad aliejai susigertų į odą ir imtų detoksikuoti organizmą.

- Likusią dienos dalį gerkite daug vandens, nes inkstai aktyviai šalins toksines medžiagas.

- Po seanso bent 12 valandų venkite alkoholio, kad organizmas gautų visiškai išsivalyti.

Aromaterapeutai niekad nepradeda masažo iškart. Pirmiausia reikia išsiaiškinti individo fizinę ir dvasinę būseną, bei nustatyti, kokių specifinių problemų jis turi.

Aromaterapeutai turi po ranka daugybę eterinių aliejų, kurie padeda gydyti visokiausius negalavimus, tačiau niekada jų nemaišo ir nevartoja, kol neranda recepto, atitinkančio individualaus paciento poreikius.

Laikykite aliejų patogiam indelyje ar dubenėlyje, kad masažuojant nereikėtų kilnoti dangtelio. Tačiau kaip nors aliejų vis tiek prodenkite, nes eteriniai aliejai greitai garuoja. Prieš tepdami aliejais visada sušildykite rankas. Jeigu masažuojamoji kūno dalis labia plaukuota arba oda labia sausa, reiks daugiau aliejaus.

Apie eterinius aliejus reikia žinoti:

- Eteriniai aliejai yra gaminami iš įvairių augalo dalių: žiedų, lapų, šaknų, vaisių ir žievių.

- Eteriniai aliejai laikomi tamsaus stiklo indeliuose.

- Eteriniai aliejai tirpsta tik baziniame augaliniame aliejuje, piene, grietinėlėje;

- Masažo aliejus turi būti truputį pašildytas, tada bus stipresnis kvapas ir didesnis poveikis raumenims ir sąnariams.

- Klientui būtina paaiškinti, kaip veikia pasirinktas eterinis aliejus.

- Jei klientas įspėja, kad yra alergiškas, reikia atlikti jautrumo testą. Vienas eterinio aliejaus lašas ištirpinamas viename arbatiniam šaukštelyje augalinio aliejaus ir lašelį šio mišinio įtrinamas už ausies.

- Gryno aliejuko netepti ant odos (išskyrus levandos ir arbatmedžio eterinius aliejus).

- Per parą atlikti ne daugiau kaip vieną aromaterapinę procedūrą.

- Aromaterapinių procedūrų atsisakyti vartojant homeopatinis, hormoninius, cheminius preparatus.

- Atsargiai naudoti eterinius aliejus sergant lėtinėmis ligomis ir nėščioms moterims.

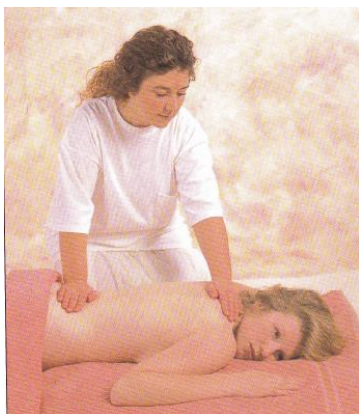
Rekomenduojama pasitarti su gydytoju.

2.2. Relaksacinio, aromaterapinio kūno masažo atlikimo aprašas

Pagal savo nuožiūrą parinkite eterinių aliejų ir 10-15 lašų sumaišykite su keturiais valgomaisiais šaukštais pagrindinio aliejaus.

Masažas pradedamas klientui gulint ant pilvo neprisidengta nugara, o kita kūno dalis apklojama rankšluosčiu arba lengva antklode.

Kontakto užmezgimas



Skirkite šiek tiek laiko užmegzti bendravimui su kliente ir pati pasiruoškite masažui. Sutelkite dėmesį į visą savo kūną ir jo vaidmenį masažui, pamirškite kitus rūpesčius, kad galėtumėt atsidėti darbui. Klientė guli kniūpsčia. Vieną plaštaką švelniai uždėkite ant sprando, o kitą - ant strėnų. Palaikykite, kol suskaičiuosite iki 20, tuo laiku sutelkite dėmesį į savo kvėpavimą ir apie nieką daugiau negalvokite. Tai atlikite sausomis plaštakomis.

Kojų masažas

Raminamasis glostymas

Tai ramus slystantis judesys, kad nurimtų oda ir tolygiai pasklistų aliejus, kadangi visada glostoma širdies kryptimi, pagerėja kraujotaka, limfos tekėjimas ir raumenų funkcija. Jis atliekamas pereinant nuo vieno judesio prie kito per visą seansą, kad nesusidarytų pauzių ir kad tepdama odą aliejumi paruoštumėte masažavimui naują plotą.



1. Sėdėdama šalia partnerės vieną plaštaką uždėkite prie kulno ir lengvu judesiu braukite aukštyn iki sėdmens ir į šoną per šlaunies viršų.
2. Pirmajai plaštakai slenkant šlaunimi, uždėkite antrąją prie kulnies ir braukite iki pakinklio.
3. Atitraukdami antrąją plaštaką, pirmąją kryžmai perkelkite ir vėl pradėkite tą patį judesį nuo kulnies iki šlaunies.

Pakartokite šią seką šešis ar septynis kartus. Pereikite prie kitos kojos.

Kulkšnies masažavimas nykščiais

Kulkšnis yra svarbus energijos centras, o šis judesys padeda sumažinti kraujo sąstovį.



1. Sėdėdama prie klientės švelniai paimkite kulkšnį abiem plaštakom, nykščius laisvai laikydama ant kulno.
2. Lengvai spausdama nykščiu braukite į viršų ir į šoną, likusi plaštakos dalis nejuda.
3. Kaitaliodama nykščius kartokite tuos judesius be perstojo ir ritmingai apie 30 sekundžių.

Gludinimas

Gludinimas skatina limfos nutekėjimą limfagyslėmis ir gerina kraujo apytaką. Šis judesys netaikytinas asmenims, kurių venos smarkiai išsiplėtusios.



1. Sėdėdama prie klientės pėdų lengvai slyskite nykščiais nuo blauzdos vidurio iki pakinklio.
2. Po blauzda pakištomis plaštakomis lėtai slyskite atgal iki kulkšnies, lengvai braukdama per blauzdos raumenis šonu. Pasistenkite netempti odos.

Judesį pakartokite penkis ar šešis kartus.

Maigymas

Atsiklaupkite šalia kojos. Maigymas ypač gerai atpalaiduoja blauzdos įtempimą.

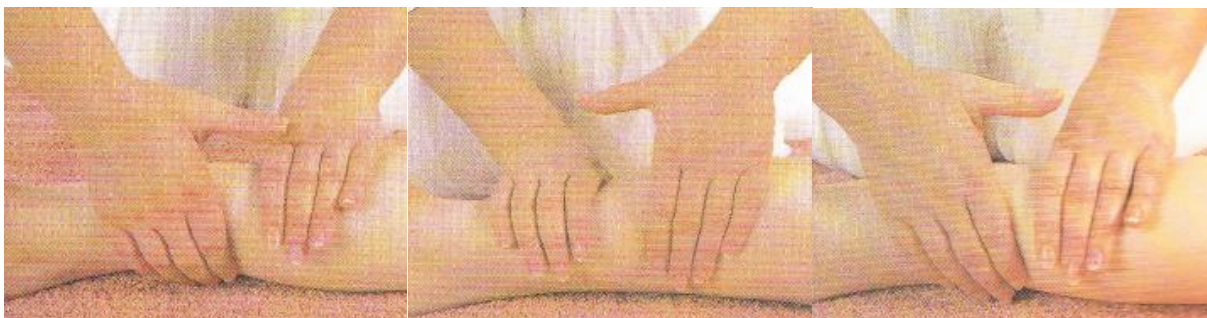


1. Švelniai uždėkite plaštakas ant blauzdos – vieną žemiau pakinklio, o kitą – virš kulkšnies.
2. Abiem plaštakom stipriai sugriebkite blauzdos raumenį ir jį keldama traukite plaštakas į blauzdos centrą.

3. Keldama blauzdos raumenį, langvai jį suspauskite.

Maigykite apie 30 sekundžių.

Grąžymas



1. Uždėkite plaštakas priešpriešais ant blauzdos šonų truputį aukščiau kulkšnies. Švelniai braukite plaštakas viena pro kitą taip, kad vienos plaštakos pagrindu blauzdos raumenį stumtumėt nuo savęs, o kita trauktumėt į save.

2. Laikykite traukiančiosios plaštakos nykštį pakeltą, kad pykščiai kaskart prasilenkdami nesusitiktų.

3. Čia stumdamos, čia traukdamos raumenį plaštakos slenka blauzda aukštyn, paskui žemyn. Spausti stipriai, bet švelniai.

Išlyginkite šiuos judesius pagludindama visą blauzdą nuo kulkšnies iki pakinklio.

Pakinklio baksnojimas nykščiu

Tai tas pats veiksmas kaip baksnojimas nykščiu ties kulkšnies pagrindu. Jis gerai žmonėms, kuriems šąla kojos, nes stimuliuoja kraujo apytaką.



1. Plaštakomis lengvai suimkite kelį, kad nykščiai laisvai gulėtų ant pakinklio minkštimo.

2. Tuo pačiu baksnojimo judesiu, kuriuo masažavote kulkšnis, slinkite vienu nykščiu viršun ir šonan, visu pakinklio plotu ir iškart tą patį kartokite kitu nykščiu.

Gludinimas



Gludinkite nykščiais nuo pakinklio iki šlaunies viršaus.

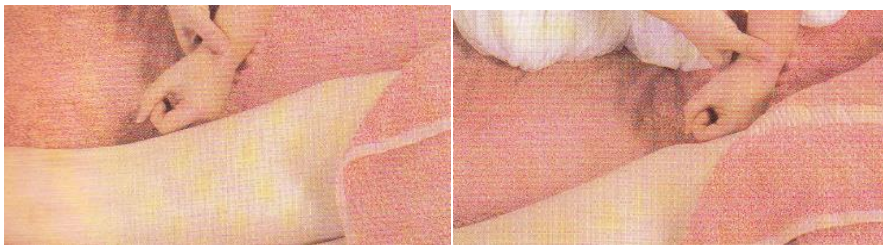
Gražymas



Gražykite koją nuo pakinklio iki šlaunies viršaus taip pat kaip ir blauzdą.

Šlaunies stūmimas

Šis rankos braukymas krumpliais efektingai įveikia celiulitą, padeda išskaidyti riebalinį audinį ir pagerinti kraujo apytaką.



1. Prilaikančiąja ranka suėmusi masažuojančiosios rankos riešą, kad ji būtų stabilesnė, uždėkite sugniaužtą kumštį ant šlaunies šono šiek tiek aukščiau pakinklio.
2. Lėtai traukite kumštį šlaunies šonu klubikaulio link. Judesys neturi būti smarkus – tereikia lengvai spausti.

Pakartokite taip penkis ar šešis kartus, masažuodama vis kitą šlaunies vietą.

Baikite kojos masažą pakartodama glostymą kaip pradžioje ir pakartokite visą seką kitai kojai.

Prieš pereidama prie kitos kūno dalies, užklokite kojas rankšluosčiais. Dar ne pro šalį ir lengva antklodė arba šildyklė prie pėdų.

Nugaros masažas

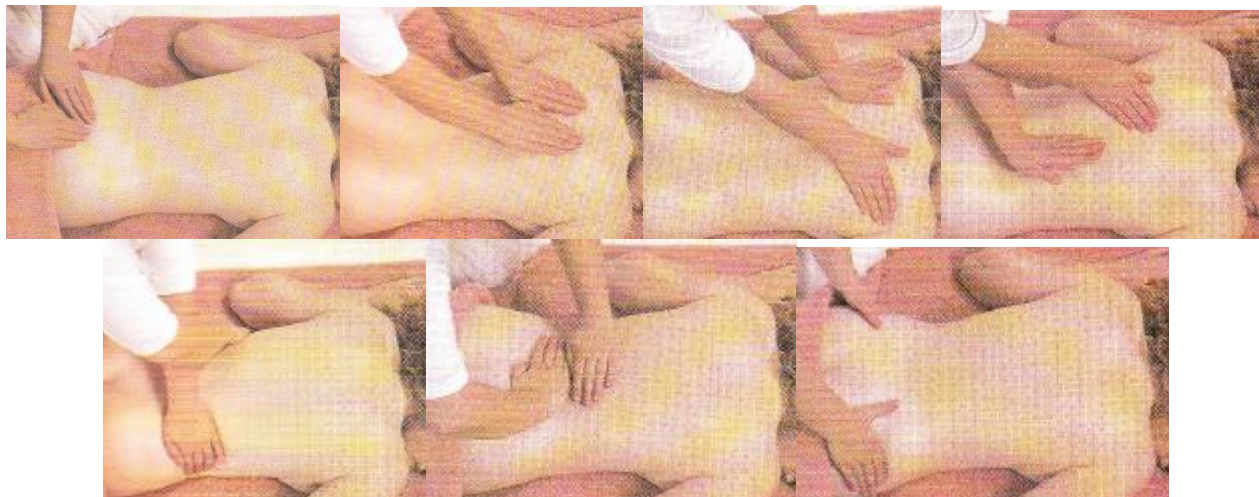
Nugarai tenka didelis krūvis, todėl šie atpalaiduojamieji judesiai dažnai yra mėgstamiausia masažo dalis. Nesigundykite per smarkiai spausti: verčiau mostai tebūna platūs ir lengvi.



Atsisėdusi klientei prie šono ištepkite aliejumi nugarą švelniai braukydama į viršų, limfos tekėjimo kryptimi.

Aštuoniukė

Šis judesys atpalaiduoja visos nugaros audinius, aktyvina kraujo ir limfos apytaką ir sumažina įtempimą.



1. Prieš pradėdama šį judesį, uždėkite abi plaštakas ant strėnų – pirštai atsukti į partnerės galvą.
2. Stumkite abi plaštakas abipus stuburo iki pat sprando.
3. Braukite per pečius ir atgal tarpumenčio link.
4. Plaštakoms prasilenkiant sukryžiuokite dilbius ir toliau braukite žemyn.
5. Vis taip pat sukryžiuavusi dilbius, apkabinkite juosmenį.
6. Stipriai pastumkite aukštyn juosmens audinius ir pamažėle paleiskite šonus, prasilenkiančiais delnais braukdama atgal į juosmens vidurį.
7. Braukite tolyn, kol delnai apims klubus. Grįždama plaštakomis į pradinę padėtį, užbaigsite aštuoniukę.

Pakartokite šešis sykius, kad mostai būtų platūs ir lengvi.

Vėduoklė

Šis judesys teigiamai veikia išilgai stuburo einančius nervus ir padeda išvarinėti skysčius, susikaupusius nugaros audiniuose dėl įtampos. Jo poveikis nuostabiai atpalaiduojantis.



1. Uždėkite plaštaką ant juosmens. Pirštus išskėskite, smilius nukreiptas į stuburo pusę.

2. Pasukite plaštaką šonan nuo stuburo, kartu keldama ją aukštyn. Kitą plaštaką pristumkite jos vieton, kol pirmoji baigs judesį. Taip kaitaliodama plaštakas, kilkite nugaros šonu aukštyn.

Pakartokite plaštakos žingsnius keturis ar penkis sykius, po to pereikite prie kitos pusės.

Pečių peteliškė

Prieš aromaterapinio masažo seansą būtinai nuplaukite bet koki preparatą nuo prakaito arba dezodorantą. Tai ypač svarbu šiam judesiui, nes jis valo limfą į svarbiausius limfmazgius – pažastų. Šis judesys atpalaiduoja pečius ir išsklaido įtampą.



1. Vieną plaštaką išskėstais pirštais uždėkite po mentikauliu, o kita plaštaka pasiruoškite tęsti judesį toje pačioje pusėje.

2. Kelkite plaštaką aukštyn ir lengvu vėduoklės judesiu braukite išorėn. Įkandin einančia plaštaka braukite per mentikaulį ir petį iki pažasties.

Kartokite visą judesį keturis sykius, paskui pereikite prie kito peties.

Masažavimas dilbiu

Klūpėdama klientei iš šono pasukite jos galvą nuo savęs.



1. Uždėkite dilbį išilgai stuburo, kad alkūnė būtų šiek tiek aukščiau sėdmenų. Prilaikykite ir paremkite delną kita plaštaka.

2. Alkūnkaulio plokštuma slyskite stuburu aukštyn iki pečių linijos.

Švelniai pakelkite ranką ir pakartokite tą patį judesį penkis kartus.

Pasukite klientės galvą į kitą pusę ir atlikite tą patį kitos rankos dilbiu kitoje nugaros pusėje.

Limfos išvarinėjimas

Atsisėskite šalia klientės šono.



1. Plaštakas pakeltais delnais uždėkite šalie viena kitos, kad pirštų galiukai būtų stuburo šone, šiek tiek aukščiau uodegikaulio.

2. Laikydama pirštus suglaustus, traukite juos į save nugaros šonu žemyn.

Kartokite tą judesį vis kildama nugara aukštyn iki sprando ir galiausiai braukite per pečius pažastų link.

Pakartokite tai kitoje nugaros pusėje. Galite tai atlikti nepakeitusi padėties, siekdama kitą nugaros pusę už stuburo ir braukydama nuo jo; arba, jei jums patogiau, galite atsisėsti prie kito klientės šono ir kasažuoti kaip anksčiau.

Sprando maigymas

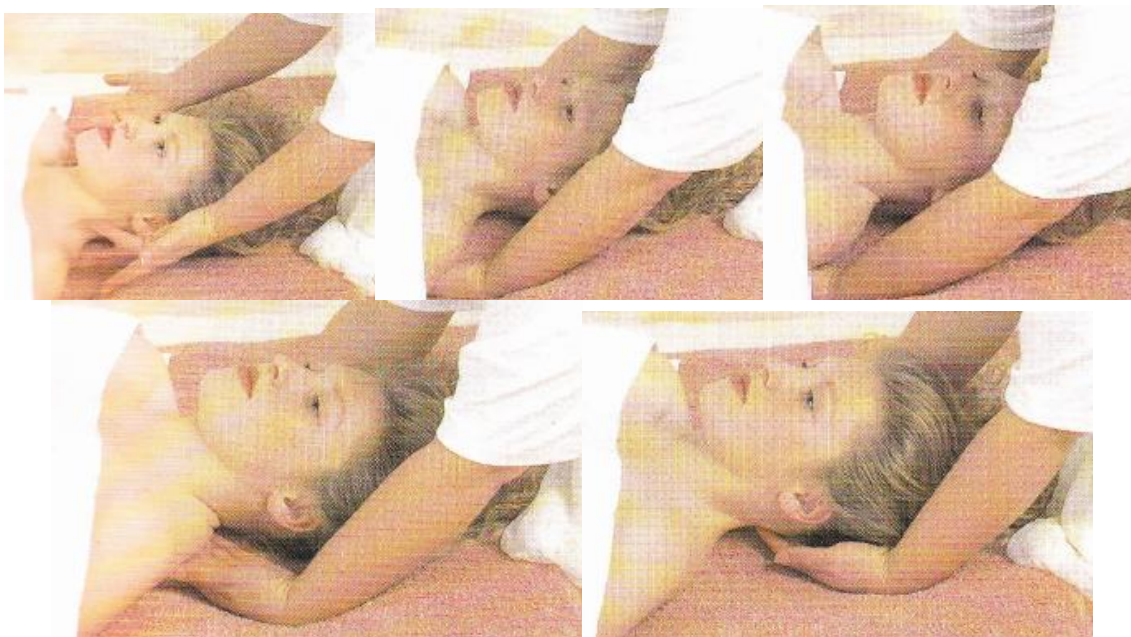
Šis švelnus maigymo judesys atpalaiduoja įtempimą ir padeda išsklaidyti riebalų sankaupas, kurios gali susidaryti šioje jautrioje vietoje.



Klientė turi gulėti kniūpsčia, pasidėjusi kaktą ant rankų, kad galėtų geriau masažuoti. Plaukus subraukite aukštyn.

Švelniai uždėjusi vieną ranką ant pakaušio, kita gniaužykite sprando raumenis.

Stuburo tempimas



1. Sėdėdama ties klientės galva padėkite plaštakas iš abiejų kaklo pusių delnais į viršų ir iškelkite didžiuosius pirštus pasirengdama judesiui.
2. Plaštakas pakiškite po nugara tarp mentikaulių, kad didieji pirštai remtųsi ir spaustų abipus stuburo.
3. Tebespausdama didžiaisiais pirštais lengvai kilstelėkite stuomenį, kad pakiltų krūtinės ląsta.
4. Lėtai traukite pirštus aukštyn abipus stuburo. Prie sprando stabtelėkite porą sekundžių, tada paleiskite. Iš viso pakartokite tris sykius.
5. Pabaigai abiem plaštakom švelniai apkabinkite galvą iš apačios.

Kaklo glostymas

Tai labia raminantis judesys, kuris stiprina raumenis ir kartu gludina kaklą.

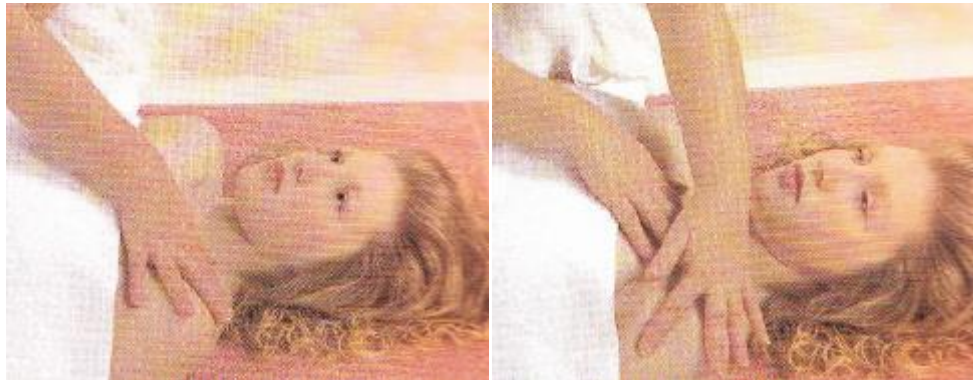


1. Delnu katepkite kaklą, viršutinę krūtinės dalį ir pečius trupučiu veido aliejaus. Švelniai plačiu mostu braukite plaštaka nuo ausies šono iki peties.

2. Pakartokite tą judesį kaklo priekyje braukdama nuo smakro žemyn iki krūtinės viršutinės dalies, paskui braukite nuo kitos ausies iki kito peties.

Šią seką pakartoti tris kartus.

