

**UTENOS KOLEGIJOS
MEDICINOS FAKULTETO
SVEIKATOS PRIEŽIŪROS IR REABILITACIJOS KATEDROS
KOSMETOLOGIJOS STUDIJŲ PROGRAMA**

TVIRTINU

Dekanas

doc. dr. Raimundas Čepukas

2017 – 06 – 05

**ANTICELIULITINIO MASAŽO SU ETERINIŲ ALIEJŲ MIŠINIU
POVEIKIS KŪNO APIMČIŲ MAŽINIMUI
BAIGIAMASIS DARBAS**

Darbo autorė

KS-14 gr. stud.

Viktorija Vertibavičienė

2017-05-29

Recenzentė

Lektorė

Sigita Šeduikienė

2017-06-04

Darbo vadovė

Lektorė

Vida Bartašiūnienė

2017-05-29

TURINYS

PAGRINDINIŲ SĄVOKŲ ŽODYNĖLIS	4
SANTRAUKA	5
SUMMARY	6
ĮVADAS	7
1. ANTICELIULITINIS MASAŽAS IR JO POVEIKIS	9
1.1. Masažo rūšys	9
1.2. Masažo atlikimo judesiai	10
1.3. Masažo poveikis odai ir raumenims	13
1.4. Atskirų kūno dalių masažo ypatumai	14
2. ETERINIŲ ALIEJŲ SAVYBĖS IR POVEIKIS ODAI	17
3. TYRIMO METODAI IR REZULTATAI	20
3.1. Tyrimo charakteristika	20
3.2. Tirimųjų kontingentas	20
3.3. Tyrimo instrumentai	21
3.4. Tyrimo eiga	21
3.5. Tyrimo rezultatų aptarimas	24
IŠVADOS	37
REKOMENDACIJOS	38
LITERATŪROS SĄRAŠAS	39
PRIEDAI	40
1 priedas. Prašymas dėl planuojamo tyrimo leidimo	41
2 priedas. Tiriamojo asmens informavimo forma ir Tiriamojo asmens sutikimo forma	42
3 priedas. Kliento kortelė	43
4 priedas. Kliento sutikimas dėl nuotraukų viešinimo	44
PAVEIKSLĖLIŲ SĄRAŠAS	
1 pav. Tiriamosios juosmuo iš keturių pusių prieš procedūrų kursą	25
2 pav. Tiriamosios šlaunys iš keturių pusių prieš procedūrų kursą	26
3 pav. Tiriamosios juosmuo iš keturių pusių po penkių procedūrų kurso	27
4 pav. Tiriamosios šlaunys iš keturių pusių po penkių procedūrų kurso	28
5 pav. tiriamosios juosmuo iš keturių pusių po dešimties procedūrų kurso	29
6 pav. Tiriamosios šlaunys iš keturių pusių po dešimties procedūrų kurso	30
7 pav. Tiriamosios juosmuo iš keturių pusių po penkiolikos procedūrų kurso	31
8 pav. Tiriamosios šlaunys iš keturių pusių po penkiolikos procedūrų kurso	32

9 pav. Tiriamosios juosmuo iš priekio ir iš kairio šono prieš procedūrų kursą ir po 15 procedūrų kurso.....	35
10 pav. Tiriamosios šlaunys iš priekio ir iš kairio šono prieš procedūrų kursą ir po 15 procedūrų kurso.....	36

LENTELIŲ SĄRAŠAS

1 lentelė. Procedūros protokolas.....	22
2 lentelė. Kūno apimtys centimetais prieš procedūrų kursą.....	24
3 lentelė. Kūno apimtys centimetais po penkių procedūrų kurso.....	27
4 lentelė. Kūno apimtys centimetais po dešimties procedūrų kurso.....	29
5 lentelė. Kūno apimtys centimetais po penkiolikos procedūrų kurso.....	31
6 lentelė. Tiriamosios kūno ir odos būklė prieš ir po procedūrų kurso.....	33
7 lentelė. Kūno apimtys centimetais prieš ir po penkiolikos procedūrų.....	34

PAGRINDINIŲ SĄVOKŲ ŽODYNĖLIS

Anticeliulitinis masažas – tai specifinis masažas, kuriam atlikti naudojamos įvairios anticeliulitinės arba liekninančios priemonės ir kurio dėka mažinamas celiulitas ir taip pat kūno apimtys.

Aromaterapija – tai fizinių bei dvasinių problemų gydymas (plačiąja prasme) ir profilaktika, naudojant natūralius augalinės kilmės gamtos aromatus¹.

Apimtys – išmatuotas dydis, daiktą ar objektą matuojant aplinkui.

Eteriniai aliejai – natūralios lakios kvapiosios augalinės medžiagos, kurios plačiai naudojamos parfumerijoje, farmacijoje, maisto pramonėje (maistiniai aromatai) ir aromaterapijai skirtiems preparatams gaminti².