Pečių veduoklė



1. Išskėstais pirštais braukite delnu nuo krūtinkaulio į šoną per petį.
 2. Antroji plaštaka juda iškart paskui pirmąją, abi varo limfą į pažasties liauką.
- Pakartokite du kartus prieš pereidama prie kito peties.

2.3. Video medžiaga (“Biodroga” relaksacinio kūno masažo su bambuko lazdelėmis procedūros demonstravimas)

Demonstravimas pateikiamas 2 priede (žr. video medžiagą).

3 MOKYMO ELEMENTAS. TAILANDIETIŠKO KŪNO MASAŽO ATLIKIMAS

3.1. Tailandietiško masažo poveikio, indikacijų, kontraindikacijų aprašas

Tailandiečių atliekamas masažas priskiriamas prie seniausių gydymo menų, sujungiančių ypatingą techninį meistriškumą su fizine energija ir dvasine patirtimi. Tailandietiškas arba dar vadinamas Tajų masažas yra vienas seniausių masažų žmonijos istorijoje.

Jis remiasi teorija, kad per žmogaus kūną teka nematomos energetinės linijos – meridianai, kurie stimuliuojami masažo metu.

Tailando masažas – tai sudėtinga įvairaus poveikio technikų sistema, todėl dažnai vietoj žodžio „masažas“ naudojamas terminas „Tailando gydymo sistema“. Kai kuriose iš šių technikų taikomas masažas spaudant energetinius kanalus, kitose – sukimas bei tempimas, dažnai primenantis jogos pratimus. Spaudimas – tai energetinių kanalų stimuliavimo būdas, tuo tarpu sukimas bei tempimas stimuliuoja raumenis.

Ypatingas dėmesys šioje technikoje skiriamas raumenų elastingumo gerinimui, vidaus organų veiklos stimuliavimui ir sąnarių lankstumo atstatymui, kadangi jų būseną tiesiogiai susijusi su žmogaus gera savijauta bei jaunyste.

Pagrindiniai Tailando masažo specialisto įrankiai - delnai, rankų nykščiai, pėdos, alkūnės bei keliai. Tailando masažui būdingas lėtas tempas bei švelnūs judesiai, kurie praktiškai panaikina traumų tikimybę. Nuo vieno metodo prie kito pereinama palaipsniui, švelniai bei ritmingai.

Tailando masažas padeda raumenims teisingai paskirstyti energiją visame kūne. Toks energijos paskirstymas palaiko raumenų elastingumą ir, savo ruožtu, leidžia jiems harmoningai funkcionuoti. Visi Tailando masaže naudojami poveikio metodai – tempimas, spaudimas ar sukimas, skirti pašalinti kliūtims vidinės energijos tekėjimo kelyje, taip garantuojant kūno jaunystę bei sveikatą.

Tailandietiškas masažas atliekamas ant čiužinio, nenaudojant jokio aliejaus, jo metu klientas dėvi specialius laisvus, judesių nevaržančius drabužius. Toks masažas dar vadinamas „tinginių joga“, nes atliekant sudėtingus stiprius paspaudimus, raumenų tempimą ir sąnarių atstatymą išmankštinamas visas kūnas. Nuo jogos užsiėminių jis skiriasi tuo, kad nereikalauja iš paciento jokio darbo. Tailandietiško masažo ramioje meditacinėje aplinkoje metu kūnas pradeda atsiverti ir tampa lankstesnis, o sąmonė sugrįžta į ramaus budrumo būseną.

Atliekant masažą taikoma aromaterapija, skamba atpalaiduojamoji muzika, uždegama žvakė.

Prieš bet kurį masažą rekomenduojama būti lengvai užkandus, o po - galima valgyti praėjus 30-40min.

Indikacijos:

- Protinė įtampa;
- Chroniškas nuovargis;
- Depresija;
- Stresas;
- Nemiga;
- Gyvybinių jėgų išsekimas;
- Raumenų įtampa, sąstingis;
- Raumenų ir sausgyslių skausmai;
- Stuburo ir sąnarių problemos, nelankstumas;
- Galvos skausmai;
- Bendras organizmo nusilpimas;
- Nusilpęs imunitetas;
- Medžiagų apykaitos sutrikimai;
- Druskų kaupimasis organizme;
- Sutrikusi kapiliarų kraujotaka;
- Seksualinės energijos nebuvimas;
- Neigiami ankstyvos senatvės požymiai

Kontraindikacijos:

- Besiformuojančios stuburo išvaržos;
- Ūmūs lėtiniai stuburo ar aplinkinių minkštųjų audinių susirgimai;
- Raumenų trauma ar uždegimas;
- Kaulų lūžis ar sąnario išnirimas;
- Karščiavimas;
- Varikozinės venos;
- Infekcinės odos ligos;
- Apsvaigimas narkotikais ar alkoholiu;
- Vėžys;
- Širdies ar lėtinės ligos;
- Aukštas kraujo spaudimas;
- Diabetas;
- Insultas;
- Nėštumas ar menstruacijos.

3.2. Tailandietiško kūno masažo atlikimo aprašas



1. Masažas pradedamas įžangine malda. Masažas pradedamas nuo pėdų: abi pėdas delnais tempkite į viršų ir į apačią.



2. Delnu spauskite abi kojas ties čiurnomis, pakinkliais, sėdmenim.



3. Tempiamos vidinės kojos pusės, viena ranka spaudžiant pėdą, o kita – klubą. Delnu spaudžiamos vidinės kojos pusės, rankas laikant ant šlaunies ir blauzdos.



4. Viena kliento koja sulenkikiama stačiu kampu, į šlaunį atremtos jūsų kojos stumia kliento koją, o jūs laikydami abi kliento kojas traukiate jas į save.



5. Sulenkite kliento koją taip, kad jo pėda būtų atremta į kelį. Loškitės atgal ir pirštais traukite koją į save, laikydami ją už viršutinės šlaunies dalies. Plekšnokite pirštais sulenktą koją nuo kelio iki klubo ir atgal.



6. Sulenkite koją stačiu kampu ir tiesdami ją traukite į save.



7. Sulenkite koją stačiu kampu ir, vieną ranką laikydami po keliu, kita lankstykite koją aukštyn žemyn, kad atsipalaiduotų raumenys. Toliau sulenkite koją stačiu kampu ir sukite ją į išorę.



8. Sulenkite koją ir, laikydami pėdą prispaustą prie šlaunies, kelį spauskite prie krūtinės. Sulenktą koją atremkite sau į krūtinę ir kita ranka spauskite kelį – pakinklinę sausgyslę. Sulenkite koją stačiu kampu, pasukite ją į šoną, atremkite į savo pilvą ir stumkite į priekį, kita ranka spauskite kitos kojos kelį, kad tarp jo ir žemės nesusidarytų tarpas.



9. Sulenktą koją permeskite į kitą pusę. Viena ranka prie žemės spauskite kelį, o kita – petį, kad šis nekiltų. Švelniai prispauskite petį savo pėda, viena ranka spauskite koją prie žemės, o kita sustiprinkite tempimą laikydami už nugaros apatinės dalies.



10. Pakelkite koją statmenai ir tempkite ją į priekį ir atgal, kita ranka prispauskite kitą koją.



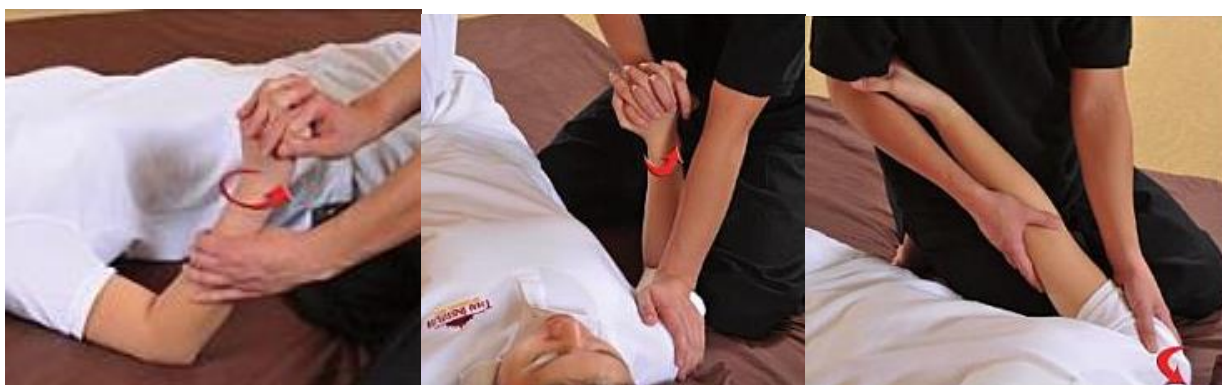
11. Ištieskite koją į šoną, kad ši sudarytų statų kampą su kita, pakiškite savo pėdą po masažuojamojo čiurną, delnais spauskite vidinę šlaunies pusę nuo čiurnos iki klubo ir atgal. Toliau savo kojos pagalba stumkite koją į viršų, prilaikydami prie žemės prispaustus klubus.



12. Delnais spauskite išorinę rankų pusę – plaštaką ir petį. Toliau delnais spauskite ranką nuo riešo iki peties ir atgal. Galiausiai nykščiais spauskite ranką nuo pirštų iki peties ir atgal.



13. Ištieskite ranką į šoną ir viena ranka spauskite delną, o kita – petį. Toliau delnais spauskite vidinę rankos pusę nuo riešo iki peties ir atgal. Nykščiais spauskite vidinę rankos pusę nuo pirštų iki peties ir atgal.



14. Sulenkite ranką per alkūnę ir, viena ranka prilaikydami dilbį, sukite riešą pagal ir prieš laikrodžio rodyklę. Toliau viena ranka prilaikydami petį, sukite alkūnę taip pat abiem kryptim. Viena ranka laikydami kitapus alkūnės, o kita laikydami petį, sukite ją į viršų ir į apačią.



15. Tvirtai laikydami už riešo loškitės atgal ir traukite ranką į save: žemyn, į šoną ir aukštyn.



16. Apžerkite masažuojamąjį, padėkite delnus po nugara ir lėtai kelkite jį į viršų.



17. Atsiklaupkite tarp kojų, padėkite paštakas ant klubų ir spauskite juos. Sulenkite kelius ir atremkite juos į savuosius. Padėkite rankas ant kelių ir spauskite juos krūtinės link, tuo pačiu stumdami į priekį pėdas.



18. Sulenkite koją ir abiem rankos spauskite ją prie kūno, viena ranka laikydami ant čiurnos, o kitą – ant kelio. Atlikite tą patį judesį, tik dabar viena ranka ne spauskite kelį, bet kelkite jį į viršų.

4 MOKYMO ELEMENTAS. LIMFODRENAŽINIO KŪNO MASAŽO ATLIKIMAS

4.1. Limfodrenažinio masažo poveikio, indikacijų, kontraindikacijų aprašas

Šis masažas pastaruoju metu plačiai taikomas gydymo, profilaktikos tikslais, o grožio centruose derinamas su kitomis grožio procedūromis. Tai speciali viso kūno masažo technika. Procedūros metu judesiai akcentuojami iš periferijos į centrą, tai yra limfos tekėjimo kryptimi. Dėl to suaktyvėja limfos ir kraujo apytaka, medžiagų apykaita, iš organizmo šalinami skysčiai ir toksinai.

Masažo planas - sprandas, nugara, kryžkaulis, skiauterinės ataugos, sėdmenys, kojos, pilvas, krūtinės ląsta, rankos, veikiami biologiškai aktyvūs taškai.

Limfodrenažinis masažas skatina limfos ir kraujo tekėjimą, subalansuoja skysčių kiekį organizme, skatina toksinų išsiskyrimą, stiprina kraujagyslių sienelės, didina odos, raumenų ir sausgyslių elastingumą, naikina patinimus, venų išsiplėtimus, kapiliarų tinklus odos paviršiuje.

Limfodrenažinis masažas taikomas ne tik kaip gydymo ir profilaktikos priemonė. Tai ypač efektyvus būdas gydyti celiulitą, mažinti kūno apimtis. Labai gerų rezultatų galima sulaukti derinant limfodrenažinį masažą su anticeliulitiniu ar lipolitiniu masažu, sportuojant, laikantis dietos, naudojant įvairias kūno kaukes.

Limfodrenažinis (kojų ir rankų) masažas yra vienintelis būdas, suaktyvinantis limfos tekėjimą, skatinantis skysčių, toksinų ir riebalų san kaupų pasišalinimą iš organizmo. Tokiu būdu pagerėja audinių aprūpinimas deguonimi, galūnių kraujotaka, medžiagų apykaita. Limfodrenažinis masažas rekomenduojamas mažinant kūno svorį, esant li patinimams, išsiplėtusių kojų venų profilaktikai, esant odos suglebimui, nėščioms moterims, siekiant, sumažinti galūnių tinimus.

Bendras kūno masažas stiprina sveikatą, atnauja organizmą, nuima stresą ir nervinę įtampą, atpalaiduoja, stiprina imunitetą, padeda atsigauti po sunkaus darbo, sumažina raumenų spazmus ir įtampą, sumažina skausmą, pagerina bendrą organizmo būklę. Bendras kūno masažas taip pat teigiamai veikia odą (pagerėja prakaito, riebalinių liaukų veikla, odos kvėpavimas), pagerina viso organizmo kraujotaką, pagreitina medžiagų apykaitą, padidina raumenų darbingumą.

Indikacijos:

- Raumenų ir nervų skausmai;
- Įvairios kilmės rankų, kojų edemos (patinimai);
- Veninis nepakankamumas, varikozė;
- Išryškėjęs kapiliarų tinklas;
- Venų stazė;
- Trombozių profilaktika;

- Kraujagyslių susiaurėjimas ir uždegimas;
- Kraujagyslių aterosklerozė;
- Limfinis audinių pabrinkimas, limfos tekės sutrikimai;
- Kojų nuovargis, sunkumo sindromas;
- Sportinės traumos;
- Celiulitas;
- Randai, strijos;
- Sporto traumos;
- Artritai;
- Po krūties pašalinimo operacijų;
- Ankstyvo senėjimo profilaktika bei korekcija;
- Prieš ir po plastinių bei rekonstrukcinių operacijų;
- Po traumų ir lužių (suaugus lūžiui) regeneracijos gerinimui;
- Priešmenstruacinio sindromo bei menstruacinių skausmų sumažinimui;

Kontraindikacijos:

- Sunkūs širdies ir kraujagyslių susirgimai: išeminė širdies liga, infarktas, širdies funkcijos nepakankamumas;
- Odos susirgimai (dermatitas, egzema, odos vientisumo pažeidimai);
- Įvairios odos, nagų infekcinės ligos;
- Ūmi ligos pradžia, karščiavimas;
- Ūmūs ir pūlingi uždegiminiai procesai;
- Onkologiniai susirgimai;
- Infekcinės ligos (ūmiu periodu);
- Lėtinės sunkios kepenų bei inkstų ligos;
- Sunki venų varikozė bei uždegimas;
- Kapiliarinio tinklo išsiplėtimas;
- Kiaušidžių cistos (priekinės pilvo sienos masažui);
- Kraujo krešumo sutrikimai;
- Kraujavimas ar polinkis kraujuoti;
- Kraujo ligos;
- Aktyvi tuberkuliozės forma;
- Psichinės ligos;
- Pykinimas, vėmimas, pilvo skausmas;

- Neblaivumas;
- Sunki ligonio būklė, stiprūs skausmai.

4.2. Limfodrenažinio kūno masažo atlikimo aprašas

Masaže naudojamos trys technikos: odos technika, poodinė technika ir fascijų technika.

Odos technika taikoma paviršutinio sluoksnio jungiamojo audinio sukibimui su oda veikti. Poodinė technika taikoma giliojo jungiamojo audinio sluoksniui, jo sukibimui su fascija veikti. Fascijų technika taikoma fascijų refleksiniams pakitimams šalinti.

Jungiamasis audinys veikiamas brūkšniuojant pirštų pagalvėlėmis. Pirštų pagalvėlėmis daromi ilgieji, trumpieji ar pertraukiamieji brūkšniai, atsižvelgiama į tai, koks jungiamojo audinio sluoksnis veikiamas.

Odos technika atliekama nepertraukiamaisiais ilgesniais ar trumpesniais brūkšniais ir nedideliu audinių spaudimu. Oda yra išjudinama nuo poodinio sluoksnio. Įsitempęs poodinis jungiamojo audinio sluoksnis būna sukibęs su oda. Masažas atliekamas III ir IV suglaustų pirštų pagalvėlėmis. Pirštų pagalvėlėmis liečiama oda ir patempiamas paviršutinis poodinis sluoksnis ilgaisiais brūkšniais. Spaudžiama nestipriai. Masažuojamasis, jei yra refleksinių poodinio sluoksnio pakitimų sukibimų su oda, brūkšnio metu pajunta nežymų „brėžimą“.

Poodinio ir fascijų technikos masažas atliekamas didžiojo ir bevardžio pirštų pagalvėlėmis. Pirštai per sąnarėlius pusiau sulenkti statmenai liečia audinius. Kiti pirštai priglausti prie masažuojančiųjų, delnas turi būti lygiagrečiai su masažuojamąja vieta. Ranka ištiesta. Delnu nesiremiam.

Masažuojant poodine technika, daromi trumpieji bei ilgieji brūkšniai ir stipriau spaudžiami audiniai. *Trumpųjų brūkšnelių judesys susideda iš trijų fazių*: pirštų padėjimo, poodinio jungiamojo audinio raukšlės smaukimo iki judrumo ribos (apie 1-3 cm) ir poodinio jungiamojo audinio patempimo ties judrumo riba į save. Trečioji brūkšnio-veiksmo fazė dar vadinama terapiniu brūkšniu. Jei ligonis pajunta „brėžimą“ ar „pjovimą“, masažuojama taisyklingai. Trumpieji brūkšniai daromi glaužiai vienas prie kito statmenai raumenų, sausgyslių, kaulų, sąnarių kraštams. Ilgieji brūkšniai atliekami po serijos trumpųjų, sujungia ir susumuoja trumpų brūkšnių sukeltą padirginimą. Ilgieji brūkšniai daromi lygiagrečiai fascijų, raumenų, sausgyslių kraštais. *Ilgieji brūkšniai taip pat susideda iš trijų fazių* – pirštų judėjimo (III ir IV) ant odos, jungiamojo audinio smaukimo iki paslankumo ribos ir ilgo jungiamojo audinio tempimo. Ilgasis tempimas sukelia brėžimo nagu pojūtį ir taip pat vadinamas terapiniu brūkšniu. Ilgieji brūkšniai atliekami išilgai raumenų, fascijų, sausgyslių kraštų, tiesiai padėtais pirštais.

Fascijų technika susideda iš 2 fazių - gilaus audinių paspaudimo ir patempimo didžiojo ir bevardžio pirštų galais. Ligonis iš karto pajunta „brėžimą“. Daromi tik trumpieji brūkšniai.

Dubens ir nugaros srities masažas

Kryžkaulio paviršiaus jungiamąjį audinį galima masažuoti ne tik didžiuoju ir bevardžiu pirštais, bet ir nykščiu. Masažuojamasis sėdi ant masažo stalo arba ant aukštesnės kėdės. Masažuotojas sėdi žemiau už masažuojamojo nugaros tolumoje pusėje. Pirma masažuojama viena kryžkaulio pusė, paskui antra nuo viršūnės iki pagrindo. Dešinioji pusė veikiama dešinėsios rankos pirštais, kairioji – kairiosios rankos pirštais. Pirštų pagalvėlės alkūniniais paviršiais dedamos ant odos ir oda su poodiniu sluoksniu truputį patraukiama galvos kryptimi. Brūkšniuojama trumpaisiais brūkšniais, einama link kryžkaulio pagrindo. Išmasažavus vieną pusę, masažuotojas pereina į tolimąją pusę ir analogiškai masažuoja antrąją kryžkaulio pusę (žr. 12 pav.).

Kryžkaulio sritį galima masažuoti su nykščiais. Taip pat pirma masažuojama viena pusė, paskui antra. Masažuotojas deda abiejų nykščių pagalvėles stipiniais paviršiais ties kryžkaulio viršūne vienoje pusėje. Raukšlę pastumia kranialine kryptimi. Tuoju pat daromas terapinis brūkšnys su brėžimo jausmu. Tokiu būdu išbrūkšniuojamas visos pusės kryžkaulio paviršius iki jo pagrindo. Apdorojus vieną pusę, analogiškai veikiama antroji.

Spaudžiama padėtais pirštais. Stumiant raukšlę, spaudimas nekeičiamas. Ilgųjų brūkšnių nedaroma.

Nugaros jungiamojo audinio masažas, pradedamas nuo kryžmens-dubens srities. Pirmiausia brūkšniuojamas vienos pusės šoninis kryžmens kraštas, kryžmens-klubakaulio sąnario sritis. Po to pusė kryžmens paviršiaus, pusė kryžkaulio pagrindo ir skiauterinės ataugos sritis. Toliau analogiškai išmasažuojama antroji pusė.

Kryžkaulio klubakaulio sąnario sritis kaip ir šoninio kryžkaulio krašto sritis masažuojama trumpaisiais statmenais brūkšniais iki pat kryžkaulio pagrindo. Kryžkaulio pagrindas nuo šoninio krašto iki LV masažuojamas brūkšniu.

Skiauterinių ataugų sritis masažuojama trumpaisiais statmenais brūkšneliais, nepereinama riba nuo užpakalinio dyglio iki priekinio. Po to atliekami ilgieji brūkšniai nuo LV iki pilvo tiesiojo raumens krašto (žr. 13 pav.).

Plačiojo nugaros raumens šoninio krašto masažas. Masažuojamasis sėdi (gali ir gulėti ant priešingo šono).

Sėdinčio paciento (masažuojamojo) masažas. Masažuotojas stovi už nugaros tolumoje pusėje. Masažuojamojo paprašoma veikiamos pusės ranką užsidėti ant galvos. Tokioje padėtyje išryškėja plačiojo nugaros raumens kraštas. Masažuojama trumpaisiais brūkšneliais statmenai raumens

krašto. Pradedama ties skiauterine atauga ir slenkama aukštyn. Dešinysis kraštas veikiamas dešinėsios rankos pirštais, (kairysis kraštas kairiosios rankos pirštais). Pirštų (III ir IV) pagalvėlės dedamos vertikaliai nuo raumens krašto ir iš karto daromas trumpasis patempiantis brūkšnelis. Ligonis pajunta „brėžtmą“. Taip masažuojama iki X šonkaulio. Priėjus krūtinės ląstos, brūkšniuojama poodine technika, t.y. prieš terapinį brūkšnį truputį pastumiama oda su poodiniu sluoksniu (žr. 13 pav.).

Plačiojo nugaros raumens paviršiaus masažas nuo šoninio krašto iki stuburo tiesiamojo raumens šoninio krašto. Masažuojama tos pačios pusės ranka. Pirštų pagalvėlės dedamos ant plačiojo nugaros raumens krašto, nykštys atkreiptas aukštyn. Audiniai smaukiami iki paslankumo ribos, šonkaulių kryptimi. Brūkšniuojama šonkaulių paviršiumi plačiuoju nugaros raumenu iki nugaros tiesiamojo raumens krašto. Masažuojama iki apatinio mentės kampo (žr. 15 pav.).

Nugaros tiesiamojo raumens masažas. Pirštų pagalvėlės dedamos ties šoniniu raumens kraštu. Oda su poodiniu sluoksniu smaukiama iki paslankumo ribos. Nuo jos įstrižai aukštyn - aukščiau esančios keterinės ataugos link. Nuo paslankumo ribos tęsiamas terapinis brūkšnys. Terapinis brūkšnys daromas pirštų pagalvėlėmis, pasuktomis stipiniais paviršiais. Brūkšniuoti pradedama XII šonkaulio aukštyje ir einama iki mentės apatinio kampo.

Baigiant nugaros plačiojo ir nugaros tiesiamojo raumens masažą, didieji ir mažesnieji brūkšniai sujungiami. Tam pradedama brūkšniuoti nuo šoninio nugaros plačiojo raumens krašto ir be pertraukos pereinama link nugaros tiesiamojo raumens. Tokiu būdu sujungiamos dvi masažo linijos – ilgoji ir trumpoji. Tokiomis linijomis išmasažuojama nuo XII šonkaulio iki mentės apatinio kampo.

Brūkšniai per nugaros platųjį raumenį būna banguoti. Bangos susidaro dėl to, kad iš pradžių pirštų pagalvėlės slenka delniniais paviršiais, o vėliau plaštaka pasukama žemyn. Ties nugaros tiesiojo raumens kraštu plaštaka pasukama aukštyn. Per nugaros tiesiamąjį raumenį brūkšnių kryptys irgi kinta. Nuo paslankumo ribos brūkšnys tęsiamas įstrižai, link aukščiau esančios keterinės ataugos. Abi sujungtos linijos sudaro banguojančius brūkšnius (bangas). Nuo XII šonkaulio iki mentės apatinio kampo (žr. 16 pav.).

Išmasažavus nugaros platųjį ir nugaros tiesiamąjį raumenį daromas ilgasis brūkšnys nuo iki kardinės ataugos. Šį brūkšnį reikia atlikti švelniai, atsargiai tiek kairėje, tiek dešinėje. Išmasažavus vieną pusę, analogiškai masažuojama antroji.

Juosmens, menčių ir priekinio kūno paviršiaus masažas

Masažuojamasis sėdi aukščiau, masažuotojas stovi (arba sėdi) už jo ties masažuojamąja pusę. Juosmens trikampį iš apačios sudaro skiauterinė atauga, iš nugaros pusės – nugaros plačiojo raumens kraštas, iš priekio – vidurinė pažasties linija.

Plačiojo raumens kraštą išryškina, kai masažuojamasis pasideda ranką sau ant galvos. Plotas tarp minimų linijų masažuojamas trumpaisiais brūkšneliais galvos kryptimi. Laisvoji ranka prilaiko žemiau esančius laisvus audinius. Esant refleksiniams pokyčiams, ligonis pajunta ryškų „brėžimą“. Brūkšniuojamas visas plotas iki mentės apatinio kampo. Išmasažavus vieną pusę, masažuojama antroji.

Apatinio mentės kampo brūkšniavimas. Šioje vietoje poodinis audinys yra labai paslankus. Rekomenduojama padėti pirštų pagalvėles į šoną nuo mentės kampo (plaštakos riešas nukreiptas žemyn ir į vidinę pusę). Oda su poodiniu sluoksniu stumiama aplink mentės kampą į vidinę pusę iki viršūnės. Ties virštne tuoj pat daromas terapinis brūkšnys su pjovimo pojūčiu. Masažuojamasis turi laikyti alkūnę atitraukęs nuo liemens, o plaštaką, atkreiptais į vidų pirštais, pasidėjęs ant šlaunies.

Menčių srities brūkšniavimas. Išilgai vidinio mentės krašto daromi tankūs trumpieji brūkšniai iki vidinio dyglio krašto. Tos pačios pusės rankos pirštai dedami per kelis cm nuo šoninio mentės krašto. Poodinis sluoksnis stumiamas link vidinio krašto. Ties paslankumo riba pradedamas terapinis brūkšnelis. Kita ranka iš viršaus šoninio krašto prilaikoma oda. Terapinis brūkšnys tiksliai užbaigiamas ties medialiniu kraštu. Po to masažuojama podyglinė sritis ir daromi statmeni trumpi brūkšniai nuo vidinio iki šoninio krašto. Dirbančios rankos alkūnė nukreipta aukštyn. Kelis kartus pakartojus trupuosius brūkšnelius, daromas ilgasis brūkšnys po dygline atauga (žr. 17 pav.).

Krūtinės ląstos krašto masažas. Masažuojama priešingos pusės ranka. Pirštų pagalvėlės dedamos 2-3 cm aukščiau krūtinės ląstos krašto, riešo sąnarys guli ant pilvo srities. Statmenai kraštui smaukiamas poodinis sluoksnis iki paslankumo ribos. Terapinis brūkšnys daromas tiesiai ant krūtinės ląstos krašto. Tuo momentu ligonis pajunta ryškų „pjovimą“ ar brėžimą“ (nepereiti į pilvo sritį). Pradedama nuo priekinės pažasties linijos ir einama iki kardinės ataugos (žr. 18 pav.).

Ilgasis krūtinės ląstos krašto brūkšnys. Pirštų pagalvėlės alkūninėmis pusėmis dedamos ties vidurine pažasties linija po kraštu. Poodinis sluoksnis stumiamas po krūtinės ląstos kraštu išilgai iki paslankumo ribos. Nuo čia tęsiamas vientisas terapinis brūkšnys arba punktyrinė linija (nepereiti ant krūtinės ląstos). Pirmų procedūrų metu brūkšnys baigiamas ties šoniniu tiesiojo pilvo raumens kraštu. Vėlesnių procedūrų metu brūkšnį galima nutęsti iki kardinės ataugos (žr. 18 pav.).

Dubens krašto brūkšniavimas. Pirštų pagalvėlės dedamos 2-3 cm atstumu nuo dubens krašto. Antroji plaštaka delnu dedama į vidų nuo dirbančios rankos. Dirbančios rankos pirštai nukreipti aukštyn, riešo sąnarys – guli ant šlaunies. Poodinis sluoksnis stumiamas link dubens krašto iki paslankumo ribos. Terapinis brūkšnys daromas ant dubens krašto. Jei yra jungiamojo audinio refleksinių pakitimų pjovimo jausmas labai stiprus. Brūkšniuoti pradedama ties priekiniu viršutiniu dygliu ir baigiama iki sąvaržos. Po to atliekamas ilgasis brūkšnys tiesiog virš skiauterinės ataugos iki paslankumo ribos ir tęsiamas labai lėtai išilgai dubens krašto (žr. 19 pav.).

Tiesiojo pilvo raumens brūkšniavimas. Taikoma fascijų technika. Abiejų plaštakų, gulinčių ant pilvo paviršiaus, pirštai dedami ant vienas prieš kitą esančių tiesiųjų pilvo raumenų kraštą. Terapinis brūkšnys vidine kryptimi. Pradedama bambos aukštyje, einama iki krūtinės ląstos aukštyrės ir iki sąvaržos žemyn (žr. 19 pav.). Visi brūkšniavimai toje pat vietoje pakartojami po 3-4 kartus.

Galūnių masažas

Didžiojo gumburo masažavimas. Masažuojamasis guli ant priešingo šono. Masažuotojas stovi (arba sėdi) iš priekio. Masažuojama paremta per riešo sąnarį ranka arba pasunkintais pirštais. Dirbančios rankos III, IV pirštų pagalvėlės dedamos 10 cm žemiau gumburo nugarinėje šlaunikaulio pusėje. Brūkšniuojama aukštyn trumpaisiais brūkšniais. Brūkšniais traukiama oda su poodiniu sluoksniu į save. Oda su poodiniu sluoksniu smaukiama iki paslankumo ribos (kelias trumpas). Terapinis brūkšnys dar trumpesnis ir sukelia stiprų pjovimo pojūtį. Brūkšniuojama iki sėdmeninio raumens, kuris iš viršaus dengia didįjį gumburą, prisitvirtinimo. Toliau ir iš priekio nebrūkšniuojama. Ilgasis brūkšnys jungia trumpuosius. Pirmieji ilgieji brūkšniai sujungia tik 1-3 trumpuosius. Ilgieji brūkšniai kartojami keletą kartų. Smaukiama iki paslankumo ribos ir pereinama į terapinį brūkšnį.

Klubo - blauzdos trakto masažas. Taikoma fascijų technika. Masažuojamasis guli ant nugaros. Pirštai dedami ties nugariniu trakto kraštu aukščiau šlaunies vidurio. Neuždėti pirštų ant trakto. Slenkama glaudžiais brūkšneliais iki didžiojo gumburo. Po to daromas ilgasis brūkšnys link didžiojo gumburo nuo šlaunies vidurio. Atsipalaidavus artimosios dalies audiniams, pereinama prie tolimesios trakto dalies.

Siuvėjo raumens vidinio krašto masazas. Masažuojamasis guli ant nugaros. Masažuotojas stovi (ar sėdi) ties masažuojama šlaunimi. Koja kiek atitraukta nuo vidurinės linijos. Pirštų pagalvėlės dedamos ties raumens kraštu. Kairiojo raumens kraštas brūkšniuojamas kairiosios rankos pirštais statmenai krašto trumpaisiais brūkšneliais. Trumpieji brūkšneliai kartojami kelis kartus. Atlikus tokį brūkšniavimą daromas ilgasis brūkšnys. Pradedama ties krašto viduriu ir slenkama artimąja, po to - tolimąja kryptimi. Ilgasis brūkšnys baigiamas per plaštaką nuo priekinio dyglio. Kita ranka apimama šlaunis iš apačios ir prilaikoma oda.

Kelio girnelės srities masažas. Pirštų pagalvėlės dedamos per kelis cm nuo girnelės krašto. Smaukiama iki paslankumo ribos. Terapinis brūkšnelis susidaro ties kraštu. Kira ranka prilaiko odą iš priešingos pusės. Ilgasis brūkšnys daromas aplink girnelę.

Pakinklio masažas. Koja kiek palenkiamą per kelio sąnarį. Pirštų pagalvėlės dedamos į šoną nuo dvigalvio ir į vidų nuo pusgyslinio ir pusplėvinio raumens sausgyslių. Brūkšniai – statmenai sausgyslių. Atliekama švelniai, lėtai. Ilgaisiais brūkšniais sujungiami trumpieji skersiniai brūkšniai.

Esant jungiamojo audinio pakitimams, brūkšniuojamos čiurnos sąnario, pėdos kraštų, kulno, padikaulių - pirštakaulių sąnarių sritys.

Pažasties masažas. Brūkšniuojamos priekinės ir nugarinės pažasties sienelių sritys. Pirštų pagalvėlės dedamos ties priekine sienele. Atsargiai smaukiamas poodinis sluoksnis išorėn. Jo kelias labai trumpas. Terapinis brūkšnys atliekamas lėtai. Sudaroma tankių brūkšnių serija. Trumpieji brūkšniai sujungiami ilgaisiais brūkšniais žasto kryptimi. Masažuojama ranka maksimaliai atitraukta. Masažuojamasis guli ant nugaros.

Nugaros srities deltinio raumens masažas. Masažuojamasis sėdi. Jo dilbis padėtas ant masažo stalelio. Masažuotojas stovi iš priekio ties masažuojamąja ranka. Pirštų pagalvėlės dedamos prie deltinio raumens nugarinio krašto vidurio. Brūkšniai - statmenai krašto. Dirbama fascijų technika. Išbrūkšniavus trumpaisiais brūkšniais, daromas ilgas brūkšnys. Pirštai dedami prie krašto vidurio. Trumpai smaukiami audiniai ir pereinama į ilgąjį terapinį brūkšnį. Ilgieji brūkšniai nuo vidurio daromi tolimąja ir artimąja kryptimis. Sritis tarp mentės ir rankos reikia veikti atsargiai. Svarbu, kad pavyktų aiškus pjovimo pojūtis.

Dvigalvio raumens vidinio krašto masažas. Taikoma fascijų technika. Pirštai dedami prie vidinio krašto ties žasto viduriu, brūkšniai – statmenai raumens skaidulų krypties į priekį. Brūkšniuojama tankiai artimąja ir tolimąja kryptimis. Ilgasis brūkšnys atliekamas alkūninėmis pirštų pagalvėlių pusėmis nuo žasto vidurio artimąja ir tolimąja kryptimis. Smaukiamų audinių kelias trumpas, terapinis brūkšnys pradžioje daromas punktyru arba iš karto ilguoju brūkšniu.

Ilgasis trigalvio raumens srities brūkšnys. Pirštų pagalvėlės alkūninėmis pusėmis dedamos ant trigalvio raumens ties deltinio raumens užpakaliniu kraštu. Audiniai smaukiami tolimąja kryptimi iki paslankumo ribos (labai trumpai). Terapinis brūkšnys atliekamas lėtai iki alkūnės sukelia ryškų „pjovimo“ jausmą.

Alkūnės įlinkio masažas. Brūkšniuojama dvigalvio raumens sausgyslės vidinė ir šoninė pusė, statmenai sausgyslės. Po to atliekami ilgieji brūkšniai iš vidinės ir šoninės pusės, prasidedantys ties raumens pilvelio pabaiga ir nusitęsiantys giliau į alkūnės įlinkį.

Masažuojamasis sėdi, ranka per alkūnės sąnarį nežymiai sulenkta. Masažuotojas stovi ties masažuojamąja ranka. Dešiniąją ranką brūkšniuoja kairiąją ranka, o dešiniąją apima riešo sąnarį ir prilaiko kiek pakeltą dilbį.

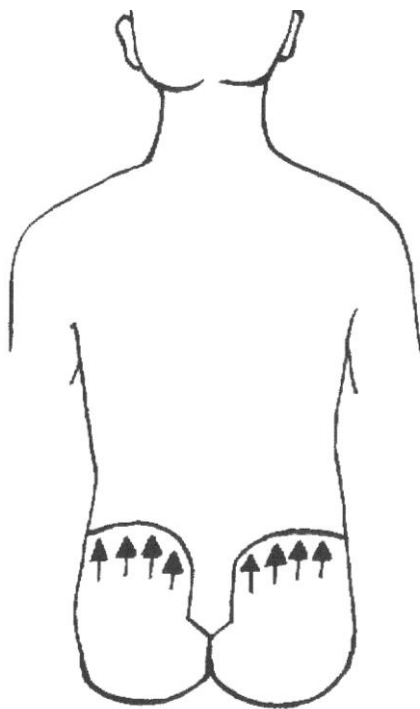
Alkūnkaulio srities brūkšniavimas. Ranka sulenkta per alkūninės sąnarį, kad išsitemptų fascijos. Pirštų pagalvėlės dedamos prie alkūnkaulio. Terapinis brūkšnelis statmenai nuo alkūnkaulio. Tankiais brūkšneliais pereinamas visas jo ilgis. Ilguoju brūkšniu sujungiami trumpieji.

Trumpaisiais brūkšneliais masažuojama plaštakos sritis riešo sąnario delninis ir nugarinis paviršius. Brūkšniuojamas nykščio ir mažojo pirštelių pagrindo sritys įstrižais brūkšneliais krašto

link. Delno ir plaštakos nugarėlės srityje daromi ilgieji brūkšneliai tarp delnikaulių, tolimąja kryptimi.

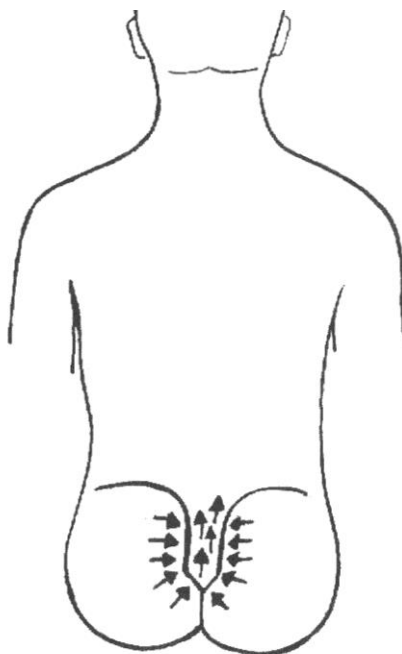
Masažavimo krypčių schemos

6-13 paveiksluose vaizduojamos pagrindinės limfodrenažinio masažo priekinės ir užpakalinės dalies masažavimo kryptys.



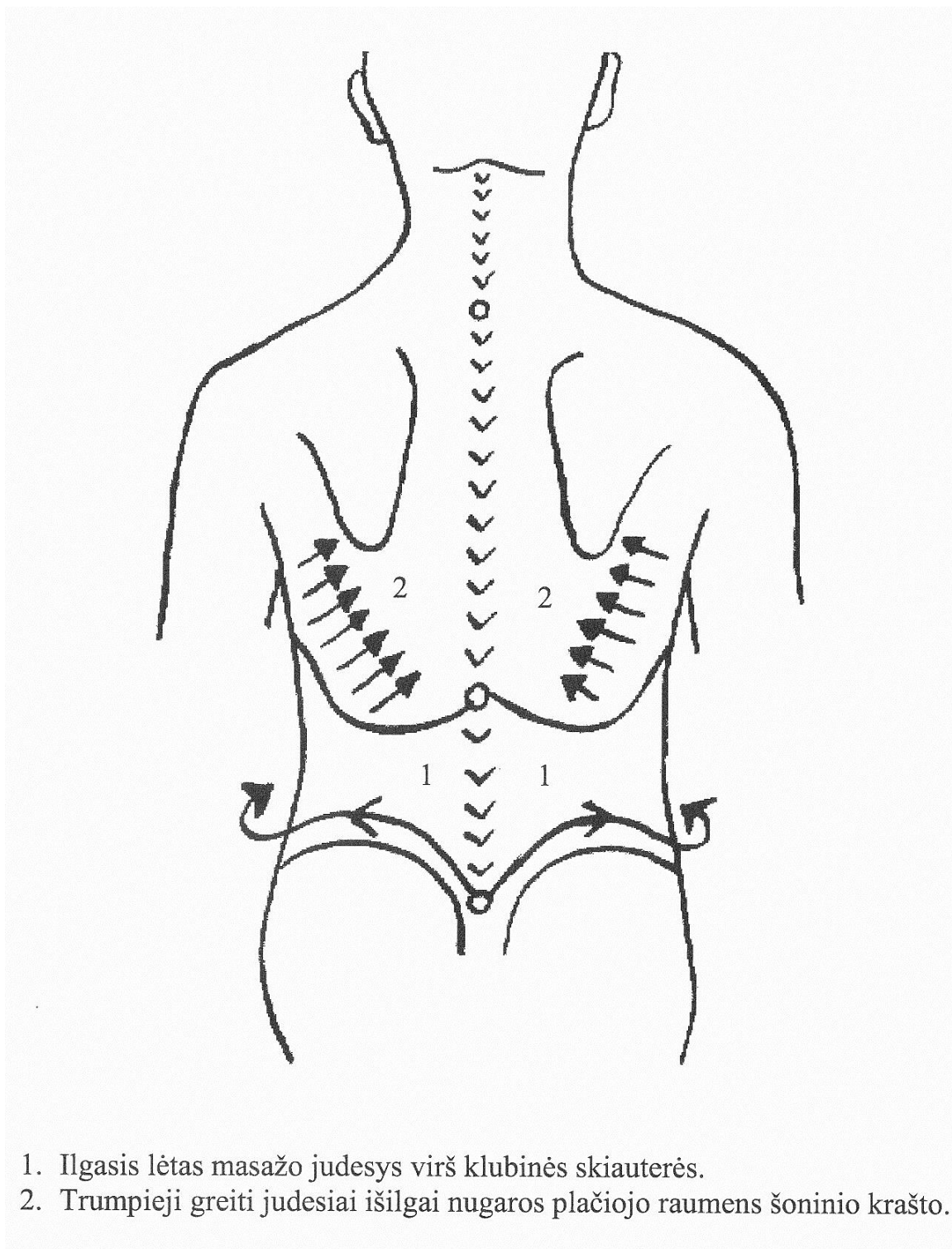
Trumpieji greiti judesiai klubinės skiauterės apačioje.