Masažas – mechaninio ir reflektorinio poveikio į audinius ir organizmą metodas³.

Mišinys – skirtingų komponentų sumaišymas į vientisą masę.

¹ Davis, P. (2010). Aromaterapija nuo A iki Ž. Kaunas: Meilės kelias. 7.

² Liesienė, J. Kazlauskė, J. (2012). Natūralios žaliavos ir bioaktyvūs priedai kosmetikoje. Kaunas: Technologija. 53.

³ Vasiliauskiene, S. (2004). Kosmetologijos užrašai. Klaipėda: Ciklonas, 61.

Viktorija Vertibavičienė. Anticeliulitinio masažo su eterinių aliejų mišiniu poveikis kūno apimčių mažinimui. Kosmetologijos studijų programos studentės baigiamasis darbas. Vadovė: lektorė Vida Bartašiunienė, Utenos kolegija, Medicinos fakultetas, Sveikatos priežiūros ir reabilitacijos katedra. Utena, 2017.

SANTRAUKA

Temos aktualumas. Viršsvoris ir padidėjusios kūno apimtys dažnai priverčia pasijausti nejaukiai, ypač viešumoje. Siekiant padailinti kūno formas reikia įdėti nemažai pastangų: pradėti sportuoti, subalansuoti mitybą. Bet jei pačiam neužtenka valios, tenka kreiptis į specialistus, kurie naudodami įvairius produktus ir priemones gali padėti išspręsti atsiradusias problemas.

Anticeliulitinis masažas – vienas iš efektyvių būdų, padedančių sumažinti kūno apimtis. Atliekant masažinius judesius yra paveikiami kūno raumenys, ko pasekoje padidėja raumenų darbingumas, raumenys susitraukia ir atsipalaiduoja. Be to, išjudinami po oda esantys riebalai, kurie palaipsniui pradeda nykti. Šitokiu būdu palaipsniui mažėja kūno apimtys masažuojamose srityse.

Darbo objektas – anticeliulitinio masažo su eterinių aliejų mišiniu poveikis kūno apimčių mažinimui.

Darbo tikslas – įvertinti anticeliulitinio masažo su eterinių aliejų mišiniu veiksmingumą kūno apimčių mažinimui.

Tyrimo charakteristika. Tyrimas buvo atliktas Utenos kolegijoje, Medicinos fakultete 2017 m. nuo kovo 27 d. iki 2017 m. balandžio 28 d. Tiriamajai atlikta 15 procedūrų, 3 kartus savaitėje, atliekant anticeliulitinį masažą su eterinių aliejų mišiniu. Atliekant tyrimą dalyvavo 1 tiriamoji – 21 metų mergina. Tiriamoji savanoriškai sutiko dalyvauti tyrime ir buvo parinkta atsižvelgiant į atrankos kriterijus.

Gauti rezultatai leido padaryti tokias **išvadas:** tiriamajai atlikus anticeliulitinį masažą su eterinių aliejų mišiniu penkiolikos procedūrų kursą, paaiškėjo, kad atlikto tyrimo metu taikyta procedūra buvo efektyvi tiriamosios atžvilgiu. Po tyrimo įvertinus tiriamosios kūno apimtis paaiškėjo, kad jos sumažėjo, oda tapo stangresnė ir lygesnė.

Praktinį darbo rezultatų reikšmingumą ir pritaikymo galimybes nusako tai, kad anticeliulitinio masažo su eterinių aliejų mišiniu poveikio kūno apimčių mažinimui tyrimo rezultatai bus pritaikyti kosmetologų darbe.

Raktiniai žodžiai: anticeliulitinis masažas, eteriniai aliejai.

Viktorija Vertibavičienė. Anti-cellulite massage with essential oils effect the body volume reduction. Cosmetology Program student Final Paper. Supervision lecturer Vida Bartašiunienė, Utena College, Faculty of Medicine, Department of Social Care and Rehabilitation. Utena, 2017.

SUMMARY

Significance of the thesis. Overweight and increased volumes often causes the body to feel uncomfortable, especially in public. To embellish the body forms need to put a lot of effort: start exercising, balanced diet. But if yourself is not enough intent you have to turn to professionals who use a variety of products and tools can help to tackle the existing problems.

Anti-cellulite massage – one of the most effective ways to reduce the volume of the body. During the massage movements are affected muscles of the body, resulting in increased muscle work capacity, muscles contract and relax. Also activated by subcutaneous fat which gradually begin to die. In this way, the body gradually decreases the volume of massaged areas.

The object of thesis is anti-cellulite massage with essential oils effects on body size reduction.

The aim of the thesis is to evaluate the anti-cellulite massage with essential oils effectiveness of body size reduction.