6 pav. Limfodrenažinio masažo užpakalinės dalies masažavimo kryptys

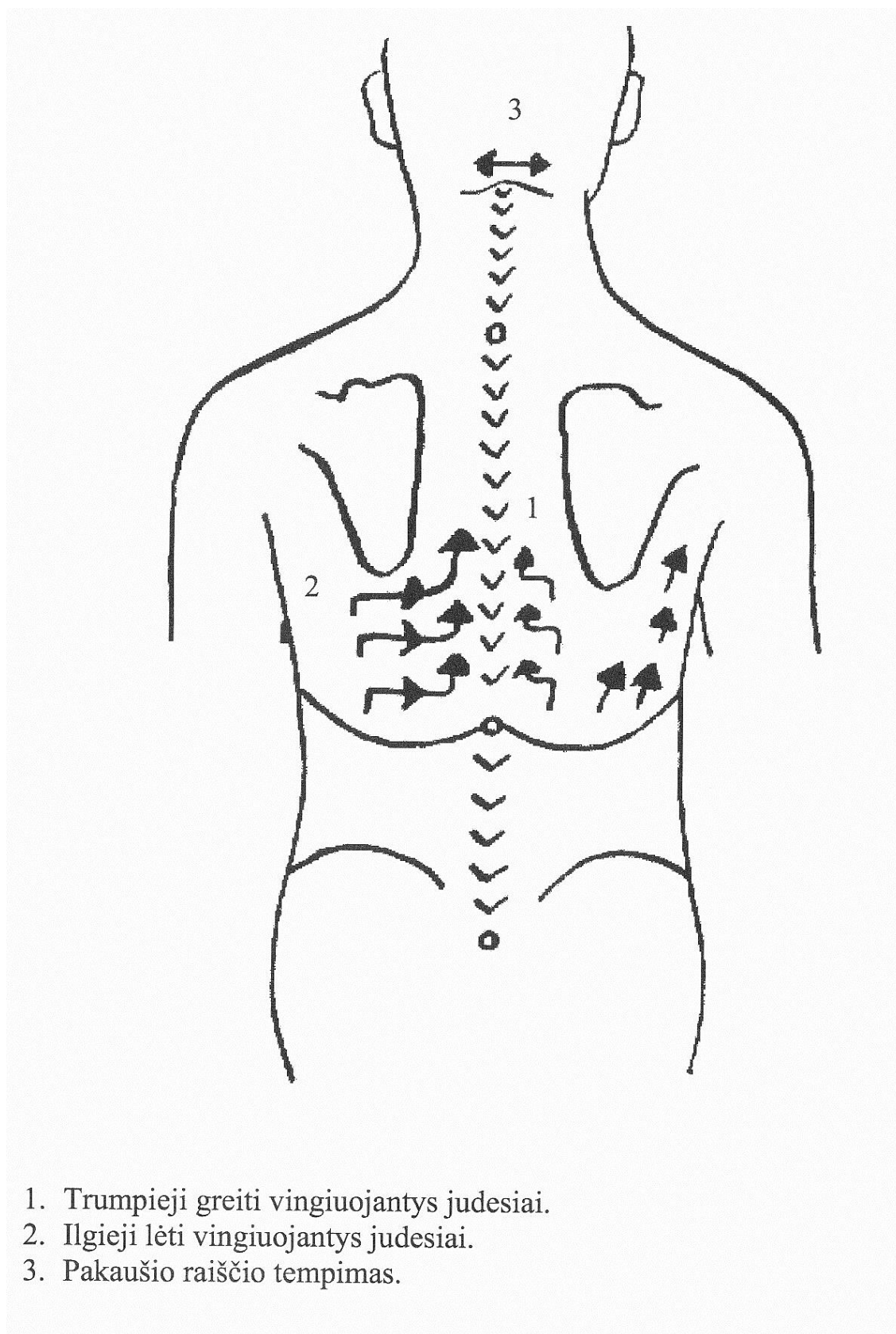


Trumpieji greiti masažo judesiai kryžkaulio paviršiuje bei kryžmeninių klubo sąnarių srityje.

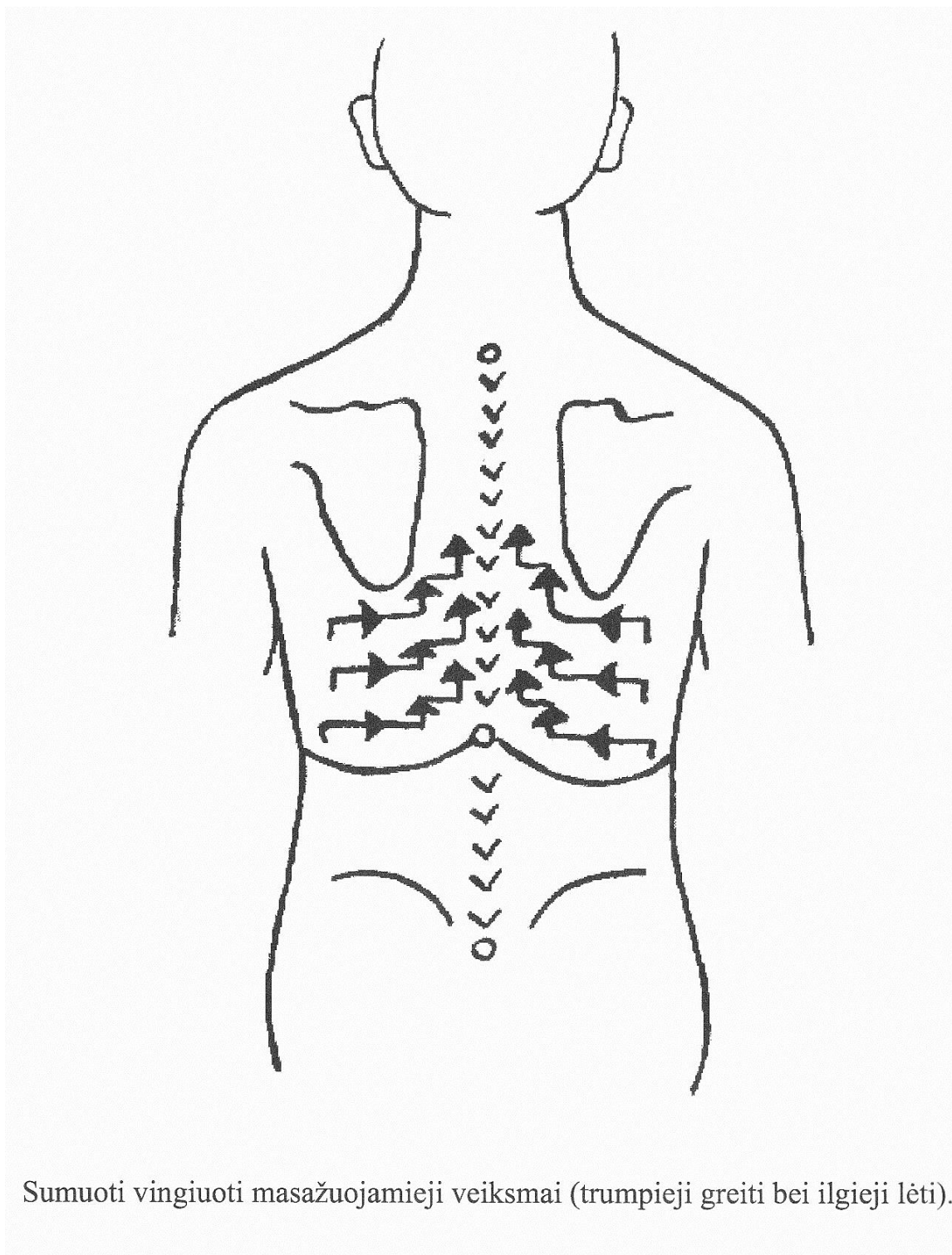
7 pav. Limfodrenažinio masažo užpakalinės dalies masažavimo kryptys



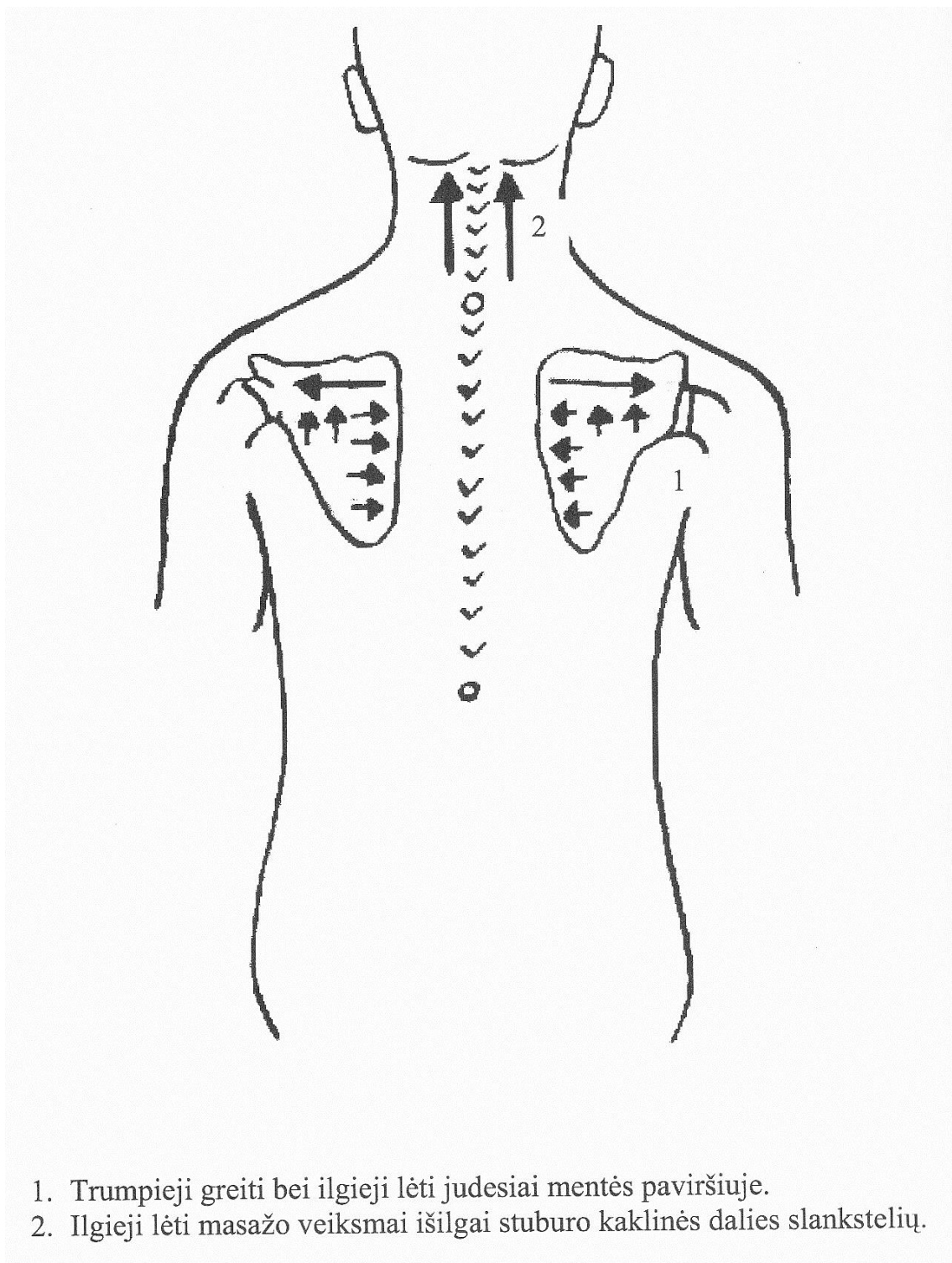
8pav. Limfodrenažinio masažo užpakalinės dalies masažavimo kryptys



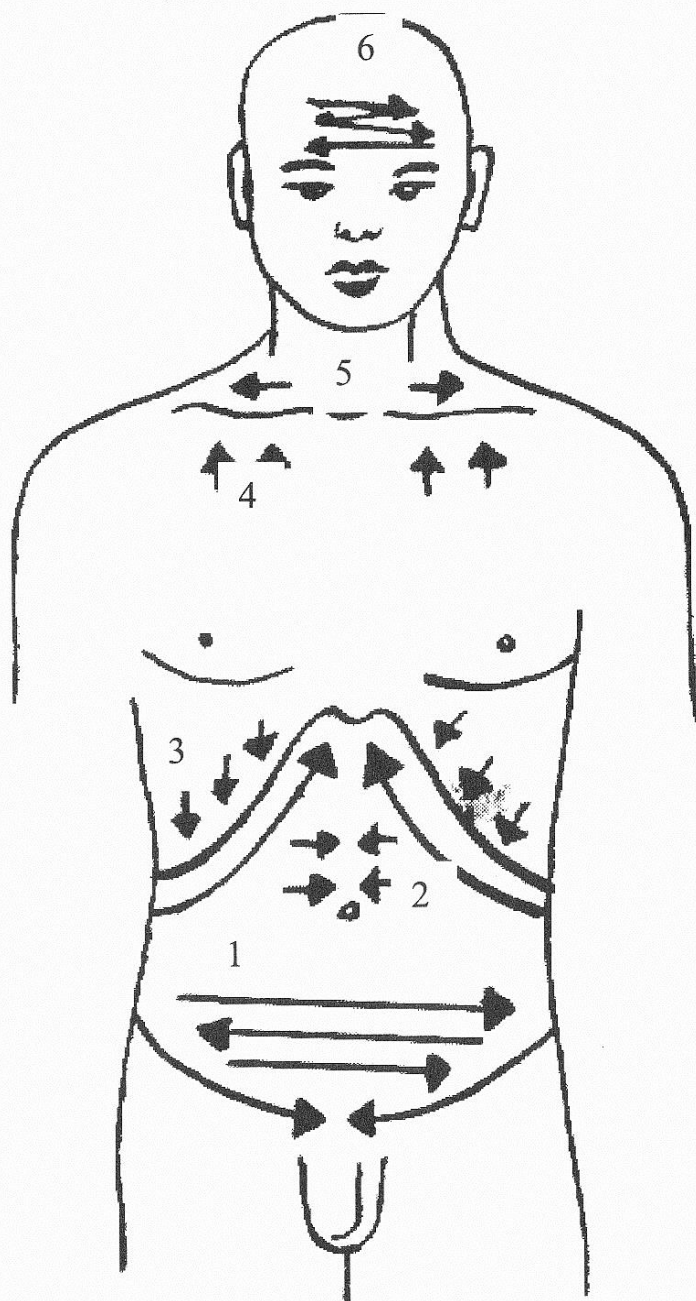
9 pav. Limfodrenažinio masažo užpakalinės dalies masažavimo kryptys



10 pav. Limfodrenažinio masažo užpakalinės dalies masažavimo kryptys

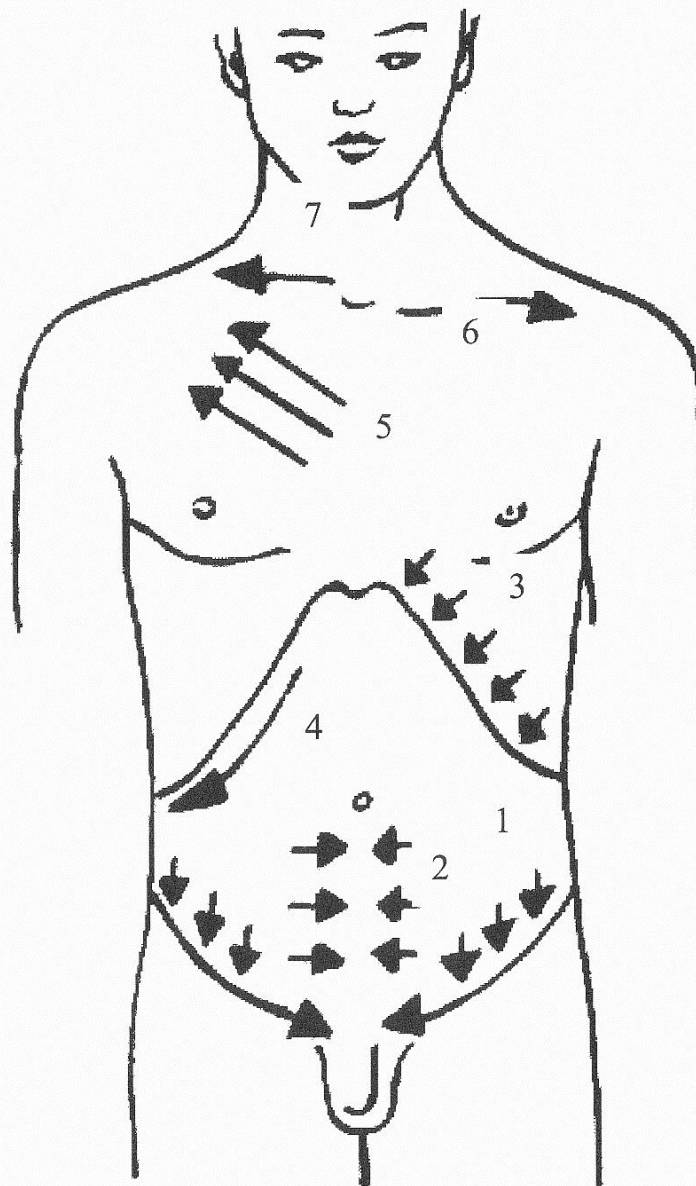


11 pav. Limfodrenažinio masažo užpakalinės dalies masažavimo kryptys



1. Ilgieji lėti masažuojamieji veiksmai apatinėje pilvo pusėje.
2. Trumpieji greiti masažo veiksmai tiesiojo pilvo raumens lateraliniame krašte.
3. Trumpieji greiti bei ilgieji lėti judesiai krūtinės ląstos apačioje.
4. Segmentinis taškas paraktikaulinėje srityje.
5. Segmentinis taškas tarp raktikaulinio ir menties dyglio.
6. Ilgieji lėti judesiai kaktos srityje.

12pav. Limfodrenažinio masažo priekinės dalies masažavimo kryptys

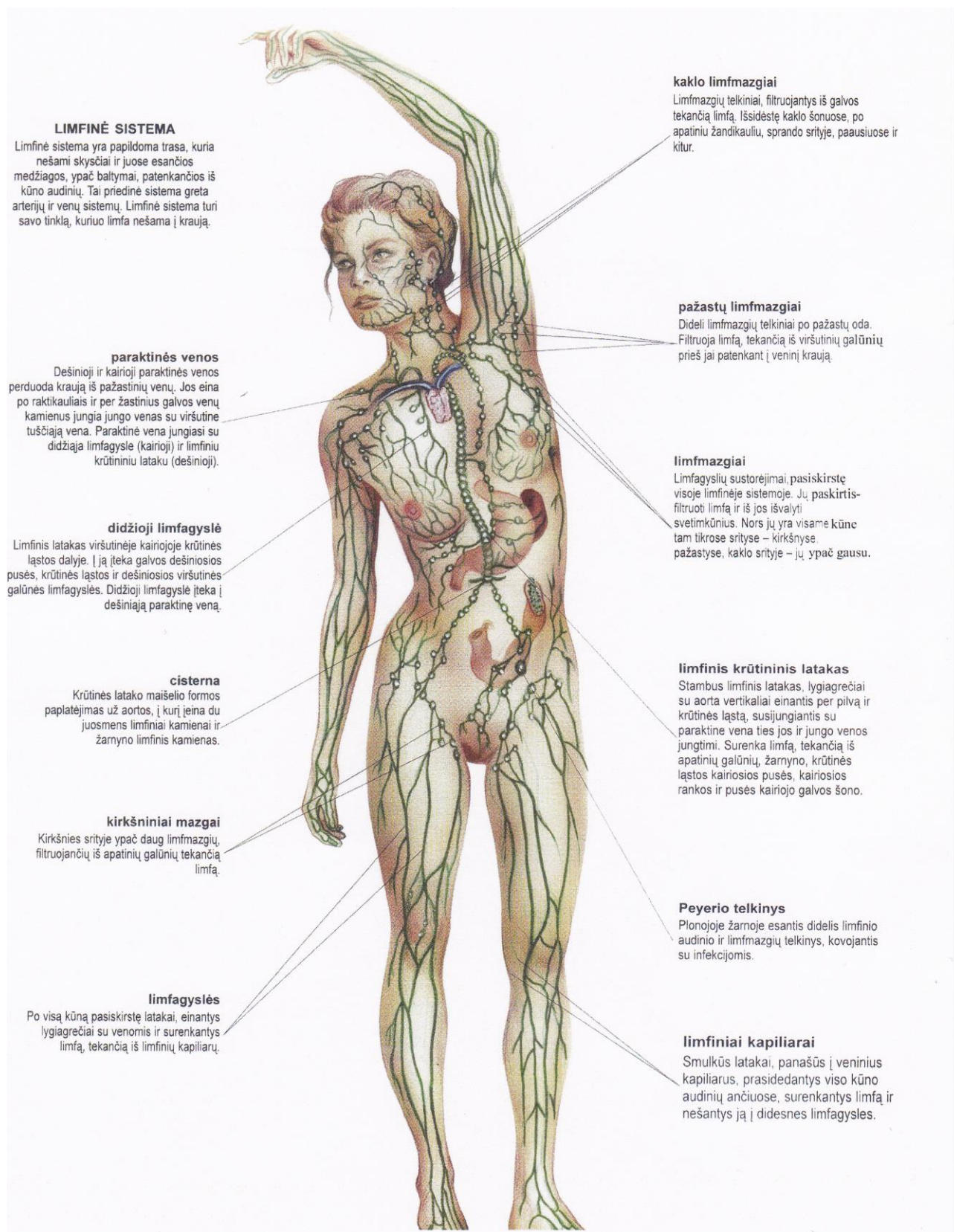


1. Trumpieji greiti bei ilgieji lėti masažo judesiai nuo viršutinio klubinio kaulo priekinio dyglio ligi gaktinės sąaugos.
2. Trumpieji greiti judesiai palei šoninį tiesiojo pilvo raumens kraštą.
3. Trumpieji greiti masažo veiksmai žemiau apatinės krūtinės laštos ribos.
4. „Kepenų štrichas“.
5. Įstriži masažuojamieji veiksmai aukščiau didžiojo krūtinės raumens.
6. 7. Ilgieji lėti ir trumpieji greiti judesiai paraktikaulinės bei antrakrikaulinės dalies paviršiuje.

13 pav. Limfodrenažinio masažo priekinės dalies masažavimo kryptys

4.3. Limfotakos sistemos schema

14 pav. pateikiama žmogaus limfinės sistemos schema, kuri padės suprasti limfodrenažinio masažo kryptis.



14 pav. Žmogaus limfinė sistema

5 MOKYMO ELEMENTAS. KŪNO MASAŽO KARŠTAIS AKMENIMIS ATLIKIMAS

5.1. Kūno masažo karštais akmenimis poveikio, indikacijų, kontraindikacijų aprašas

Masažas akmenimis siejamas su indų ir šamanų kultūromis, tačiau išliko iki mūsų dienų, nes harmonizuoja teigiamos energijos tėkmę, atpalaiduoja raumenis, stimuliuoja imuninę sistemą, gerina kraujotaką, medžiagų apytaką ir toksinų šalinimą.

Masažas karštais akmenimis – tai klasikinės masažo terapijos atmaina, kuomet ant refleksogeninių zonų dėliojami įkaitinti akmenys. Masažo tikslas – akmenų šiluma ir masažinių judesių pagalba atpalaiduoti organizmą, išlaisvinti giliai kliento kūne susikaupusias įtampas. Masažo technika ypatinga tuo, kad karšti akmenys tampa masažuotojo rankų dalimi – palengvina masažuotojo darbą.

Masažas atliekamas naudojant vulkaninės kilmės akmenis, turtingus geležimi ir magniu, išlaikančius kūno šilumą. Naudojami įvairių dydžių ir formų akmenys, kurie yra tamsių spalvų, aptakių formų, tačiau nugludinti gamtos, o ne žmonių rankomis.