Characteristics of the research. Research was conducted in Utena College, the Faculty of Medicine from 2017 March 27th. up to April 28th. To researched girl was done 15 procedure, 3 times per week, during the anti – cellulite massage with essential oil mixture. During the research attended one 21 age girl. The researched girl voluntarily attended to research and was selected considering to all selection criterion. The gotten results let make that **conclusion** : to researched girl was done anti – cellulite massage with essential oil mixture fifteen procedure course appeared that in accomplished research time apply procedure was effective to researched girl. After research, value a researched girl body size, it showed, that her body size was reduced, skin became resilient and smoother.

The practical significance of the results and the applicability possibilities describes the fact that anti – cellulite massage with essential oil mixture effects on body size reduction the results will be readjusted in beauticians work.

Key words : anti – cellulite massage, essential oil.

IVADAS

Darbo temos aktualumas. Dailios kūno formos – moters svajonė. Vienos gali jomis džiaugtis ir puikuotis be didžiausių pastangų, o kitoms tenka sunkiai dirbti, kad galėtų turėti liekną kūną. Dailinti kūno formas galima įvairiais būdais: subalansavus mitybą, sportuojant. Tačiau prie šių būdų dar vienas labai svarbus yra ir anticeliulitinis masažas, kurio dėka ne tik yra pagražinamos kūno formos, bet suaktyvinus kraujotaką pagerinama kliento savijauta. Masažo dėka sustiprinamas treniruočių poveikis, be to, mažėjant apimtimis, mažėja poodinis riebalinis sluoksnis, ko pasekoje oda apglemba. Kadangi atliekant masažą naudojami stipresni masažo judesiai, kurie padeda sustiprinti odos audinių tonusą, dėl to oda tampa lygesnė ir stangresnė.

Anticeliulitinis masažas dar kitaip vadinamas anticeliulitiniu modeliuojamuoju masažu rankomis. Tai vienas iš celiulito prevencijos būdų. Masažo metu atliekant intensyvius judesius sušildoma oda, tokiu būdu skatinama medžiagų apykaita ir kraujotaka. O atliekant gilius judesius oda stangrinama ir lyginama, pagražinamos kūno linijos, taip pat mažinamas viršsvoris. Masažo atlikimo metu masažuojama šlaunys, sėdmenys ir pilvas. Po kiekvienos procedūros oda tampa švelnesnė, lygesnė ir stangresnė. Masažui atlikti naudojamos specialios priemonės ir produktai⁴.

Darbo objektas – anticeliulitinio masažo su eterinių aliejų mišiniu poveikis kūno apimčių mažinimui.

Darbo tikslas – įvertinti anticeliulitinio masažo su eterinių aliejų mišiniu veiksmingumą kūno apimčių mažinimui.

Darbo uždaviniai:

1. Išnagrinėti anticeliulitinio masažo ir eterinių aliejų poveikį teoriniu aspektu.
2. Nustatyti tiriamosios kūno apimtis prieš procedūrų kursą.
3. Įvertinti tiriamosios kūno apimtis po procedūrų kurso.

Taikyti metodai: mokslinės literatūros ir dalykinių šaltinių analizė, kosmetologinė anamnezė, procedūros protokolas, stebėjimas, rezultatų fiksavimas bei jų įvertinimas.

Tyrimo charakteristika. Siekiant įvertinti anticeliulitinio masažo su eterinių aliejų mišiniu poveikį kūno apimčių mažinimui buvo atliktas 15 procedūrų kursas. Procedūros rezultatai buvo fiksuojami kiekvienos procedūros metu: prieš ir po procedūros, o procedūros poveikis buvo vertinamas po viso procedūrų kurso. Gauti rezultatai, gavus tiriamosios sutikimą, panaudoti baigiamajame darbe. Tyrimas atliktas 2017 m. kovo - balandžio mėnesiais.

Profesinės kompetencijos demonstruojamos baigiamajame darbe:

- įvertinti estetinius kliento poreikius;

⁴ © „Masažo klinika“. (2017). Anticeliulitinis masažas rankomis. Vilnius. Prieiga internetu: <http://www.masazusalonas.lt/masazai/>. Žiūrėta [2017.02.20].

- sudaryti individualų kosmetinės priežiūros procedūrų planą;
- parinkti medžiagas ir priemones kosmetinėms procedūroms atlikti;
- užtikrinti saugaus darbo, bei higienos normų, panaudojant įvairias priemones, metodus;
- gebėti profesionaliai atlikti kosmetines procedūras;
- įvertinti kliento odą pagal funkcinius, estetinius bei amžiaus tarpsnių kriterijus;
- analizuoti kosmetinių medžiagų paskirtį ir poreikį;
- užtikrinti kosmetologinių paslaugų kokybę;
- išmanyti specifines bendravimo subtilybes.

Praktinį darbo rezultatų reikšmingumą ir pritaikymo galimybes nusako tai, kad anticeliulitinio masažo su eterinių aliejų mišiniu poveikio kūno apimčių mažinimui tyrimo rezultatai bus pritaikyti kosmetologų darbe.