Akmenų terapijai naudojami akmenų rinkiniai, susidedantys iš 30 arba 46 akmenų, skirtingų dydžių ir formų. Kiekvienas jų turi savo paskirtį, yra naudojamas konkrečiai kūno vietai masažuoti ar padėti ant jautraus taško. Paprastai šiltais akmenimis masažuojamos rankos, kojos, nugara, tačiau kai kurie specialistai akmenimis atlieka ir lengvą galvos masažą.

Akmenys gali būti dedami ant nugaros, delnų ar įspraudžiami tarp kojų pirštų. Ant nugaros dedami karšti akmenys yra maždaug kiaušinio dydžio, tik plokšti. Akmenys neturi būti dedami ant nubrozdinimų, mėlynių, užkrėstos odos, nepagijusių žaizdų, auglių, išvaržų ir tų vietų, kur neseniai buvo lūžę kaulai. Kartais, ypač esant uždegimui, naudojami šalti marmuro akmenys.

Akmenys dedami po nugara išilgai abipus stuburo linijos ant refleksogeninių zonų, todėl poveikis jaučiasi visose organizmo sistemose: mažojo dubens (tiek vyrams, tiek moterims), inkstų, virškinamojo trakto, širdies srities, kvėpavimo. Kuo ilgiau laikomi akmenys, tuo giliau į raumenis prasiskverbia šiluma (net iki 4 cm), aktyvinanti organizmo gyvybines funkcijas. Tose vietose, kur uždėti akmenys, padidėja kapiliarinis kraujospūdis, pagerinantis kraujotaką kraujo sąstovio zonose. Dėl stimuliacijos, detoksikacijos ir paspartėjusios mikrocirkuliacijos pagerėja ląstelių aprūpinimas deguonimi, 10-15% pagreitėja medžiagų apykaita, todėl greičiau šalinami susikaupę šlakai.

Paprastai masažas karštais akmenimis trunka 60-90 min.

Karštų akmenų *poveikis* organizmui:

- Teigiamai veikia širdies, kraujagyslių ir kvėpavimo sistemą;
- Normalizuoja arterinę kraujo spaudimą;

- Gerina centrinę ir periferinę kraujotaką, limfos apytaką;
- Gerėja medžiagų apykaita, greičiau šalinami toksinai;
- Šalina celiulito požymius;
- Atstato odos tonusą, elastingumą ir vandens balansą;
- Stimuliuoja centrinės ir vegetatyvinės nervų sistemos veiklą;
- Lengvina raumenų skausmus, šalina raumenų nuovargį ir įtampą;
- Reguliuoja miegą;
- Simbolizuoja ramybę, miegą, poilsį;
- Lengvina emocinį susijaudinimą.

Indikacijos:

- Nuovargis;
- Fizinė ir emocinė įtampa;
- Šalčio pojūtis galūnėse;
- Nugaros skausmai;
- Sąnarių skausmai;
- Skausmai po traumų;
- Prasta cirkuliacija;
- Osteoartritas ar artrito skausmai;
- Paūmėjusio radikulito simptomai;
- Toksinų kaupimasis organizme;
- Nemiga;
- Stresas;
- Depresija;
- Celiulitas.

Kontraindikacijos:

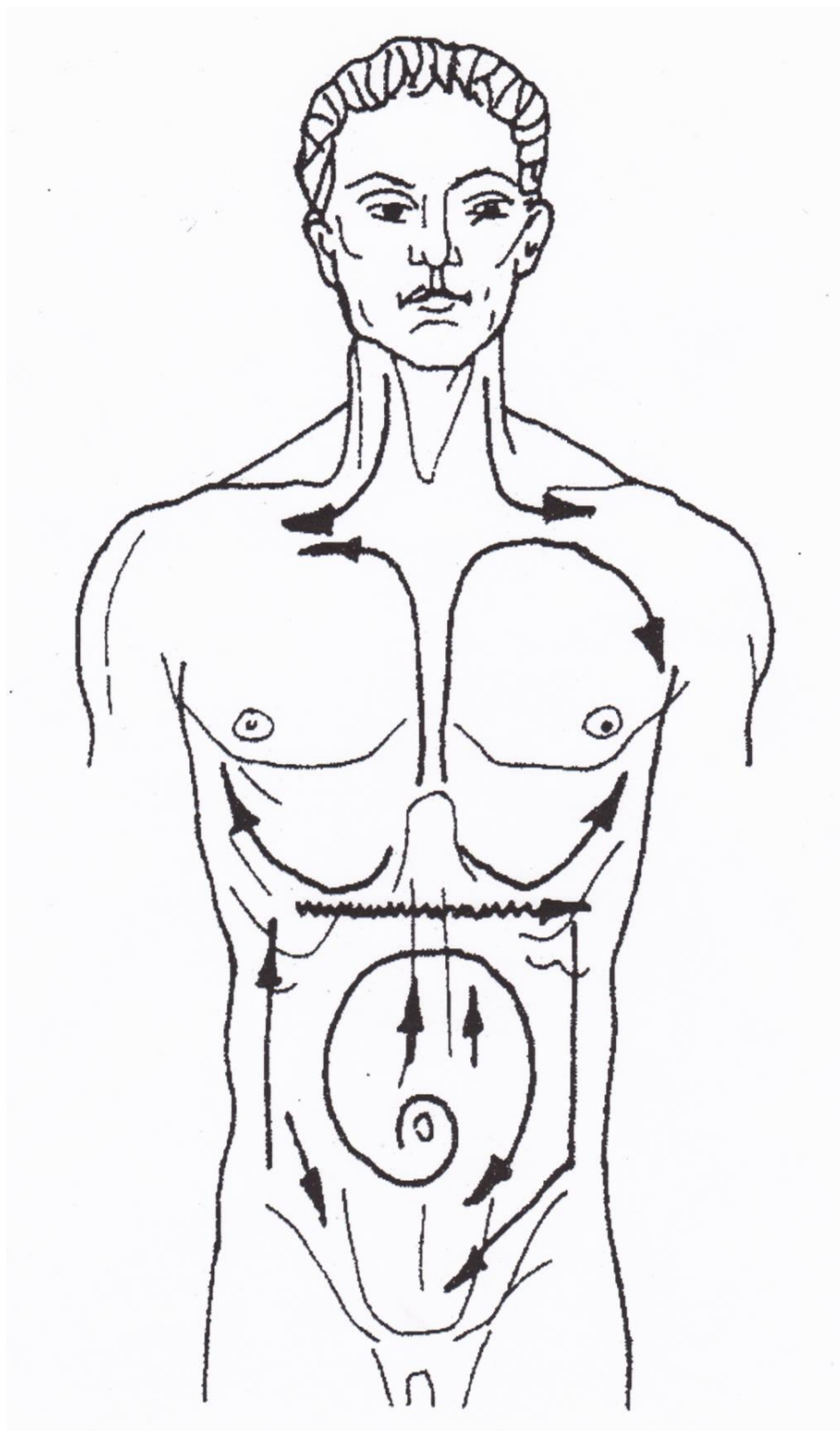
- Ūminės ligos;
- Hipertonija.
- Užkrečiamos odos ligos;
- Bėrimai, žaizdos;
- Neseniai atlikta operacija;
- Neseniai atlikta chemoterapija ar radiacija;
- Padidėjusi kraujo krešulių rizika;
- Nėštumas.

5.2. Kūno masažo karštais akmenimis atlikimo aprašas

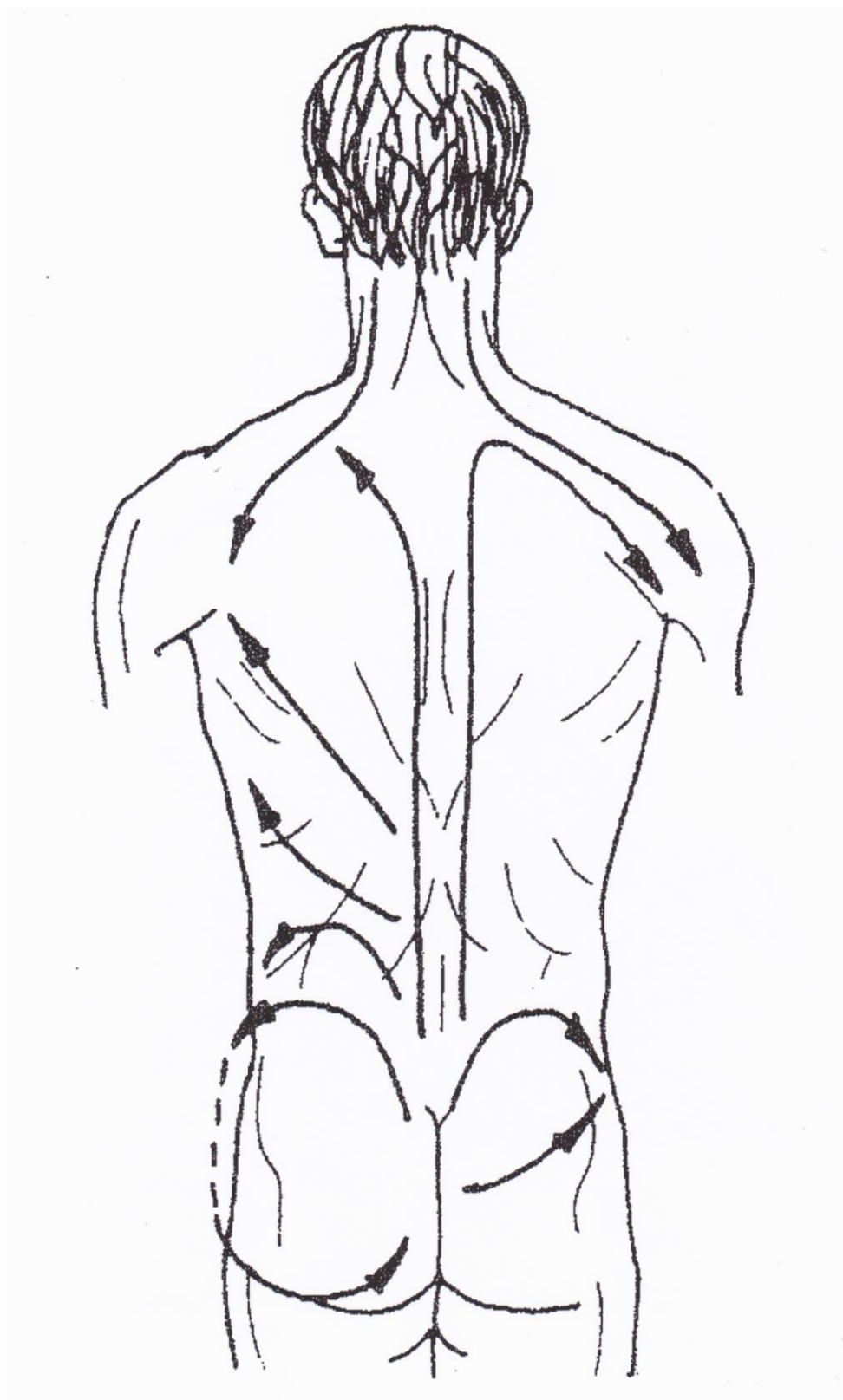
1. Prieš kiekvieną naudojimą akmenys dezinfekuojami.
2. Prieš procedūrą akmenys pamirkomi vandenyje ir sušildomi specialiame nuolatinę temperatūrą palaikančiame inde su termostatu iki tol, kol akmenys bus tinkamos temperatūros ir jais bus galima masažuoti. Šildymo trukmė gali būti nuo 15 iki 50 minučių. Visada paimkite akmenis į rankas ir įsitikinkite, kad jie nėra per karšti. Elkitės atsargiai, nes akmenys lengvai dūžta, ypač kai dedami ant aliejaus ištepto kūno.
3. Pasiruošiama darbo vieta, ant stalelio patiesiamas audinys ir padedami reikiami akmenys.
4. Atėjus klientui paaiškinama masažo eiga, kad jis žinotų, ko tikėtis.
5. Ant masažo gulto, ten, kur bus kliento nugara, dedami aštuoni plokšti akmenys – po keturis abipus stuburo. Akmenys padedami poromis, tarp jų turėtų būti keleto centimetrų tarpeliai.
6. Paguldykite klientą taip, kad akmenys būtų abipus stuburo, bet ne tiesiogiai ant jo. Visuomet teiraukitės kliento, ar akmenys ne per karšti/šalti.
7. Nemasažuojamos vietos pridengiamos rankšluosčiu ar antklode.
8. Trupučiu aliejaus ištepkite kojas ir pradėkite masažą. Paimkite du akmenis ir trinkite jais abi kojos puses (galite pradėti be akmenų, o juos paimti vėliau, arba atvirščiai).
9. Baigus masažuoti koją, paimkite mažus akmenėlius ir įsprauskite tarp kojų pirštų. Koją užklokite ir pereikite prie kitos kojos. Atlikite tuos pačius judesius.
10. Po kojų masažo pereikite prie rankų. Ištepkite rankas aliejumi ir naudodami vidutinio dydžio akmenis masažuokite jas, švelniai trinkite abi puses.
11. Baigus masažuoti ranką, padėkite ant delno akmenį. Tuomet pereikite prie kitos rankos ir kartokite veiksmus.
12. Leiskite klientui truputį pagulėti ir nuimkite visus akmenis.
13. Liepkite klientui atsigulti ant pilvo.
14. Ištepkite aliejumi nugarą.
15. Masažuokite nugarą su akmenimis (arba iš pradžių be jų).
16. Po nugaros masažo padėkite akmenis ant pečių, menčių, nugaros apačios.
17. Atidenkite kliento kojas ir padėkite didelius ir vidutinio dydžio akmenis žemiau sėdmenų ir žemiau kelių, galite pamasažuoti blauzdas ir pėdas.
18. Pereikite prie kaklo, pečių ir masažuokite juos akmenimis, naudodami truputį aliejaus pamasažuokite skalpą.
19. Nuimkite nuo kūno visus akmenis ir trumpai pamasažuokite kojas bei nugarą rankomis.
20. Pabaigus masažą, leiskite klientui dar truputį pagulėti.

Masažavimo krypčių schemos

Masažuojant karštais akmenimis galima naudoti tiek klasikinio, tiek kitos rūšies masažo technikas. 15 ir 16 paveiksle vaizduojamos pagrindinės klasikinio masažo priekinės ir užpakalinės dalies masažavimo kryptys.



15 pav. Klasikinio masažo priekinės dalies masažavimo kryptys



16 pav. Klasikinio masažo užpakalinės dalies masažavimo kryptys

6 MOKYMO ELEMENTAS. SVARANKIŠKA UŽDUOTIS

6.1. Užduočių variantų aprašymai ir jų vertinimo kriterijai

Užduoties variantas Nr. 1

Pasiruošti darbo vietą, atlikti klasikinį atskirų kūno dalių masažą ir pristatyti masažo procedūrą.

Užduoties tikslas – savarankiškai atlikti klasikinį atskirų kūno dalių masažą, taikant įgytas žinias ir įgūdžius.

Įranga, įrenginiai, prietaisai: įrankiai ir priemonės kūno masažui.

Pradinės užduoties atlikimo sąlygos: patikrintos teorinės žinios.

Technologinė dokumentacija: žmogaus raumenų sistemos schema, kraujotakos sistemos schema, masažavimo krypčių schemos.

Užduoties atlikimo laikas – 6 val.

Užduoties variantas Nr. 2

Pasiruošti darbo vietą, atlikti relaksacinį, aromaterapinį kūno masažą ir pristatyti masažo procedūrą.

Užduoties tikslas – savarankiškai atlikti relaksacinį, aromaterapinį kūno masažą, taikant įgytas žinias ir įgūdžius.

Įranga, įrenginiai, prietaisai: įrankiai ir priemonės kūno masažui.

Pradinės užduoties atlikimo sąlygos: patikrintos teorinės žinios.

Technologinė dokumentacija: žmogaus raumenų sistemos schema, kraujotakos sistemos schema, masažavimo krypčių schemos.

Užduoties atlikimo laikas – 6 val.

Užduoties variantas Nr. 3

Pasiruošti darbo vietą, atlikti tailandietišką kūno masažą ir pristatyti masažo procedūrą.

Užduoties tikslas – savarankiškai atlikti tailandietišką masažą, taikant įgytas žinias ir įgūdžius.

Įranga, įrenginiai, prietaisai: įrankiai ir priemonės kūno masažui.

Pradinės užduoties atlikimo sąlygos: patikrintos teorinės žinios.

Technologinė dokumentacija: žmogaus raumenų sistemos schema, kraujotakos sistemos schema.

Užduoties atlikimo laikas – 6 val.

Užduoties variantas Nr. 4

Pasiruošti darbo vietą, atlikti limfodrenažinį kūno masažą ir pristatyti masažo procedūrą.

Užduoties tikslas – savarankiškai atlikti limfodrenažinį masažą, taikant įgytas žinias ir įgūdžius.

Įranga, įrenginiai, prietaisai: įrankiai ir priemonės kūno masažui.

Pradinės užduoties atlikimo sąlygos: patikrintos teorinės žinios.

Technologinė dokumentacija: žmogaus raumenų sistemos schema, kraujotakos sistemos schema, limfotakos sistemos schema, masažavimo krypčių schemas.

Užduoties atlikimo laikas – 6 val.

Užduoties variantas Nr. 5

Pasiruošti darbo vietą, atlikti kūno masažą karštais akmenimis ir pristatyti masažo procedūrą.

Užduoties tikslas – savarankiškai atlikti masažą karštais akmenimis, taikant įgytas žinias ir įgūdžius.

Įranga, įrenginiai, prietaisai: įrankiai ir priemonės kūno masažui.

Pradinės užduoties atlikimo sąlygos: patikrintos teorinės žinios.

Technologinė dokumentacija: žmogaus raumenų sistemos schema, kraujotakos sistemos schema, masažavimo krypčių schemas.

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.	Masažuotojo įvaizdis	2
3.	Klasikinio atskirų kūno dalių masažo atlikimas	6
4.	Masažo pristatymas	1
	Iš viso:	10

Darbo vietos paruošimas

0 balų. Nemoka paruošti darbo vietos, blaškosi.

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

Masažuotojo įvaizdis

0 balų. Masažuotojas netinkamai pasiruošęs masažui.

1 balas. Masažuotojas iš dalies pasiruošęs masažui.

2 balai. Masažuotojas atrodo tvarkingai, tinkama apranga, be papuošalų, nagai trumpi.

Klasikinio atskirų kūno dalių masažo atlikimas

0 balų. Nemoka atlikti klasikinio atskirų kūno dalių masažo.

2 balai. Iš dalies moka atlikti klasikinį atskirų kūno dalių masažą, nežino masažo eigos, kryptių.

4 balai. Moka atlikti klasikinį atskirų kūno dalių masažą, bet daro klaidų.

6 balai. Moka atlikti klasikinį atskirų kūno dalių masažą.

Masažo pristatymas

0 balų. Nepristatytas masažas.

1 balas. Pristatytas masažas.

Užduoties variantas Nr.2. Savarankiškos užduoties vertinimo kriterijai

Eil. Nr.	Vertinimo kriterijai	Maksimalus įvertinimas, balai
1.	Darbo vietos paruošimas	1
2.	Masažuotojo įvaizdis	2
3.	Relaksacinio, aromaterapinio kūno masažo atlikimas	6
4.	Masažo pristatymas	1
	Iš viso:	10

Darbo vietos paruošimas

0 balų. Nemoka paruošti darbo vietos, blaškosi.

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

Masažuotojo įvaizdis

0 balų. Masažuotojas netinkamai pasiruošęs masažui.

1 balas. Masažuotojas iš dalies pasiruošęs masažui.

2 balai. Masažuotojas atrodo tvarkingai, tinkama apranga, be papuošalų, nagai trumpi.

Relaksacinio, aromaterapinio kūno masažo atlikimas

0 balų. Nemoka atlikti relaksacinio, aromaterapinio masažo.

2 balai. Iš dalies moka atlikti relaksacinį, aromaterapinį masažą, nežino masažo eigos, kryptių.

4 balai. Moka atlikti relaksacinį, aromaterapinį masažą, bet daro klaidų.

6 balai. Moka atlikti relaksacinį, aromaterapinį masažą.

Masažo pristatymas

0 balų. Nepristatytas masažas.

1 balas. Pristatytas masažas.

Užduoties variantas Nr.3. Savarankiškos užduoties vertinimo kriterijai

Eil. Nr.	Vertinimo kriterijai	Maksimalus įvertinimas, balai
5.	Darbo vietos paruošimas	1
6.	Masažuotojo įvaizdis	2
7.	Tailandietiško kūno masažo atlikimas	6
8.	Masažo pristatymas	1
	Iš viso:	10

Darbo vietos paruošimas

0 balų. Nemoka paruošti darbo vietos, blaškosi.

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

Masažuotojo įvaizdis

0 balų. Masažuotojas netinkamai pasiruošęs masažui.

1 balas. Masažuotojas iš dalies pasiruošęs masažui.

2 balai. Masažuotojas atrodo tvarkingai, tinkama apranga, be papuošalų, nagai trumpi.

Tailandietiško kūno masažo atlikimas

0 balų. Nemoka atlikti tailandietiško masažo.

2 balai. Iš dalies moka atlikti tailandietišką masažą, nežino masažo eigos, krypčių.

4 balai. Moka atlikti tailandietišką masažą, bet daro klaidų.

6 balai. Moka atlikti tailandietišką masažą.

Masažo pristatymas

0 balų. Nepristatytas masažas.

1 balas. Pristatytas masažas.

Užduoties variantas Nr.4. Savarankiškos užduoties vertinimo kriterijai

Eil. Nr.	Vertinimo kriterijai	Maksimalus įvertinimas, balai
1.	Darbo vietos paruošimas	1
2.	Masažuotojo įvaizdis	2
3.	Limfodrenažinio kūno masažo atlikimas	6
4.	Masažo pristatymas	1
	Iš viso:	10

Darbo vietos paruošimas

0 balų. Nemoka paruošti darbo vietos, blaškosi.

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

Masažuotojo įvaizdis

0 balų. Masažuotojas netinkamai pasiruošęs masažui.

1 balas. Masažuotojas iš dalies pasiruošęs masažui.

2 balai. Masažuotojas atrodo tvarkingai, tinkama apranga, be papuošalų, labai trumpi.

Limfodrenažinio kūno masažo atlikimas

0 balų. Nemoka atlikti limfodrenažinio masažo.