Baigiamojo darbo struktūra ir apimtis: darbą sudaro įvadas, santraukos lietuvių ir anglų kalbomis, teorinė dalis, tiriamoji dalis, rezultatų analizė ir išvados. Darbe panaudota 17 literatūros šaltinių. Darbo apimtis be priedų 39 puslapiai.

ANTICELIULITINIS MASAŽAS IR JO POVEIKIS

Pasak S. Vasiliauskiienės (2009), atliekant celiulitinį masažą, naudojamos įvairios anticeliulitinės ir liekninančios kosmetinės priemonės (želė, kremai). Tai daugiausia priemonės su jūros dumblių ekstraktais, įvairiomis mineralinėmis medžiagomis, kofeinu ir vitaminais. Anticeliulitinės kosmetinės priemonės padeda pasišalinti skysčiams, atgaivina lipoidinį sluoksnį ir ją stangrina, išvalo odos poras, gerina kraujotaką⁵.

Masažas yra vienas efektyviausių, bet kita vertus ir sudėtingiausių, kosmetologijoje atliekamų procedūrų. Masažuojant dirginami odos ir raumenų receptoriai, kuriais į centrinę nervų sistemą ir iš jos perduoda impulsus. Taip odoje susidaro aktyvios medžiagos, kurių dėka pagerėja audinių kraujotaka ir mityba, kraujas ir limfos cirkuliacija, pagerėja riebalinių ir prakaito liaukų veikla. Masažo metu nuo odos paviršiaus mechanškai pašalinamos negyvos odos ląstelės. O kad masažas būtų efektyvesnis, reikia veikti ne vien odą ir raumenis, bet ir kliento psichiką. Masažuojant atitinkamai reikia pasirinkti ir tinkamą masažo intensyvumą, metodus ir atlikimo laiką. Jei tai nebus tinkamai pasirinkta, tuomet masažas gali būti blogai atliktas ir net gi labiau pakenkti nei padėti. Be to, reiktų atkreipti dėmesį, kad masažas efektyviau veiks gerai prižiūrimą, senatvinių procesų mažai paveiktą odą. Taip pat masažas turi būti labai individualus, būtina atsižvelgti į kliento odos būklę, odos tipą ir problemas ir kokio tikslo siekiama masažu. Norint geresnio efekto, masažo procedūros turi būti atliekamos reguliariai⁶.

1.1. Masažo rūšys

Kaip teigia J. Finkelšteinaitė (2009) masažą galima klasifikuoti įvairiais požiūriais. Pagal apimtį masažas yra skirstomas į bendrąjį ir dalinį. Bendrasis masažas yra toks, kaip tam tikra tvarka iš eilės yra masažuojamas visas kūnas. Dalinis masažas yra skirtas atskiroms kūno dalims, pavyzdžiui, nugarai, rankoms, šlaunims ir kitoms kūno vietoms masažuoti. Pagal tikslą masažą galima skirstyti į gydomąjį, sportinį, higieninį, kosmetinį. Kiekviena šių masažo rūšių turi savo ypatumų.

- Gydomasis masažas yra taikomas įvairioms ligoms gydyti, pažeistoms organizmo funkcijoms atkurti bei normalizuoti.
- Sportinis masažas yra daromas norint patobulinti sportininką fiziškai, darbingumui pagerinti, padėti jam greičiau pasiekti bei stiprinti sportinę formą, efektyviai pasirengti varžyboms bei darbingumui po didelių fizinių krūvių, protinio įtempimo, atgauti.

⁵ Vasiliauskiene, S. (2009). Klinikinė kosmetologija. Klaipėda: Ciklonas. p. 22.

⁶ Vasiliauskiene, S. (2004). Kosmetologijos užrašai. Klaipėda: Ciklonas.

- Higieninis masažas yra taikomas normaliai organizmo veiklai palaikyti, sveikatai stiprinti, senėjimo procesams stabdyti.
- Kosmetinio masažo tikslas yra pagerinti atskirų kūno dalių išvaizdą, kartais net pašalinti kosmetinius defektus.

Be to, pasak tos pačios autorės, pagal atlikimo priemonės masažas yra skirstomas:

1. Manualinį, atliekama rankomis kitam žmogui, sau (masažavimasis) arba dviese masažuojant vieną žmogų (porinis masažas), pastarasis būdas yra taikomas masažuojant sportininkus, ypač smulkiaatlečius;
2. Pedialinį (kojomis), kuris yra taikomas rytietiško tipo pirtyse, taip pat sportininkams;
3. Masažavimą aparatais;
4. Kombinuotą masažą, kuris gali būti visų pirmųjų trijų rūšių įvairūs deriniai⁷.

1.2. Masažo atlikimo judesiai

Atliekant masažą naudojami klasikiniai masažo judesiai: glostymas, trynimas, maigymas ir vibracija⁸.

Glostymas. Tai vienas seniausių masažo atlikimo būdų. Glostymu pradedamas ir užbaigiamas masažas, taip pat įterpiamas tarp kitų masažavimo būdų. Odos paviršiumi ranka turi slysti lengvai, taip, kad nesusidarytų raukšlė. Visų pirma, glostant veikiama oda. Tokiu būdu nuo odos paviršiaus pašalinamos negyvos epidermio ląstelės, pagerėja kraujo ir medžiagų apykaita, kraujo ir limfos tekėjimas, odos kvėpavimas ir skvarbumas. Kita veikiama sritis yra centrinė nervų sistema, per kurią yra paveikiamas visas organizmas. Vienokie glostymo judesiai gali slopinti CNS ir šitokiu būdu veikti raminančiai, atpalaiduoti, o kiti – atvirščiai, tonizuojančiai⁹. Glostant sumažinama nervinė įtampa¹⁰.

J. Finkelšteinaitė (2009) išskiria tokias glostymo taisykles:

1. Glostant raumenys turi būti maksimaliai atpalaiduoti. Esant raumenų įtempimui, susiaurėja kraujagyslių spindis ir tuo pačiu sumažėja gydomasis poveikis.
2. Glostymą galima taikyti savarankiškai, siekiant numalšinti skausmą, nuraminti ir atpalaiduoti (esant stresinei būklei), gydant nemigą arba kartu su kitais masažo būdais.
3. Paviršutinis plokščias glostymas paruošia audinius giliajam glostymui.

⁷ Finkelšteinaitė, J. Valužienė, N.K. Damanskas, J. (2009). Masažas. Vilnius: Aviceta. p. 15.

⁸ Vasiliauskienė, S. (2004). Kosmetologijos užrašai. Klaipėda: Ciklonas.

⁹ Finkelšteinaitė, J. Valužienė, N.K. Damauskas, J. (2009). Masažas. Vilnius: Aviceta.

¹⁰ Beloglavkienė, U. (2013). Kosmetologijos pradmenys. Vilnius: Ciklonas.

4. Glostymu masažas yra pradedamas ir baigiamas, jis įterpiamas tarp kitų masažo būdų.

5. Plokščią paviršutinį glostymą galima atlikti pagal kraujo ir limfos tekėjimo kryptį ir prieš ją.

6. Jeigu glostymas yra daromas norint pagreitinti limfos tekėjimą, reikia glostyti pagal jos tėkmę.

7. Glostoma artimiausių limfmazgių link (limfmazgių sritis nemasažuojama) iš distalinio galo proksimalinio link.

8. Glostymas atliekamas lėtai ir ritmiškai.

9. Masažuojant raumenį, yra glostoma pagal raumeninių skaidulų kryptį.

10. Glostymo jėga priklauso nuo masažuojamosios vietos anatominų savybių ir jos funkcinės būklės. Stipriau glostoma ten, kur praeina stambūs kraujo indai, storesnis riebalų sluoksnis, geriau susiformavę raumenys, ypač plokštieji. Silpniau glostoma ten, kur yra skausmingi taškai, padidintas jautrumas, arti kaulas.

11. Esant patinimams, paburkimams, atsiradusiems dėl limfos sąstovio, daromas apimantis gilusis glostymas pagal „nusiurbiamojo masažo“ principą. Pradedama masažuoti aukščiau pabrinkimo vietos esanti sritis. Išsiplėtus kraujagyslėms ir limfagyslėms, pagerėja kraujo apytaka virš pažeistos vietos ir į ją tarsi nusiurbiami skysčiai, susikaupę pažeistoje vietoje¹¹.

Trynimas. Tai judesys, kurio atlikimo metu yra įvairiomis kryptimis išjudinami ir ištempiami audiniai¹². Lyginant su glostymu, trynimo poveikis didesnis, jis labiau išplečia kraujagysles, net gali rezorbuotis nedideli sustandėjimai¹³. Taip pat kitaip nei glostyme, trinant ranka juda kartu su oda, o ne slysta jos paviršiumi. Šitai didinamas audinių paslankumas, nutraukiamos sąaugos tarp gilesnių audinių ir odos, be to padidėja ir pagerėja kraujo pritekėjimas į audinius. Taip pat trynimas puikiai veikia raumenis, priversdamas juos susitraukti, didina jų tonusą¹⁴.

Trynimui J. Finkelšteinaitė (2009) taip pat turi keletą taisyklių:

1. Trynimas turi paruošti audinius maigymui.
2. Trinti galima paviršutiniškai ir giliai.
3. Kuo didesnis kampas tarp pirštų ir trinamojo paviršiaus, tuo didesnė trynimo jėga.
4. Trinti reikia lėčiau negu glostyti.
5. Trynimas yra kaitaliojamas su glostymu¹⁵.