2 balai. Iš dalies moka atlikti limfodrenažinį masažą, nežino masažo eigos, krypčių.

4 balai. Moka atlikti limfodrenažinį masažą, bet daro klaidų.

6 balai. Moka atlikti limfodrenažinį masažą.

Masažo pristatymas

0 balų. Nepristatytas masažas.

1 balas. Pristatytas masažas.

Užduoties variantas Nr.5. Savarankiškos užduoties vertinimo kriterijai

Eil. Nr.	Vertinimo kriterijai	Maksimalus įvertinimas, balai
1.	Darbo vietos paruošimas	1
2.	Masažuotojo įvaizdis	2
3.	Kūno masažo karštais akmenimis atlikimas	6
4.	Masažo pristatymas	1
	Iš viso:	10

Darbo vietos paruošimas

0 balų. Nemoka paruošti darbo vietos, blaškosi.

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

Masažuotojo įvaizdis

0 balų. Masažuotojas netinkamai pasiruošęs masažui.

1 balas. Masažuotojas iš dalies pasiruošęs masažui.

2 balai. Masažuotojas atrodo tvarkingai, tinkama apranga, be papuošalų, nagai trumpi.

Kūno masažo karštais akmenimis atlikimas

0 balų. Nemoka atlikti kūno masažo karštais akmenimis.

2 balai. Iš dalies moka atlikti kūno masažą karštais akmenimis, nežino masažo eigos, kryptių.

4 balai. Moka atlikti karštų akmenų masažą, bet daro klaidų.

6 balai. Moka atlikti karštų akmenų masažą.

Masažo pristatymas

0 balų. Nepristatytas masažas.

1 balas. Pristatytas masažas.

MODULIS S.6.4. SPA PROCEDŪROS**1 MOKYMO ELEMENTAS. SPA ANTISTRESINĖS DETOKSIKUOJANČIOS PROCEDŪROS ATLIKIMAS****1.1. SPA rūšių, paslaugų aprašas**

SPA – trijų raidžių junginys, sukėlęs tikrą revoliuciją grožio terapijos srityje.

SPA – tai 3 lotyniškų posakių: „sanitas per aqua“, „sanus per aqua“ arba „solus per aqua“, trumpinys, visi jie reiškia tą patį – sveikata per vandenį. Nors yra ir kitų kilmės aiškinimų versijų. Santrumpa SPA gali būti siejama:

- Su lotyniško žodžio sparage (liet. drėkinti, purkšti, šlakstyti) trumpiniu;
- Su romėnišku posakiu „salut per aqua“ (liet. sveikata per vandenį);
- Šį žodį galima rasti vieno Belgijos regiono tarminėje volanų kalboje (espa – fontanas);
- Senojoje anglų kalboje SPA reiškė vietą, kur galima pailsėti ir pasilepinti;
- Istorijos šaltiniai santrumpą SPA sieja su Belgijos miestu Spa, kuris buvo vienas pirmųjų,

kuriame esantys mineraliniai vandenys pripažinti turintys gydomųjų galių. Manoma, kad čia pailsėti ir nuplauti nuovargio po nuožmių kovų plūsdavo Romos imperijos kariai. Taip žodis SPA pradėtas vartoti kalbant apie natūralius mineralinius šaltinius ir kurortus, kur siūlomos vandens procedūros.

Dabar SPA – tai grožio dinastijos natūralus šaltinis, kuriuo pasilepinti kviečiamas kiekvienas, bet kuriame pasaulio kampelyje. Mini masažo baseinai ir vonios palaipsniui skverbiasi į mūsų gyvenimą, grožio salonuose siūlomi įvairūs masažai akmenimis, pedikiūras, manikiūras, sporto klubuose siūlomos įvairios mankštos, meditacijos ir net gėrimai sielai ir kūnui, kurie turėtų padėti pasijusti antikiniais dievais, geriančiais jaunystės eliksyrą – nektarą.

Šiandiena SPA sektorius Lietuvoje – dinamiškai augantis turizmo produktų segmentas. SPA paslaugos dažniausiai teikiamos kartu su apgyvendinimo, maitinimo, grožio procedūrų ir laisvalaikio paslaugomis. Pastaraisiais metais Lietuvoje SPA paslaugos populiarėja itin sparčiai, todėl SPA sąvoka pradėta vartoti ne tik įmonių teikiamų paslaugų aprašuose, bet ir įmonių pavadinimuose ar logotipuose (pvz.: „SPA Druskininkai“, „Grožio ir SPA centras EDENAS“, „SPA technologija“, „Balneo SPA“, „SPA Vilnius“, „SPA Hotel Belvilis“, SPA centras „Kerpė“ ir kiti).

Kol kas SPA sąvokos vartojimas nėra patvirtintas jokiuose Lietuvos Respublikos teisės aktuose. LR turizmo įstatymo projekte pateikiamas SPA paslaugos apibrėžimas: Vandens procedūrų **(SPA) paslaugos** – tai kvalifikuotų specialistų specialiai įrengtose patalpose atliekamos ir/ar prižiūrimos procedūros, kurių atlikimui dažniausiai naudojamas vanduo ir kurios skirtos fizinės ir

psichinės sveikatos gerinimui, atsipalaidavimui, geros savijautos skatinimui, kūno gražinimui ir lepinimui.“

Pasaulyje iki šiol galioja daug sąvokų apibrėžiančių šį sektorių, tai dienos SPA, tikslinės vietovės SPA, gydomasis SPA, mineralinių išteklių SPA ir pan. Užsienio patirtimi dažniausiai šias paslaugas reglamentuoja ne valstybė, bet apibrėžia paslaugų teikėjai: asociacijos, paslaugų ar išteklių teikėjų ir naudotojų sertifikatai ir pan.

Užsienio šalyse yra daug ir įvairių SPA rūšių: dienos SPA paslaugos (angl. Day Spa), tikslinės SPA paslaugos (angl. Destination Spa), gydomosios SPA paslaugos (angl. Medical Spa), kurortų SPA paslaugos (angl. Resort Spa), viešbučio SPA paslaugos (angl. Hotel Spa), mineralinių išteklių SPA paslaugos (angl. Mineral Spring Spa) ir kt.

Nustatyta, kad Lietuvoje SPA objektų nėra daug, jų veikla yra panaši, todėl šią dieną siūloma išskirti šias SPA objektų rūšis:

- **Dienos SPA** (Dienos SPA centras) – įstaiga, kurioje kvalifikuoti specialistai naudoja gamtinių išteklių produktus (negyvosios jūros druską, mineralinį vandenį ir kt.) ir teikia SPA paslaugas, kurios skirtos atsipalaiduoti, gerai savijautai skatinti, kūnui gražinti ir lepinėti. Šioje įstaigoje apgyvendinimo paslaugos nėra teikiamos.

- **Viešbučio SPA** (arba SPA viešbutis) – tai viešbučio patalpose esantis SPA centras, kuriame teikiamos kvalifikuotų specialistų prižiūrimos SPA paslaugos, skirtos atsipalaiduoti, gerai savijautai skatinti, kūnui gražinti ir lepinėti, naudojant natūralius gamtinius gydomuosius išteklius ir (arba) jų produktus.

- **SPA gydymo įstaiga** – tai sveikatos priežiūros įstaiga, kurioje teikiamos apgyvendinimo paslaugos, naudojami tik ištirti ir sertifikuoti natūralūs gamtiniai gydomieji ištekliai, diplomuoti sveikatos priežiūros specialistai teikia SPA paslaugas bei alternatyvius gydymo metodus ar procedūras, skirtas fizinei ir psichinei sveikatai gerinti, gerai savijautai skatinti, galimų ligų prevencijai ir reabilitacijai.

Kad suprasti šį milžinišką SPA paslaugų sektorių ir jį plėtoti, Tarptautinė SPA asociacija (angl. ISPA - International SPA Association) nustatė dešimt sudėtinių SPA sektoriaus elementų:

- Vanduo;
- Maistas, maistingos medžiagos, dieta ir mityba;
- Judėjimas, pratimai ir fitnesas;
- Masažas ir kūno procedūros;
- Protas, kūnas, siela;
- Estetika, odos rūpyba, natūralios grožio priemonės;

- Erdvė, klimatologija, globalinė ekologija;
- Socialiniai ir kultūriniai renginiai, menas ir vertybės, SPA kultūra;
- Vadyba, rinkodara ir įgyvendinimas;
- Laikas ir ciklai.

Nacionalinės SPA asociacijos (Lietuva) siūlomi apibrėžimai:

Sporto klubo Spa: tai įmonės/organizacijos, kurių pagrindinė veikla yra sporto klubas, tačiau, šalia treniruoklių savo klientams papildomai siūlo baseiną ar/ir pirčių kompleksą ir/ar gali suteikti vieną ar kitą kūno priežiūros procedūrą.

Dienos Spa: tai Spa, kur yra siūlomas platus Spa paslaugų spektras. Tokiuose Spa klientas gali rinktis vieną procedūrą ir/ar praleisti visą dieną pasirinkęs procedūrų kompleksą. Tačiau šie Spa neturi galimybės suteikti svečiui apgyvendinimo paslaugos. Dienos Spa turi būti ne mažiau kaip 3 kabinetai procedūroms, kur būtų atliekamos spa procedūros. Kad įmonė papultų į dienos Spa kategoriją, daugiau kaip 70% darbo vietų turi būti skirtos Spa procedūroms atlikti, tai reiškia, kad įmonė, kuri turi 4 kirpimo kėdes ir 4 kabinetus Spa procedūroms atlikti, nepapuls į dienos Spa kategoriją. Tačiau jei įmonė turi 7 kabinetus, skirtus Spa procedūroms atlikti ir tik 3 darbo vietas plaukų kirpimui, ji papuls į dienos spa kategoriją. Tokiu atveju būtina gera garso izoliacija nuo kirpyklos skleidžiamo triukšmo.

Mini dienos Spa: tai yra dienos Spa, kurie turi mažiau nei 3 kabinetus, skirtus atlikti Spa procedūras.

Salonai su Spa zona: tai įvairios paskirties grožio salonai (kirpyklos, soliariumai ir kt.), kurie turi specialiai įrengtą patalpą spa procedūroms atlikti ir kuriose spa procedūroms atlikti darbo vietų skaičius sudaro mažiau kaip 30% nuo salone įrengtų darbo vietų skaičiaus.

Vandens parkai: tai įmonės, kuriose didelė dalis paslaugų sutelkta į aktyvaus poilsio ir vandens pramogas. Čia dominuoja aktyvus poilsis su baseiniais ir pirtimis. Vandens parkai turi nedidelę dalį SPA paslaugų. Tokioms paslaugoms atlikti gali būti skirta iki 5 -8 kabinetų, tačiau SPA paslaugos vandens parke nėra pagrindinės.

Tikslinis Spa: tai Spa, kuris pagrindinį dėmesį skiria sveiko gyvenimo būdo skatinimui ir sveikatos gerinimui/gydymui. Spa siūlo klientams įvairias specialiai paruoštas programas kartu su apgyvendinimu. Čia yra atliekamos įvairios Spa procedūros (gali būti ir gydomojo pobūdžio), organizuojami fizinio aktyvumo užsiėmimai, sveikos gyvensenos kursai. Didelis dėmesys skiriamas sveikai ir teisingai mitybai. Pagrindinis tikslas, dėl kurios svečiai važiuoja į šios rūšies Spa – tai Spa filosofija. Spa centras stengiasi keisti žalingus žmonių įpročius/gyvensenos būdą naujais ir mokinti kaip šiuos pokyčius sėkmingai puoselėti namų aplinkoje.

Viešbučio Spa: tai Spa, įkurti prie viešbučių, kaip papildoma paslauga viešbučio gyventojams. Jie gali pasiūlyti visas paslaugas, kurias galima rasti dienos ir /ar sporto klubo Spa. Svečiai gali pirkti vieną procedūrą, bet gali čia praleisti ir visą dieną.

Jūrinis SPA: tai Spa, kuris turi priėjimą prie jūros vandens ir savo procedūrose naudoja jūros vandenį.

Mineralinis SPA: tai SPA, kuris turi mineralinio vandens gręžinį ir jį naudoja savo procedūrose.

Tarptautinės SPA asociacijos siūlomi apibrėžimai:

Dienos SPA – vienos dienos trukmės SPA paslaugos, teikiamos su profesionalių specialistų priežiūra.

Vietovės SPA – tai įstaiga, kurios pagrindinė veikla aptarnauti SPA lankytojus, lavinant jų sveiką išpročius. Per 7 dienų viešnagę (trukmė buvo pagrįsta pagal poreikius, SPA egzistavimo laikotarpį) šis gyvenimo būdo pokytis pasiekiamas plačios paslaugų programos, apimančios SPA paslaugas, kūno kultūrą (angl. physical fitness), sveikatingumo (angl. wellness) edukacinę veiklą, sveiką maistą ir specifinių poreikių sąrašą sudarymą, dėka.

Gydymasis SPA – tai nuolatinės priežiūros institucija, kurioje diplomuoti sveikatos priežiūros specialistai pirmiausiai teikia modernias gydymo ir sveikatingumo rūpybos paslaugas, apimančias SPA pasiūlą bei tradicinius ir/ar alternatyvius gydymo metodus bei procedūras. Institucijos veiklos apimtys priklauso nuo personalo įgūdžių, kurie gali būti tiek Estetikos/Kosmetologijos, tiek Prevencijos/Sveikatingumo procedūrų ir paslaugų srityse.

Mineralinių išteklių SPA – tai SPA, siūlanti vandens procedūras toje vietovėje esančių mineralinių, terminių ar jūros vandens išteklių pagrindu.

Kurortų/Viešbučių SPA – tai SPA, esantis kurorte ar viešbutyje, priklausantis jam ir teikiantis specialistų kontroliuojamas SPA, dalinai fitneso ir sveikatingumo (angl. wellness) paslaugas bei SPA virtuvės meniu pasirinkimo galimybes. Greta poilsiautojų, tai puiki vieta keliaujantiems ir verslo klausimais, norintiems pasinaudoti SPA paslaugomis komandiruočių metu.

Europos SPA asociacijos apibrėžimai:

Dienos SPA - neteikiant apgyvendinimo paslaugų, dienos SPA tik dienos metu siūlo eilę grožio ir fitneso procedūrų, pagrįstų vandens naudojimu. Dienos SPA taip pat žinoma kaip tikslinės vietovės SPA (angl. Destination SPA).

SPA ištekliai - fizinės procedūros, tokios kaip masažas, purvo ir gydomųjų žolių kaukės, psichoterapija, inhaliacijos, Kneipp terapija, balneo-fizinės procedūros, ypatingą dėmesį skiriant vietiniams gydomiesiems resursams.

Gydomieji SPA - skirti gydymo procedūroms, reabilitacijai, taip pat ligų prevencijai bei atsparumo skatinimui atostogų ir laisvalaikio metu.

SPA tai:

- *Hidroterapija* - tai įvairios temperatūros gėlo vandens procedūrų naudojimas gydymui;
- *Fizioterapija* - tai fizinių veiksnių panaudojimas profilaktikai ir gydymui;
- *Aromaterapija* - tai eterinių aliejų naudojimas gydymo ir grožio puoselėjimo tikslais;
- *Refleksologija* - tai tam tikrų taškų, esančių pėdose, stimuliavimas, stengiantis teigiamai paveikti atitinkamą organizmo sritį ar organą;
- *Hidroterapinio masažo menas* - tai masažavimas vandeniui. Pagrindinis jo tikslas yra relaksacija, kūno tonuso pakėlimas, virškinimo, kraujotakos, imuninės sistemos skatinimas, skausmo mažinimas;
- *Reabilitacija* - koordinuotas, kompleksinis medicininių, socialinių, pedagoginių, profesinių priemonių naudojimas, siekiant maksimalaus reabilituojamo funkcinio aktyvumo.
- *Organizmo atjauninimas.*

Kūno procedūros, SPA procedūros, kosmetinės procedūros – tai nemedicininės procedūros, padedančios pagerinti kūno sveikatą.

Tipiškos SPA procedūros:

- Aromaterapija;
- Maudymasis ar mirkimas:
 - Karštos versmės;
 - Karšta vonia, kubilas;
 - Purvo vonia;
 - Durpių masės vonia;
 - Sauna;
 - Garų vonia;
- Kūno įvyniojimai (į karštą audinį, plastikinę plėvelę, purvą, taip pat naudojami žolelių mišiniai);
- Veido masažas, veido valymas su įvairiomis priemonėmis;
- Masažas;
- Nagų priežiūra kaip manikiūras, pedikiūras;
- Mityba ir svorio reguliavimas;
- Asmeninės treniruotės;

- Odos šveitimas įvairiais būdais ir priemonėmis;
- Joga ir meditacija;
- Depiliacija, kūno plaukų šalinimas.

SPA grožio procedūros:

- SPA Antistresinė detoksikuojanti procedūra skirta maksimaliam organizmo atpalaidavimui, streso malšinimui.
- SPA Kūno stangrinimas – oda apsaugoma nuo suglebimo, pagerinamas jos tonusas, pašalinami šlakai. Rezultatas pastebimas – stangri ir lygi kūno oda.
- SPA Kūno modeliavimas – dailinamas kūnas, mažinamos kūno apimtys, ypač efektyviai veikiamas riebalinis sluoksnis ir celiulitas.
- SPA pedikiūras ir manikiūras – naujas požiūris į kojų ir rankų nagų priežiūrą.
- SPA plaukų priežiūra – absoliuti naujovė, kurios pagalba plaukai spindės tarsi niekada nebūtų buvę dažyti ar pažeisti vėjo bei kitų klimato anomalijų. Galvos masažai skatina plaukų augimą, mažina galvos skausmus.

SPA etiketas

Patarimai, kaip elgtis SPA, kad Jūsų poilsis būtų visapusiškai malonus:

- Atvykę į SPA, išjunkite savo mobilųjį telefoną;
- Atvykite ne mažiau kaip 20 min. prieš SPA procedūrą, kad turėtumėte laiko užsiregistruoti, persirengti į patogius rūbus ir atsipalaiduoti;
- Šiltas dušas prieš procedūrą puikiai atpalaiduos bei suteiks dar didesnę malonumą jos metu;
- Procedūros pradžioje būtina pasisakyti SPA darbuotojui apie savo sveikatos problemas, kurios gali paveikti procedūros atlikimą. Ne visos procedūros tinka absoliučiai visiems;
- Masažas dažniausiai yra atliekamas ant nuogo kūno. Tačiau būsite uždengti rankšluosčiu, ir tik masažuojamos vietos bus atidengiamos procedūros metu;
- Jeigu kažkas netenkina procedūros metu – masažo stiprumas, muzika, temperatūra – pasisakykite masažuotojui. Taip bus užtikrinta, kad procedūra bus atlikta nepriekaištingai ir suteiks didesnę poveikį;
- Po masažuotojo žodžių „procedūra baigta“ leiskite sau dar kelias minutes pagulėti ir pasimėgauti atlikta procedūra. Bet vis dėlto neužmirškite, kad po jūsų gali būti paskirtas kitas seansas kitam klientui. Gerbkime ir rūpinkimės vieni kitais.

1.2. SPA antistresinės detoksikuojančios procedūros poveikio, indikacijų, kontraindikacijų aprašas

Viena iš SPA grožio procedūrų yra SPA antistresinė detoksikuojanti procedūra. Ji skirta maksimaliam organizmo atpalaidavimui, streso malšinimui.

Kas įeina į antistresinę detoksikuojančią programą, nusprendžia SPA paslaugas teikiantis centras ar specialistas, atsižvelgdamas į naudojamą kosmetikos priemones, medžiagas, aparatus ir pan. Programa gali būti sudaryta iš vienos ar net keletos skirtingų procedūrų, žinoma nuo to priklauso ir procedūrų trukmė bei kaina.

Antistresinę detoksikuojančią programą gali sudaryti įvairiausios procedūros, tokios kaip:

- Kūno vonios (perlinė, druskų, purvo, su eteriniais aliejais ir kt.);
- Kūno šveitimas (su druska ir kt.);
- Įvairių rūšių viso ar atskirų kūno dalių masažas;
- Kūno įvyniojimai (purvo, dumblių, pieno ir medaus ir kt.);
- Kūno kaukės;
- Kūno padengimas kremu;
- Arbata (detoksijuojanti, atpalaiduojanti ir kt.);
- Įvairių aparatų panaudojimas (pvz.: DERMALIFE).

DERMALIFE grožio ir sveikatingumo kapsulė yra universaliausia ir visa apimanti vandens procedūrų sistema, visiškai įkūnijanti SPA koncepciją. Ši kapsulė pasižymi:

Hydrofusion – prasilaužimo koncepcija, t.y. garų ir infraraudonųjų spindulių kaitros kombinacija, giliai įsiskverbianti į odos sluoksnius. Abi šios natūralios energijos gali būti naudojamos individualiai arba vienu metu taip, kad kylant kūno temperatūrai oda prakaituotų, o aplinkos temperatūra išliktų nekeitanti (termo genezė). Tai padidina dezinfekavimą, detoksikaciją bei deguonies tiekimą į kraują, audinius. Šio proceso rezultatas – odos maitinimas ir jėgų atstatymas.

Infraraudonieji spinduliai – moksliniai tyrimai rodo, kas infraraudonieji spinduliai įsiskverbia į odos sluoksnius giliau nei bet kuris kitas šilumos šaltinis. Galutinis rezultatas - pakeliama kūno temperatūra bei padidinama kraujo ir limfos cirkuliacija.

Garai – drėgnas karštis yra švelnesnis kūnui nei sausas, kadangi jis suminkština odą, atidaro poras, stimuliuoja kvėpavimą ir skatina toksinų šalinimą iš organizmo.

Aromaterapija – šioje kapsulėje yra įtrauktos dvi skirtingos aromaterapijos sistemos, leidžiančios tarpusavyje derinti grynuosius eterinius aliejus ir žolelių ekstraktus. Sklindantys aromatai stimuliuoja kūną per uoslės receptorius ir odą.

Chromoterapija – šiuolaikinė skaitmeninė apšvietimo technologija sukuria sodrų spalvotą apšvietimą. Kiekvienai procedūrai naudojama skirtingų spalvų kombinacija, sudaryta iš atitinkamų spalvų spektro. Tai sustiprina jausmus nuo nusiramavimo iki balanso ir energijos suteikimo.

Vitaminų mineralų sistema – paruoštos medžiagos, tokios kaip vitaminai ir mineralai nukreipiami į rūko srautą, leidžianti odai įsisavinti antioksidantus, vitaminus ir mineralus. Rūko sistemos poveikis yra toks pat kaip ir mineralinių srovių vonių.

360 (laipsnių) Vichy dušo sistema – šiuolaikinę Vichy dušo sistemą sudaro 10 purkštukų viršuje ir 10 apačioje kartu su reguliuojama purškimo kryptimi atpalaiduojančiam masažui atlikti. Taip pat yra 2 pėdų masažo purkštukai.

Vibruojantis masažo gultas – masažo vibracijos sistema, nepertraukiamai vibruojanti ir pulsuoianti bei stimuliuojanti fiziologinę kūno sistemą, atlieka kūno supimą.

Muzikos terapija – švelni muzika, apjungianti visas funkcijas, sklindanti iš 150W vandeniui atsparaus garsiakalbio arba ausinių, leidžia pajusti dar didesnę atsipalaidavimą ir ramybę. Pagal poreikį yra galimybė žiūrėti įvairaus formato filmus per skystųjų kristalų 14 cm monitorių. Vėsus oras į veidą – norimo intensyvumo gaivinantis oras nukreipiamas į veidą. Tai leidžia maloniau jaustis kapsulėje.

Antistresinėje detoksikuojančioje programoje galima panaudoti šias SPA-JET sistemos iš anksto nustatytas programas:

Toksinų šalinimas

Programa skirta gerinti organizmo gynybines funkcijas, šalinti toksinus bei šlakus, stimuliuoti kraujotaką. Šioje programoje tarpusavyje derinami infraraudonieji spinduliai, kontrastinių vandens srovių, nugaros, Vishie bei vibraciniai masažai, spalvų terapija, škotiškas ir tropikų dušai, garai. Odos būklė subalansuojama, oda prisotinama drėgme, kūnas tampa lygus, tonizuotas. Po procedūros apima lengvumo ir gaivos pojūtis.

Streso mažinimas

Vandens, nugaros, pėdų bei vibraciniai masažai, infraraudonieji spinduliai, spalvų terapija, tropikų dušas suteikia gilaus atsipalaidavimo, kūno ir sielos vienovės, bei visiškos palaimos jausmą. Raminamai veikiama nervų sistema, gerinamas miegas, panaikinamas nuovargis. Kamavusios problemos nubėga kartu su tekančiu vandeniu. Kūnas atgauna pusiausvyrą taip reikalingą sveikatos palaikymui, o siela pasitikėjimą savo jėgomis.

Skausmo mažinimas

Nuskausminantį efektą sukelia garų, vibracinio, Škotiško ir vandens masažų, infraraudonųjų spindulių, spalvų terapijos, tropikų dušo derinys. Skausmas sumažėja ar išnyksta, kadangi infraraudonoji šiluma pagerina kraujotaką, aktyvina uždegiminių židinių rezorbciją, garai sustiprina prieš uždegiminį, nuskausminantį vandens poveikį. Todėl dingsta raumenų įtampa ir nuovargis.

Sveikatos gerinimas/Energija

Garai, šviesos terapija, ir energijos suteikianti vandens terapija padeda atgaivinti organizmą ir natūraliu būdu atgaminti energiją. Ypač stiprus yra tonizuojantis kontrastinio dušo poveikis. Atliekamas nugaros, pėdų, Vishie ir škotiškas masažai, atpalaiduoja tropikų dušas. Ši procedūra maloniai nuteikia po sunkios darbo savaitės, psichinio ir fizinio nuovargio.

Miegas, meditacija

Ši programa leidžia kūnui atsipalaiduoti, gerina miego kokybę, mažina įtampą. Joje suderinti garai, vibracinis masažas, aromaterapija. Joje nėra vandens masažo, todėl ją patartina rinktis tiems, kas nori tik atpalaiduojančio vibro masažo poveikio.

Antistresinės detoksikuojančios programos indikacijos:

- Nusilpusios organizmo gynybinės funkcijos;
- Sulėtėjus kraujotaka;
- Toksinų, šlakų kaupimasis;
- Stresas, nuovargis, įtampa, depresija;
- Įtempta nervų sistema;
- Nemiga;
- Raumenų įtampa, uždegiminiai procesai, skausmas;
- Energijos trūkumas;
- Psichinis ir fizinis nuovargis.

Kontraindikacijos:

- Ūmi ligos pradžia, kai esti aukšta temperatūra ar ūmus uždegimas;
- Pykinimas, vėmimas;
- Kraujo ligos;
- Pūlingi procesai (nepriklausomai nuo jų lokalizacijos);
- Įvairios odos, nagų, plaukuotosios dalies grybelinės, infekcinės ar nežinomos kilmės ligos;
- Aktyvi tuberkuliozės forma;
- Psichinės ligos susijaudinimo būklėje, kai ligoniui pakinta psichika.

1.3. SPA antistresinės detoksikuojančios procedūros su „Biodrogos“ kosmetinėmis priemonėmis aprašas

Antistresinės detoksikuojančios programos pavyzdžiai:

- Perlinė vonia su eteriniais aliejais + kūno šveitimas su Negyvosios jūros druska + tonizuojantis viso kūno masažas
- Perlinė vonia su Negyvosios jūros druska + įvyniojimas į Negyvosios jūros purvą + kūno padengimas maitinamuoju kremu
- Perlinė vonia + atpalaiduojantis nugaros ir pėdų masažas + aromatinė arbata
- Dermalife kapsulė + kūno šveitimas su Negyvosios jūros druska + kūno padengimas maitinamuoju kremu
- Dermalife SPA kapsulė (toksinų šalinimo programa) + kūno šveitimas su Negyvosios jūros druska + atpalaiduojantis viso kūno masažas + detoksikuojanti arbata
- Dermalife SPA kapsulė (sveikatos gerinimo programa) + kūno šveitimas su Negyvosios jūros druska + kūno įvyniojimas į Negyvosios jūros purvą + kūno padengimas maitinamuoju kremu

Procedūros atlikimas

1. Vonia su Negyvosios jūros druska;
2. Kūno pylingas su Negyvosios jūros druska;
3. Molio kaukė kūnui;
4. Kūno padengimas drėkinamuoju kremu;
5. Detoksikuojanti arbata.

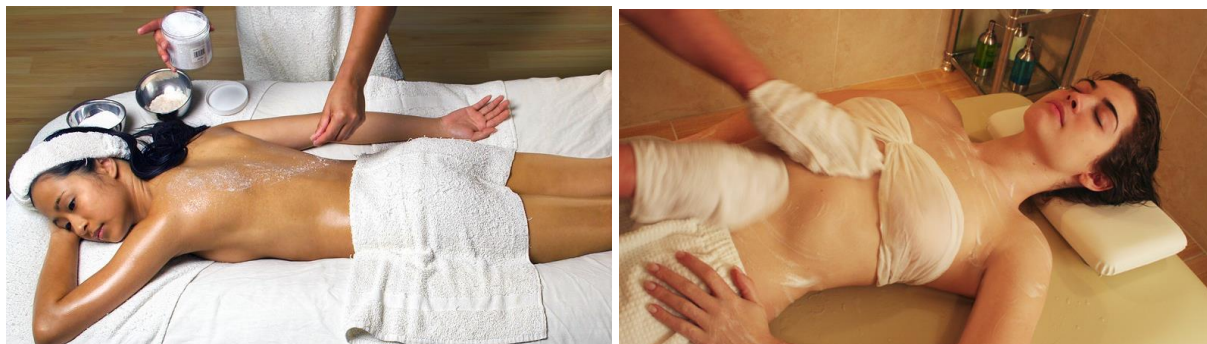
1. Mirkimas Negyvosios Jūros druskų vonioje yra labai efektyvus būdas atsipalaiduoti ir pasisavinti Negyvosios Jūros mineralus. Ši procedūra taip pat labai naudinga norint sumažinti įtampą raumenyse ar paprasčiausiai atsipalaiduoti ir mėgautis jėgų atgavimu.

Į tekančią šiltą vandenį įberkite norimą kiekį Negyvosios Jūros druskos. Po to, kai druska visiškai ištirps, pripildykite vonią 96 °F (36 °C) vandeniu. Nerekomenduojama aukštesnė temperatūra. Pirmoji procedūra turėtų trukti 15-20 minučių. (vėliau procedūra gali užtrukti iki 30 minučių). Nusiprausti vandeniu (be muilo).

2. Švelnus ir atgaivinantis šveitimas pašalina paviršutinį negyvų odos ląstelių sluoksnį, pagerina apytaką ir atnaujiną odą (žr. 1 pav.).

Šveitiklis suaktyvina odos mikrocirkuliacijos procesus, sudėtyje esančių eterinių aliejų dėka pasižymi gaivinančiu poveikiu, o sudėtyje esantys švelnūs aliejai intensyviai maitina odą.

Sudrėkinkite kūną šiltu vandeniu, paimkite „SPA sensation“ druskos šveitiklio kūnui į delną, sumaišykite jį su trupučiu vandens ir tepkite ant odos sukamaisiais judesiais. Retkarčiais sudrėkindami rankas masažuokite kūną maždaug 5 - 10 min. Po to nuplaukite šiltu vandeniu.



1 pav. Kūno pylingo atlikimas

3. Labai veiksmingas molio kaukės medžiagų derinys sustiprina mikrocirkuliaciją ir limfos nutekėjimą, pašalina skysčių perteklių ir toksinus, pagerina odos struktūrą.

Įpilkite norimą molio miltelių kiekį į keraminį ar stiklinį indą, įpilkite truputį šilto vandens ir maišykite medine mentele arba pirštais, kol masė bus vienalytė.

Paruoštą molį užtepkite storesniu sluoksniu (rankomis ar naudokite specialų platų teptuką), uždėkite polietileno plėvelę, užklokite klientę vilniniu audiniu, po 30–60 min. nuplauti šiltu vandeniu (žr. 2 pav.).



2 pav. Molio kaukės tepimas

4. Nusausinta oda švelniai įmasažuojama „SPA sensation“ drėkinamuoju kremu. Šis kremas puikiai suriša drėgmę, didina odos drėgmės lygį, aktyvina mikrocirkuliaciją ir metabolizmą, atstato odos pusiausvyrą, aktyvina jos funkcijas, ne tik užtikrina švelnią ir stangrią odą, bet ir malonų, gaivų, su kiekvienu judesiu juntamą aromatą, ilgam laikui suteikia kūno odai energijos ir gyvybingumo.

5. Galiausiai kol klientas ilsėsis po procedūros, pasiūloma detoksikuojančios arbatos.

2 MOKYMO ELEMENTAS. SPA KŪNO STANGRINIMO PROCEDŪROS ATLIKIMAS

2.1. SPA kūno stangrinimo procedūros poveikio, indikacijų, kontraindikacijų aprašas

SPA Kūno stangrinimas – tai procedūros, kurių metu oda apsaugoma nuo suglebimo, pagerinamas jos tonusas, pašalinami šlakai. Rezultatas pastebimas - stangri ir lygi kūno oda.

Kas įeina į kūno stangrinimo programą, nusprendžia SPA paslaugas teikiantis centras ar specialistas, atsižvelgdamas į naudojamą kosmetikos priemones, medžiagas, aparatus ir pan. Programa gali būti sudaryta iš vienos ar keletos skirtingų procedūrų, žinoma nuo to priklauso ir procedūrų trukmė bei kaina.

Kūno stangrinimo programą gali sudaryti įvairiausios procedūros, tokios kaip:

- Kūno vonios (perlinė, druskų, purvo, su eteriniais aliejais ir kt.);
- Kūno šveitimas (su druska ir kt.);
- Įvairių rūšių viso ar atskirų kūno dalių masažas;
- Kūno įvyniojimai (purvo, dumblių, pieno ir medaus ir kt.);
- Kūno kaukės;
- Kūno padengimas kremu;
- Įvairių aparatų panaudojimas (pvz.: DERMALIFE).

Kūno stangrinimo programoje galima panaudoti šias SPA-JET sistemos nustatytas programas:

Odos jauninimas

Programa sukurta derinant garus, infraraudonuosius spindulius, vibracinį, nugaros, pėdų bei Vishy vandens srovių masažus, spalvų terapiją. Visos procedūros metu oda intensyviai drėkinama, maitinama, tonizuojama, atstatomas skysčių balansas, šalinami toksinai, aktyvinama kolageno sintezė. Šių faktorių poveikyje oda tampa lygesnė, švelnesnė, didėja odos elastingumas, gerėja viso organizmo gyvybinės funkcijos. Išlik visada jaunas!

Kneipo procedūra “Karštis – šaltis”

Procedūra atstato organizmo balansą, naudojant skirtingos temperatūros vandenį. Vanduo tampa laidininku, kad galėtų vykti organizmo terminiai, cheminiai, ir mechaniniai procesai. Pagerėja kraujotaka, organų ir audinių aprūpinimas deguonimi, pagreitėja metabolizmo procesai, aktyvėja medžiagų apykaita, pagerėja toksinų šalinimas iš organizmo. Masažuojant karštu ir šaltu vandeniu oda tampa stangresnė, lygesnė, pagerėja bendra savijauta, jaučiamas energijos antplūdis. Čia puikiai suderinti Vishie, škotiškas, nugaros ir pėdų masažai, tropikų dušas. Procedūra išjudina vidinius organizmo rezervus ir padeda aktyvinti imuninės sistemos veiklą, tuo būdu gerindama bendrą savijautą ir atsparumą ligoms.

Kūno stangrinimo programos *indikacijos*:

- Sulėtėjus kraujotaka;
- Toksinų, šlakų kaupimasis;
- Išsausėjusi, atrofiška. šiurkšti oda;
- Sulėtėjus kolagemo sintezė;
- Suglebusi oda, raukšlės;
- Neelastinga oda;
- Sulėtėjęs audinių aprūpinimas deguonimi.

Kontraindikacijos:

- Ūmi ligos pradžia, kai esti aukšta temperatūra ar ūmus uždegimas;
- Pykinimas, vėmimas;
- Kraujo ligos;
- Pūlingi procesai (nepriklausomai nuo jų lokalizacijos);
- Įvairios odos, nagų, plaukuotosios dalies grybelinės, infekcinės ar nežinomos kilmės ligos;
- Aktyvi tuberkuliozės forma;
- Psichinės ligos susijaudinimo būklėje, kai ligoniui pakinta psichika.

2.2. SPA kūno stangrinimo procedūros su „Biodroga“ kosmetinėmis priemonėmis aprašas

Kūno stangrinimo programos pavyzdžiai:

- Aroma-dumblių įvyniojimas + stangrinantis kūno masažas
- Perlinė vonia su Negyvosios jūros druska + kūno šveitimas su Negyvosios jūros druska + kūno masažas
- Perlinė vonia su Negyvosios jūros druska + įvyniojimas į Negyvosios jūros purvą + kūno padengimas maitinamuoju kremu
- Perlinė vonia su Negyvosios jūros druska + kūno šveitimas su Negyvosios jūros druska + įvyniojimas į Negyvosios jūros purvą + kūno padengimas maitinamuoju kremu
- Dermalife SPA kapsulė (toksinų šalinimo programa) + kūno pilingas su Negyvosios jūros druska + atpalaiduojantis viso kūno masažas
- Kūno šveitimas su Negyvosios jūros druska + Aroma-dumblių įvyniojimas + kūno padengimas maitinamuoju kremu.

Procedūros atlikimas

1. Vonia su Negyvosios jūros druska;
2. Kūno pylingas su Negyvosios jūros druska;
3. Įvyniojimas į Negyvosios jūros purvą, praturtintą dumbliais;
4. Kūno padengimas stangrinančiu kremu.

1. Mirkimas Negyvosios Jūros druskų vonioje yra labai efektyvus būdas atsipalaiduoti ir pasisavinti Negyvosios Jūros mineralus. Ši procedūra taip pat labai naudinga norint sumažinti įtampą raumenyse ar paprasčiausiai atsipalaiduoti ir mėgautis jėgų atgavimu.

Į tekančią šiltą vandenį įberkite norimą kiekį Negyvosios Jūros druskos. Po to, kai druska visiškai ištirps, pripildykite vonią 96 °F (36 °C) vandeniu. Nerekomenduojama aukštesnė temperatūra. Pirmoji procedūra turėtų trukti 15-20 minučių. (vėliau procedūra gali užtrukti iki 30 minučių). Nusiprausti vandeniu (be muilo).

2. Švelnus ir atgaivinantis šveitimas pašalina paviršutinį negyvų odos ląstelių sluoksnį, pagerina apytaką ir atnaujiną odą.

Šveitiklis suaktyvina odos mikrocirkuliacijos procesus, sudėtyje esančių eterinių aliejų dėka pasižymi gaivinančiu poveikiu, o sudėtyje esantys švelnūs aliejai intensyviai maitina odą.

Sudrėkinkite kūną šiltu vandeniu, paimkite “SPA sensation” druskos šveitiklio kūnei į delną, sumaišykite jį su trupučiu vandens ir tepkite ant odos sukamaisiais judesiais. Retkarčiais sudrėkindami rankas masažuokite kūną maždaug 5 - 10 min. Po to nuplaukite šiltu vandeniu.

3. Negyvosios jūros purve yra daug įvairių mineralų ir mikroelementų: kvarco, žėručio, kaolino, magnio, kalio, kalcio, bromo, vario, cinko druskų ir kt. Purvas gerina medžiagų apykaitą, tonizuoja odą, stiprina jos jungiamąjį audinį ir didina elastingumą. Tai ne tik puiki kosmetinė priemonė, valanti odą, padedanti atsikratyti antsvorio, celiulito, bet ir gamtinis vaistas gerinantis kraujotaką ir raminantis uždegiminius procesus sąnariuose. Negyvosios jūros purvas taip pat naudojamas gydant odos, nervų sistemos, virškinimo sistemos ligas, normalizuoja prakaito išsiskyrimą. Purvas valo ir atgaivina odą bei mažina patempimų ir raumenų skausmą. Dumbliai skatina mikrocirkuliaciją, limfos drenažą, toksinų šalinimą, stiprina jungiamųjų odos audinių ir poodinio riebalinio sluoksnio ląstelių skaidulas bei padeda atkurti jų tamprumą ir elastingumą. Kaukė padeda mažinti kūno apimtį ir jaunina figūrą.

Purvą pašildykite iki 28 – 30°C temperatūros. Tada ištepkite juo kūną, įvyniokite į polietileno plėvelę ir užklokite antklode. Palikite klientę gulėti 25-50 minučių, po to nuprauskite duše šiltu vandeniu.

4. Nusausinta oda švelniai įmasažuojama „SPA sensation“ stangrinančiu kremu. Šis kremas tonizuoja, stangrina, minkština, saugo kūno odą, daro odą elastingesnę ir tampresnę, mažina negilias raukšleles, padeda odai natūraliai atsinaujinti, didina ir sureguliuoja drėgmės kiekį odoje, ramina odos sudirgimus, slopina paraudimus, gerina bendrą odos būklę, todėl ji tampa švelni ir glotni.

3 MOKYMO ELEMENTAS. SPA KŪNO MODELIAVIMO PROCEDŪROS ATLIKIMAS

3.1. SPA kūno modeliavimo procedūros poveikio, indikacijų, kontraindikacijų aprašas

SPA Kūno modeliavimas – programa ir procedūros, kurių metu dailinamas kūnas, mažinamos kūno apimtys, ypač efektyviai veikiamas riebalinis sluoksnis ir celiulitas.

Kas įeina į kūno modeliavimo programą, nusprendžia SPA paslaugas teikiantis centras ar specialistas, atsižvelgdamas į naudojamas kosmetikos priemones, medžiagas, aparatus ir pan. Programa gali būti sudaryta iš vienos ar iš keletos skirtingų procedūrų, žinoma nuo to priklauso ir procedūrų trukmė bei kaina.

Kūno modeliavimo programą gali sudaryti įvairiausios procedūros, tokios kaip:

- Kūno vonios (perlinė, druskų, purvo, su eteriniais aliejais ir kt.);
- Kūno šveitimas (su druska ir kt.);
- Įvairių rūšių viso ar atskirų kūno dalių masažas;
- Kūno įvyniojimai (purvo, dumblių, pieno ir medaus ir kt.);
- Kūno kaukės;
- Kūno padengimas kremu;
- Arbata (detoksijuojanti, atpalaiduojanti ir kt.);
- Įvairių aparatų panaudojimas (pvz.: DERMALIFE).

SPA kūno modeliavimo procedūros:

- Mažina celiulito požymius;
- Mažina nuolatinį riebalų kaupimąsi;
- Stangrina ir tonizuoja suglebusią odą, jungiamojo audinio struktūrą;
- Mažina strijų požymius po dietų ar gimdymų;
- Stiprina labai silpną jungiamąjį audinį;
- Mažina išsiplėtusių venų ir kuperozės požymius.

Kūno stangrinimo programoje galima panaudoti šias SPA-JET sistemos iš anksto nustatytas programas:

Svorio mažinimas

Ši programa sukurta derinant infraraudonuosius spindulius, Vishy masažą vandens srovėmis, vibracinį masažą, garus, spalvų terapiją, kojų bei nugaros masažus, tropikų dušą. Ji skirta skysčių susikaupimui audiniuose mažinti, stimuliuoti metabolinių procesų aktyvumą, toksinų šalinimui skatinti. Pagerėja odos ir poodinio sluoksnio kraujotaka, geriau skaidomi riebalai. Oda atjaunėja,

tampa lygesnė, pagerėja medžiagų apykaita, žmogus jaučia energijos padidėjimą. Pusė valandos praleistos šioje procedūroje atstoja valandą praleistą sporto salėje.

Celiulito profilaktika

Ši programa sukurta derinant vandens srovių, škotiską, nugaros bei vibracinį masažus, infraraudonuosius spindulius, spalvų terapiją, kojų masažą, tropikų dušą. Programa skirta metabolinio aktyvumo stimuliavimui, toksinų šalinimui, skysčių balansui audiniuose. Oda geriau aprūpinama deguonimi, aktyvėja limfos nutekėjimas, gerėja periferinė ir odos kraujotaka. Mažėja odos nelygumai, ji stangrėja, atsipalaiduoja.

Kūno modeliavimo programos indikacijos:

- Sulėtėjusi poodinio sluoksnio kraujotaka;
- Toksinų, šlakų kaupimasis;
- Skysčių kaupimasis audiniuose;
- Sulėtėję metabolizmo procesai;
- Sulėtėjusi medžiagų apykaita;
- Viršsvoris;
- Celiulitas.