¹¹ Finkelšteinaitė, J. Valužienė, N.K. Damanskas, J. (2009). Masažas. Vilnius: Aviceta. p. 34-35.

¹² Finkelšteinaitė, J. Valužienė, N.K. Damanskas, J. (2009). Masažas. Vilnius: Aviceta.

¹³ Vasiliauskiene, S. (2004). Kosmetologijos užrašai. Klaipėda: Ciklonas.

¹⁴ Finkelšteinaitė, J. Valužienė, N.K. Damanskas, J. (2009). Masažas: Vilnius. Aviceta.

¹⁵ Finkelšteinaitė, J. Valužienė, N.K. Damanskas, J. (2009). Masažas: Vilnius. Aviceta. p.38.

Maigymas. Šis būdas apima įvairius judesius: odos ir raumenų tampymo, maigymo ir kočiojimo. Šie judesiai padeda stangrinti ir stiprinti kūną stimuliuodami gilesnius audinių sluoksnius. Masažuojamame plote pagerėja kraujo pritekėjimas. Jei atliekami lengvesni judesiai – masažuojami viršutiniai raumenų sluoksniai, o jei maigoma stipriau – gilesni raumenų sluoksniai. Taip atpalaiduojami išsitempia raumenys¹⁶. Taip pat išjudinamas riebalinis sluoksnis ir didėja raumenų tonusas¹⁷.

J. Finkešteinaitė (2009) pabrėžia šias taisykles maigymui:

1. Maigant raumenis, jie turi būti maksimaliai atpalaiduoti, masažuojamoji koja ar ranka – fiksuota. Blogai fiksuota galūnė didina raumenų įtempimą.
2. Maigyti galima iš apačios į viršų ir priešingai.
3. Maigant reikia atsižvelgti į didesnę kai kurių vietų jautrumą – tai nugarinis kaklo paviršius, vidiniai žasto ir šlaunies paviršiai. Žmonėms, kuriems dažnai užkietėja viduriai, būna jautri pilvo siena, todėl pirmosios procedūros masažuojant pilvą turi būti švelnesnės.
4. Pirmųjų masažo procedūrų metu maigyti reikia paviršutiniškiau ir tik iš lėto pereiti prie energingesnio ir gilesnio maigymo.
5. Maigyti reikia ramiai, ritmiškai, be staigių judesių, nepersukant raumens.
6. Kuo lėčiau maigoma, tuo stipresnis maigymo poveikis. Pamaigius reikia paglostyti¹⁸.

Vibracija. Tai tam tikro dažnumo ir stiprumo virpesių perdavimas kūno paviršiumi. Šių judesių dėka malšinamas skausmas, pagerėja audinių ir raumenų mityba, audinių regeneracija po traumų¹⁹. Puikiai tinka siekiant sumažinti poodinį riebalinį sluoksnį²⁰.

Be abejo, J. Finkešteinaitė (2009) nepamiršo paminėti svarbių taisyklių, kurių reikia laikytis atliekant vibracijos judesius:

1. Taisyklingai atlikti nenutrūkstancią vibraciją gali tik labai įgudę masažuotojai, todėl rekomenduotina nuolat treniruotis, tobulinant vibracijos techniką.
2. Vibracijos metu negalima suspausti audinių, kad masažuojamasis jaustų skausmą.
3. Nenutrūkstancios vibracijos gylis priklauso nuo kampo tarp masažuotojo plaštakos ir masažuojamosios vietos (kuo šis kampas artimesnis 90°, tuo poveikis yra gilesnis ir priešingai).
4. Darant nutrūkstancią vibraciją, smūgio jėga, poveikio gilumas ir elastingumas priklauso nuo šių sąlygų:
 - a) kiek rankos segmentų dalyvauja vibruojant: lengvi smūgiai daromi plaštaka, stipresni – plaštaka ir dilbiu, dar stipresni – visa ranka;

¹⁶ McGilvery, C. Reed, J. (1995). Masažas visiems. Vilnius: Alma littera.

¹⁷ Beloglavkienė, U. (2013). Kosmetologijos pradmenys. Vilnius: Ciklonas.

¹⁸ Finkelšteinaitė, J. Valužienė, N.K. Damanskas, J. (2009). Masažas. Vilnius: Avicena. p. 43.

¹⁹ Finkelšteinaitė, J. Valužienė, N. K. Damanskas, J. (2009). Masažas. Vilnius: Aviceta.

²⁰ Beloglavkienė, U. (2013). Kosmetologijos pradmenys. Vilnius: Ciklonas.

b) nuo riešo atpalaidavimo: kuo labiau atpalaiduotas riešas, tuo smūgis lengvesnis, švelnesnis;

c) nuo pirštų suglaudimo arba praskėtimo kapojant: smūgiuojant suglaustais pirštais smūgis stiprus, grubus, pirštų praskėtimas suteikia judesiui spyruokliuojantį pobūdį, jį sušvelnina;

d) nuo pirštų sulenkimo: kuo labiau pirštai sulenkti ir praskėsti kapojant, tuo švelnesnis ir priešingai, kuo pirštai tiesesni ir labiau suglausti, tuo smūgis stipresnis;

e) smūgis gali būti vertikalus arba įstrižas: vertikaliai smūgiuojama norint paveikti giliau esančius audinius, įstrižai – paviršutiniuosius²¹.

1.3. Masažo poveikis odai ir raumenims

Pirmuosius masažo judesius pajunta oda. Masažas pagerina visas odos funkcijas: nuo odos paviršiaus pašalinamas suragėjęs epidermio sluoksnis, jį pašalinus pagerėja odos skvarbumas ir odos kvėpavimas, kraujas ir limfos tekėjimas, bei oda tampa stangresnė ir elastingesnė, mažiau jaučiamas neigiamas aplinkos poveikis²².

S. Mitchell (2011) teigia, kad teigiamas masažo poveikis prasideda nuo poveikio raumenų audiniams. Įgudęs manipuliavimas raumenimis skatina kraujotaką ir limfos cirkuliaciją, stimuliuoja virškinimo organus, gerina plaučių ir odos veiklą. Padidėjęs raumenų ir su jais susijusių nervų tonusas teigiamai veikia stuburą ir smegenis. Masažas didina raumenų tonusą, stimuliuoja jų refleksus ir perskirsto jų tamprumą. Tokiu būdu raumenys gali veiksmingiau susitraukinėti ir mūsų judesiams suteikti grakštumo. Masažuojantys paglostymai apšilimui ir vėsinantys tempimai puikiausiai tinka besiruošiant aktyviai veiklai arba poilsiui.²³ Kadangi raumenyse yra daugybė receptorių, jais į CNS plinta impulsai apie raumenų būklę. Veikiant nerviniams impulsams raumenys gauna signalus susitraukti ir atsipalaiduoti. Taigi masažuojant yra pagerinamas nervinių impulsų sklidimas raumenimis ir dėl to pagerėja raumenų funkcijos, tokios kaip: raumenų darbingumas, susitraukimas ir atsipalaidavimas. Tokiu būdu raumenys stimuliuojami tarsi sportuojant, tačiau žmogui nieko nereikia daryti, viską atlieka masažuotojas pasitelkęs atitinkamus judesius²⁴.

²¹ Finkelšteinaitė, J. Valužienė, N.K. Damanskas, J. (2009). Masažas. Vilnius: Aviceta. p. 49-50.

²² Finkelšteinaitė, J. Valužienė, N.K. Damanskas, J. (2009). Masažas. Vilnius: Aviceta.

²³ Mitchell, S. (2011). Masažas. Nuoseklus prisilietimo meno pažinimas. Vilnius: Aktėja. p. 34-35.

²⁴ Finkelšteinaitė, J. Valužienė, N.K. Damanskas, J. (2009). Masažas. Vilnius: Aviceta.

1.4. Atskirų kūno dalių masažo ypatumai

Masažuojant pilvą sumažinamas stresas ir nervinė įtampa, malšina pilvo skausmus sukeltus dėl blogo virškinimo, menstruacijų ar įtampos, be to, stimuliuoja virškinimo organus, ko pasekoje pagerėja tuštinimasis. Svarbu žinoti tai, kad pilvo masažą galima atlikti tik praėjus mažiausiai valandai po valgio.²⁵ Tuomet masažo metu galima atlikti visus reikiamus judesius. Atliekant intensyvesnius judesius, paveikiami gilesni pilvo audiniai, tarp jų ne tik raumenys, bet ir riebalinis sluoksnis. Intesvyviai veikiant masažiniams judesiams, pamažu išjudinamas riebalinis sluoksnis laikui bėgant mažėja ir taip sumažėja liemens apimtys, sustangrėja oda.

J. Finkelšteinaitė (2009) pabrėžia šias svarbias taisykles, kurias reiktų žinoti atliekant pilvo masažą:

1. Prieš pradėdant pilvo masažą, reikia paklausti kliento, 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 klientas pasišlapintų ir pasituštintų.
4. Masažuoti galima tik šiltomis rankomis.
5. Procedūros metu klientas turi gulėti ramiai, o pilvo raumenys turi būti atpalaiduoti.
6. Pilvo sienos raumenys masažuojami pagal jų skaidulų kryptį.
7. Kadangi masažuojant pilvą klientas labai greitai pavargsta, todėl pirmosios procedūros turi būti trumpesnės (apie 2 – 3 min.), procedūrų metu gali būti daromos poilsio pauzės²⁶.

Intensyvūs masažiniai judesiai šlaunų srityje, taip pat kaip ir kitose kūno vietose pagerina kraujo ir limfos cirkuliaciją, mažina nuovargio ir streso pasėkmių padarinius, padeda atsipalaiduoti. Be to, šis masažas puiki prevencinė priemonė siekiant sumažinti ar/ir visiškai pašalinti celiulitą. Po masažų kurso oda tampa stangresnė ir lygesnė, tai pat sumažėja apimtys.