Kontraindikacijos:

- Ūmi ligos pradžia, kai esti aukšta temperatūra ar ūmus uždegimas;
- Pykinimas, vėmimas;
- Kraujo ligos;
- Pūlingi procesai (nepriklausomai nuo jų lokalizacijos);
- Įvairios odos, nagų, plaukuotosios dalies grybelinės, infekcinės ar nežinomos kilmės ligos;
- Aktyvi tuberkuliozės forma;
- Psichinės ligos susijaudinimo būklėje, kai ligoniui pakinta psichika;
- Nėštumas, maitinimas krūtimi;
- Inkstų nepakankamumas;
- Onkologinės ligos;
- Vidaus organų uždegimai;
- Epilepsija;
- Venų uždegimas, padidėję ir skausmingi veniniai mazgai.

3.2. SPA kūno modeliavimo procedūros su „Biodroga“ kosmetinėmis priemonėmis aprašas

Kūno modeliavimo programos pavyzdžiai:

- Perlinė vonia su Negyvosios jūros druska + kūno šveitimas su Negyvosios jūros druska + kūno masažas + Aroma-dumblių kaukė
- Perlinė vonia su Negyvosios jūros druska + įvyniojimas į Negyvosios jūros purvą + kūno padengimas anticeliulitiniu kremu
- Pieno ir medaus įvyniojimas + masažas probleminėms vietoms
- Aroma-dumblių įvyniojimas + kūno masažas
- Dermalife SPA kapsulė (svorio mažinimo programa) + anticeliulitinis masažas probleminėms vietoms + pieno ir medaus kaukė
- Dermalife SPA kapsulė (celiulito profilaktika) + kūno pilingas su Negyvosios jūros druska anticeliulitinis masažas probleminėms vietoms

Procedūros atlikimas

1. Kūno pylingas su Negyvosios jūros druska;
2. Įvyniojimas su anticeliulitiniu Cello geliu;
3. Kūno padengimas anticeliulitiniu kremu.

1. Švelnus ir atgaivinantis šveitimas pašalina paviršutinį negyvų odos ląstelių sluoksnį, pagerina apytaką ir atnaujina odą.

Šveitiklis suaktyvina odos mikrocirkuliacijos procesus, sudėtyje esančių eterinių aliejų dėka pasižymi gaivinančiu poveikiu, o sudėtyje esantys švelnūs aliejai intensyviai maitina odą.

Sudrėkinkite kūną šiltu vandeniu, paimkite „SPA sensation“ druskos šveitiklio kūnui į delną, sumaišykite jį su trupučiu vandens ir tepkite ant odos sukamaisiais judesiais. Retkarčiais sudrėkindami rankas masažuokite kūną maždaug 5 - 10 min. Po to nuplaukite šiltu vandeniu.

2. STYX gelio efektyvumas remiasi subalansuotu kiekiu aukštos koncentracijos angliavandenių, turinčių intensyvtų termoreguliacinį ir riebalus skaidantį poveikį.

Gelį galima tepti ant įvairių probleminių kūno vietų – talijos, viršutinės rankos dalies, pilvo, šlaunų. Gelio stiprumas suskirstytas pagal problemos įsisenėjimą. Pradėti rekomenduojama nuo vidutinio stiprumo gelio. Gelyje esantis cinamonas ir nikotino rūgštis aktyvuoja riebalų katabolizmą ir pagreitina kraujo cirkuliaciją.

Plonu sluoksniu užtepamas gelis. Jei klientas turi ryškų kapiliarų tinklą, kuperozę ir varikozę – šios vietos patepamos šaldančiuoju geliu. Tuomet stovinčiam klientui apvyniojama plėvelė švelniai

ir ne per stipriai. Vynioti pradedama nuo kairės kojos, tada dešinė koja, pilvas (beveik iki krūtinės). Plėvelė vyniojama iš apačios į viršų (žr. 3 pav.).



3 pav. Įvyniojimas su Cello geliu

Klientas paguldomas ant gulto, ant kurio ištiesta šildomoji antklodė. Klientas užklojamas antrąja šildoma antklode iki pat kaklo.

Cello gelis veikia keturiais *etapais*:

I etapas – Gelio veikimas labai intensyvus. Klientas gali drebėti, skųstis karščio pojūčiu. Šis periodas trunka nuo 12 iki 18 minučių. Lengvinantis poveikis - specialus kvėpavimas (gilus įkvėpimas, oro užlaikymas, pilnas iškvėpimas, kvėpavimo sulaikymas ir t.t.).

II etapas – Prasideda 12-15 minutę - klientas išprakaituoja. Atsiranda malonus pojūtis - tarsi užlietų šilta banga. Šiuo periodu patartina duoti klientui šiltų gėrimų.

III etapas – Klientų vadinamas „nirvana“. Pagrindinis gelio veikimas: limfodrenažas, relaksacija.

IV etapas – Prasideda 35-45 minutę. Klientas išprakaituoja. Galima pradėti nuklodinėti ir nuiminėti plėvelę, po kuria gali būti susikaupę išprakaituoti skysčiai. Plėvelę geriau nuimti perpjovus ją specialiu peiliuku. Tada kliento kūną nuvalyti drėgnu rankšluosčiu.

3. Po įvyniojimo procedūros kūnas lengvais masažuojamaisiais judesiais ištepamas „SPA sensation“ anticeliulitiniu kremu. Šis kremas skatina natūralią odos detoksikaciją ir medžiagų apykaitos procesus, sustiprina odos pajėgumą regeneruotis, didina odos elastingumą ir tamprumą, mažina audinių tempimą, tonizuoja, stangrina ir glotnina odą, sumažina dėl celiulito atsiradusius odos nelygumus ir neleidžia naujiems nelygumams atsirasti.

4 MOKYMO ELEMENTAS. SAVARANKIŠKA UŽDUOTIS

4.1. Užduočių variantų aprašymai ir jų vertinimo kriterijai

Užduoties variantas Nr. 1

Pasiruošti darbo vietą, atlikti SPA antistresinę detoksikuojančią procedūrą ir pristatyti procedūrą.

Užduoties tikslas – savarankiškai atlikti SPA antistresinę detoksikuojančią procedūrą, taikant įgytas žinias ir įgūdžius.

Iranga, įrenginiai, prietaisai: įrankiai ir priemonės SPA procedūroms.

Pradinės užduoties atlikimo sąlygos: patikrintos teorinės žinios.

Technologinė dokumentacija: SPA antistresinės detoksikuojančios procedūros su „Biodroga“ kosmetinėmis priemonėmis aprašas.

Užduoties atlikimo laikas – 6 val.

Užduoties variantas Nr. 2

Pasiruošti darbo vietą, atlikti SPA kūno stangrinimo procedūrą ir pristatyti procedūrą.

Užduoties tikslas – savarankiškai atlikti SPA kūno stangrinimo procedūrą, taikant įgytas žinias ir įgūdžius.

Iranga, įrenginiai, prietaisai: įrankiai ir priemonės SPA procedūroms.

Pradinės užduoties atlikimo sąlygos: patikrintos teorinės žinios.

Technologinė dokumentacija: SPA kūno stangrinimo procedūros su „Biodroga“ kosmetinėmis priemonėmis aprašas.

Užduoties atlikimo laikas – 6 val.

Užduoties variantas Nr. 3

Pasiruošti darbo vietą, atlikti SPA kūno modeliavimo procedūrą ir pristatyti procedūrą.

Užduoties tikslas – savarankiškai atlikti SPA kūno modeliavimo procedūrą, taikant įgytas žinias ir įgūdžius.

Iranga, įrenginiai, prietaisai: įrankiai ir priemonės SPA procedūroms.

Pradinės užduoties atlikimo sąlygos: patikrintos teorinės žinios.

Technologinė dokumentacija: SPA kūno modeliavimo procedūros su „Biodroga“ kosmetinėmis priemonėmis aprašas.

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.	Kosmetiko įvaizdis	2
3.	SPA antistresinės detoksikuojančios procedūros atlikimas	6
4.	Procedūros pristatymas	1
	Iš viso:	10

Darbo vietos paruošimas

0 balų. Nemoka paruošti darbo vietos, blaškosi.

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

Kosmetiko įvaizdis

0 balų. Kosmetikas netinkamai pasiruošęs procedūrai.

1 balas. Kosmetikas iš dalies pasiruošęs procedūrai.

2 balai. Kosmetikas atrodo tvarkingai, tinkama apranga, be papuošalų, labai trumpi.

SPA antistresinės detoksikuojančios procedūros atlikimas

0 balų. Nemoka atlikti antistresinės detoksikuojančios procedūros.

2 balai. Iš dalies moka atlikti antistresinę detoksikuojančią procedūrą.

4 balai. Moka atlikti antistresinę detoksikuojančią procedūrą, bet daro klaidų.

6 balai. Moka atlikti antistresinę detoksikuojančią procedūrą.

Procedūros pristatymas

0 balų. Nepristatyta procedūra.

1 balas. Pristatyta procedūra.

Užduoties variantas Nr.2. Savarankiškos užduoties vertinimo kriterijai

Eil. Nr.	Vertinimo kriterijai	Maksimalus įvertinimas, balai
1.	Darbo vietos paruošimas	1
2.	Kosmetiko įvaizdis	2
3.	SPA kūno stangrinimo procedūros atlikimas	6

4.	Procedūros pristatymas	1
	Iš viso:	10

Darbo vietos paruošimas

0 balų. Nemoka paruošti darbo vietos, blaškosi.

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

Kosmetiko įvaizdis

0 balų. Kosmetikas netinkamai pasiruošęs procedūrai.

1 balas. Kosmetikas iš dalies pasiruošęs procedūrai.

2 balai. Kosmetikas atrodo tvarkingai, tinkama apranga, be papuošalų, labai trumpi.

SPA kūno stangrinimo procedūros atlikimas

0 balų. Nemoka atlikti kūno stangrinimo procedūros.

2 balai. Iš dalies moka atlikti kūno stangrinimo procedūrą.

4 balai. Moka atlikti kūno stangrinimo procedūrą, bet daro klaidų.

6 balai. Moka atlikti kūno stangrinimo procedūrą.

Procedūros pristatymas

0 balų. Nepristatyta procedūra.

1 balas. Pristatyta procedūra.

Užduoties variantas Nr.3. Savarankiškos užduoties vertinimo kriterijai

Eil. Nr.	Vertinimo kriterijai	Maksimalus įvertinimas, balai
1.	Darbo vietos paruošimas	1
2.	Kosmetiko įvaizdis	2
3.	SPA kūno modeliavimo procedūros atlikimas	6
4.	Procedūros pristatymas	1
	Iš viso:	10

Darbo vietos paruošimas

0 balų. Nemoka paruošti darbo vietos, blaškosi.

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

Masažuotojo įvaizdis

0 balų. Kosmetikas netinkamai pasiruošęs procedūrai.

1 balas. Kosmetikas iš dalies pasiruošęs procedūrai.

2 balai. Kosmetikas atrodo tvarkingai, tinkama apranga, be papuošalų, labai trumpi.

SPA kūno modeliavimo procedūros atlikimas

0 balų. Nemoka atlikti kūno modeliavimo procedūros.

2 balai. Iš dalies moka atlikti kūno modeliavimo procedūrą.

4 balai. Moka atlikti kūno modeliavimo procedūrą, bet daro klaidų.

6 balai. Moka atlikti kūno modeliavimo procedūrą.

Procedūros pristatymas

0 balų. Nepristatyta procedūra.

1 balas. Pristatyta procedūra.

NAUDOTA LITERATŪRA

1. Vasiliauskiene S. Kosmetologijos užrašai: mokomoji knyga. – Klaipėda: Klaipėdos kolegija, 2004.
2. Vasiliauskiene S. Klinikinė kosmetologija: mokomoji knyga. – Vilnius: Ciklonas, 2009.
3. Brud W.S., Glinka R. Kosmetikos pagrindai. – Vilnius: Gyčio Žukausko IĮ, 2003.
4. Beloglavkienė U. Kosmetologijos pradmenys. – Vilnius: Mokesčių srautas, 2008.
5. Ricki O. Sveikos odos paslaptys. – Vilnius: Mūsų knyga, 2000.
6. Bourgues D. Grožio knyga. – Vilnius: Alma littera, 2004.
7. Elke B. Tavo veido oda. – Vilnius: Alma littera, 1996.
8. Kovacs H., Preuk M. Oda: trumpas ir išsamus odos priežiūros vadovėlis. – Kaunas, 1999.
9. Norton S. Makiažas ir odos priežiūra. – Vilnius: Alma littera, 1997.
10. Ostrov R. Sveikos odos paslaptys. – Vilnius, 2000.
11. Beloglavkienė U. Dekoratyvinė kosmetika: bendros žinios apie kosmetiką, odos tipologija, kosmetinės procedūros ir priemonės: mokymo priemonė. – Vilnius: Agora, 2002.
12. Davis P. Aromaterapija nuo A iki Ž. – Vilnius: Meilės kelias, 2004.
13. Paičiuvienė K. Klasikinio masažo būdai ir kūno dalių masažas: mokomoji knyga. – Vilnius: Ciklonas, 2002.
14. Finkelšteinaitė J., Valužienė N.K., Damanskas J. Masažas. – Vilnius: Avicena, 2007.
15. VšĮ Turizmo plėtros institutas. Taikomasis mokslinis tyrimas SPA paslaugų klasifikavimo metodinės rekomendacijos. – Vilnius, 2009. Prieiga per internetą: <http://www.ukmin.lt/uploads/documents/imported/lt/veikla/veiklos_sritys/turizmas/Studijos/TAIKOMASIS%20MOKSLINIS%20TYRIMAS_SPA_2009.pdf>.
16. Sveikatingumo ir poilsio kompleksų poreikio ir plėtros Lietuvoje studija. – Vilnius, 2007. Prieiga per internetą: <http://www.spalietuva.lt/files/tyrimai%20ir%20studijos/SPA_studija.pdf>.
17. Mineralinio vandens naudojimo Lietuvos kurortuose sveikatinimo, profilaktikos, gydymo ir reabilitacijos tikslais standartizuotos metodinės rekomendacijos. – Druskininkai, 2008. Prieiga per internetą: <http://www.spalietuva.lt/files/tyrimai%20ir%20studijos/Metodikos_studija_red.pdf>.
18. Lietuvos kurortologijos tyrimų studija. – Druskininkai, 2007. Prieiga per internetą: <http://www.spalietuva.lt/files/tyrimai%20ir%20studijos/LT_kurortologijos_ST_final.pdf>.
19. Sveikatingumo paslaugų rūšys, taikomos Lietuvos SPA ir sveikatingumo įstaigose, bei specialistų, teikiančių šias paslaugas Lietuvos SPA ir sveikatingumo įstaigose, kvalifikacija. Prieiga per internetą: <<http://www.spalietuva.lt/wp-content/uploads/2011/01/Sveikatingumo-paslaugu-rusys-ir-specialistu-kvalifikacija.pdf>>.

20. Lietuvos ir Latvijos pasienio regionų patrauklumo franšizavimui tyrimas. Prieiga per internetą: <http://www.brand4baltic.lt/lt/2011/sectoriai/grozis-ir-sveikatingumas/sectoriaus-apzvalga-2>.
21. Lietuvos higienos norma HN 117:2007. – Vilnius, 2007. Prieiga per internetą: http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=302715&p_query=&p_tr2=>.
22. Nacionalinė SPA asociacija. Prieiga per internetą: <http://www.spalietuva.lt/>.
23. Biodroga kosmetika. Prieiga per internetą: <http://www.bellissimo.lt/energizuojanti-linija>.
24. Anna Lotan kosmetika. Prieiga per internetą: <http://www.sugiharapro.lt/>.
25. Jericho kosmetika. Prieiga per internetą: <http://www.jerichocosmetics.lt/>.
26. Abidis kosmetikos priemonės. Prieiga per internetą: <http://abidis.lt/>.
27. Aquatonale kosmetikos priemonės. Prieiga per internetą: <http://monostilius.lt/Aquatonale> ir <http://www.aquatonale.com/>.
28. O.D.A. kosmetikos produktai. Prieiga per internetą: <http://www.o-d-a.eu/lt/>.
29. Cheminio šveitimo procedūros su alfa hidroksi - (AHA) rūgštimis instrukcija. Prieiga per internetą: <http://www.o-d-a.eu/app/webroot/files/fck/file/INSTRUKCIJA.pdf>.
30. Abidis procedūra su rūgštimis. Prieiga per internetą: <http://abidis.lt/profesionalams-1/veido-odos-prie/r.html>.
31. Alternatyvus požiūris į botulino toksino naudojimą. Prieiga per internetą: http://www.teksturasytojai.skliautai.lt/uploads/2011_Nr_4.pdf.
32. Beauty prof. Prieiga per internetą: http://www.beautyprof.lt/stoptime/index.php/TriPollar_Stop.
33. Radiostezija. Prieiga per internetą: <http://www.radiostezija.lt/straipsniai/088-Kosmetines-priemones.php>.
34. Grožio procedūros turtingiesiems. Prieiga per internetą: <http://www.posh.lt/Ivairenybes/SpaTurtingiesiems/>.
35. Veido kaukė iš 24 karatų aukso. Prieiga per internetą: <http://www.alfa.lt/straipsnis/136899/>.
36. Odos tipo nustatymas. Oriflame. Prieiga per internetą: http://lt.oriflame.com/consultants/php/php-show-tipTricks.jhtml?nameInUrl=lt_smilguce.
37. Odos priežiūra. Sveikas žmogus. Prieiga per internetą: <http://www.sveikaszmogus.lt/index.php?pagrid=straipsnis&strid=993>.
38. Veido odos priežiūra. Prieiga per internetą: <http://www.ideali.lt/grozis/veido-prieziura>.
39. Aknė. Paprastieji spuogai. Prieiga per internetą: <http://groziopajegos.lt/akne-82>.
40. Spuogai. Prieiga per internetą: <http://medicus.lt/studentai/?s0=spuogai>.

41. Odos pigmento sutrikimai. Prieiga per internetą: <<http://www.pasveik.lt/sveikatos-ir-medicinos-naujienos/odos-pigmento-sutrikimai/47204>>.
42. Strijos. Kaip jas naikinti? Prieiga per internetą: <<http://www.jurgita.lt/odos-prieziura/naujienos/strijos-kaip-jas-naikinti>>.
43. Alfa hidroksirūgštys. Prieiga per internetą: <<http://www.sugihara.lt/lt/p/anna-lotan-guinot-neostrata-bioline/exuviance/>>.
44. Naujos technologijos kosmetologijoje. Prieiga per internetą: <<http://www.hairprof.lt/straipsnis.php?id=338>>.
45. Deimantinė dermabrazija. Prieiga per internetą: <<http://groziopajegos.lt/qq-93>>.
46. Dermabrazijos aparatai. Prieiga per internetą: <<http://www.manopreke.lt/924-mikrodermabrazijos-aparatai->>.
47. Odos kraujagyslių šalinimas Beauty Star lazeriu. Prieiga per internetą: <<http://www.sugihara.lt/lt/p/spuogai-dermatitas-egzema-apgamai/odos-kraujagysliu-salinimas-beauty-star-lazeriu/>>.
48. Spuogelių ir randelių naikinimas E-light lazeriu. Prieiga per internetą: <<http://www.groziopaslaugos.eu/spuogeliu-ir-randeliu-naikinimas-e-light-lazeriu>>.
49. Tradicinis Tailando masažas. Prieiga per internetą: <<http://www33.brinkster.com/yungdrung/kunye/thai.html>>.
50. Masažas karštais akmenimis. Prieiga per internetą: <http://projektai.delfi.lt/pazinksave_n/naturali/masazas-karstais-akmenimis.d?id=41527663>.
51. How to Do Hot Stone Massage. Prieiga per internetą: <<http://www.wikihow.com/Do-Hot-Stone-Massage>>.
52. SPA. Wikipedia – the free encyclopedia. Prieiga per internetą: <<http://en.wikipedia.org/wiki/Spa>>.
53. UAB „Polifila“. Prieiga per internetą: <<http://www.polifila.lt/>>.
54. Grožio salonas „Bellissimo!“. Prieiga per internetą: <<http://www.bellissimo.lt/>>.
55. Saulėja SPA. Prieiga per internetą: <<http://spa.sauleja.lt/>>.
56. Gyd. G. Papečchio estetišės chirurgijos klinika. Prieiga per internetą: <<http://www.estetik.lt/lt/naujienos/odos-atjauninimas-autologinio-trombocitu-koncentrato-injekcijomis.html>>.
57. Odos ir lazerinės chirurgijos centras. Prieiga per internetą: <<http://www.lasersurgeryclinic.eu/Apie-mus-677.html>>.
58. Rasitos Rauckienės grožio ir terapijos studija. Prieiga per internetą: <<http://www.rasitosstudija.lt/>>.

59. Inameda grožio terapijos centras. Prieiga per internetą: <http://histomer.lt/index.php/straipsniai/randu-gydymas>.
60. Dr. Kildos klinika. Prieiga per internetą: http://www.kildosklinika.lt/go.php/gydymas_lazeriu.
61. Medicinos klinika Narmeda. Prieiga per internetą: <http://www.narmeda.lt/lt/lazerin-medicina>.
62. Nuad Thai masažo salonas. Prieiga per internetą: http://www.nuadthai.lt/Masazas/Masazai/&Language=lt_LT&.
63. Biologinės medicinos ir diagnostikos centras Natura Munda. Prieiga per internetą: <http://www.naturamunda.lt/>.
64. Estetinės medicinos klinika Jaunatvės namai. Prieiga per internetą: <http://jaunatvesnamai.lt/>.
65. SPA Vilnius SANA. Prieiga per internetą: <http://sana.spa-vilnius.lt/spa-proceduros/>.
66. Prekybos ir pramogų centras Rožynas. Prieiga per internetą: <http://rozynas.lt/lt/menu/spa-centras/>.
67. Saviugdų ir grupinės terapijos centras Arkanas. Prieiga per internetą: <http://www.arkanas.lt/atpalaiduojamieji-masazai/>.

PRIEDAI

1 priedas. Video medžiaga (Dr. Spiller „BIOKOSMETIKA“ atstovė demonstruoja kolageno, jauninančios Peel – of, drėkinančios jūros produktų, šilko, alijošiaus stagrinančios kaukių procedūras)

2 priedas. Video medžiaga (“Biodroga” relaksacinio kūno masažo su bambuko lazdelėmis procedūros demonstravimas.