Kojų masažavimo taisyklės, kurias išskyrė J. Finkelšteinaitė (2009):

1. Prieš masažą raumenys turi būti maksimaliai atpalaiduoti, parenkant patogias pradines padėtis.
2. Prieš masažuojant atskirus kojos segmentus, atliekamas bendras paruošiamasis, nediferencijuotas masažas.
3. Masažuojant šlaunį, masažuojamas ir sėdmuo.

²⁵ McGilvery, C. Reed, J. (1995). Masažas visiems. Vilnius: Alma littera.

²⁶ Finkelšteinaitė, J. Valužienė, N. K. Damanskas, J. (2009). Masažas. Vilnius: Aviceta. p. 71.

4. Pakinklio duobė masažuojama labai atsargiai, nes čia praeina stambios kraujagyslės ir nervai.

5. Vidiniai šlaunų paviršiai ir kirkšnių sritys masažuojamos labai lengvai, nes čia praeina stambios kraujagyslės ir nervai; be to, vidiniai šlaunų paviršiai ir sėdmenys yra didesnio lytinio jautrumo zonos, todėl jų masažas turi būti trumpas, nedirginantis.

6. Masažas yra daromas pagal limfagyslių eigą, limfinių mazgų link, iš periferijos į centrą.

7. Masažas yra derinamas su fiziniais pratimais²⁷.

Atliekant masažą svarbu ne vien žinoti, kaip jį atlikti, bet dar labai svarbu yra žinoti kada galima, rekomenduojama atlikti tokio tipo masažą ir kada nepatartina, arba netgi draudžiama atlikti anticeliulitinį masažą.

Indikacijos:

- sutrikusi medžiagų apykaita;
- širdies ir kraujagyslių ligos;
- kvėpavimo organų ligos;
- CNS ligos ir traumos;
- lėtinės virškinimo organų ligos;
- miego sutrikimai;
- padidėjęs jautrumas;
- galvos skausmas²⁸;
- celiulitas;
- padidėjusios kūno apimtys;
- sutrikusi kraujotaka;
- suglebusi, stangrumą praradusi oda;

Kontraindikacijos:

- infekcinės ligos;
- nėštumas ir laktacijos periodas;
- jautrios kraujagyslės²⁹;
- aktyvi tuberkuliozės forma;
- ūminės ligos ir karščiavimas;

²⁷ Finkelšteinaitė, J. Valužienė, N.K. Damanskas, J. (2009). Masažas. Vilnius: Aviceta. p. 87-88.

²⁸ © GRANDSPA Lietuva. (2014). Masažai. Anticeliulitinis masažas. Druskininkai. Prieiga internetu: <http://grandspa.lt/sveikatinimas-ir-spa/gydymo-paslaugos/gydykla/gydomosios-proceduros/masazai>. Žiūrėta [2017.02.25].

²⁹ © „Masažo klinika“. (2017). Anticeliulitinis masažas rankomis. Vilnius. Prieiga internetu: <http://www.masazoklinika.lt/lt/visos-paslaugos/anticeliulitinis-masazas-rankomis.html>. Žiūrėta [2017.02.23].

- kraujavimas ir kraujo ligos;
- pūlingi procesai;
- įvairios odos ligos;
- neaiškūs dariniai ant odos masažuojamame plote;
- arterijų uždegimai;
- limfinių liaukų, limfmazgių uždegimai;
- didelis fizinis ir psichinis nuovargis;
- venų varikozė³⁰.

Apibendrinant galima teigti, kad anticeliulitinis masažas turi nemažą poveikį žmogaus organizmui, tiek ir iš vidaus, tiek iš išorės. Nuo medžagų apykaitos ir kraujotakos pagerėjimo, iki kūno apimčių mažinimo ir odos stangrinimo. Taip pat labai svarbu gerai žinoti masažo atlikimo techniką ir laikytis nustatytų taisyklių, kad masažas būtų atliktas teisingai ir suteiktų naudą ir teigiamą poveikį, o ne priešingai.

³⁰ UAB „Medisona“. (2014). Masažas nerekomenduojamas kai. Vilnius. Prieiga internetu: <http://gydomiejimasazai.lt/lt/straipsniai/item/120-masazas-nerekomenduojamas-kai> . Žiūrėta [2017.02.22].

2. ETERINIŲ ALIEJŲ SAVYBĖS IR POVEIKIS ODAI

Anticeliulitinis masažas, kurio atlikimo metu yra naudojami eteriniai aliejai yra priskiriamas aromaterapijos sričiai. S. Mitchell (2011) teigimu, aromaterapija – tai masažas, kurį atliekant naudojamas su augalų esencijomis sumaišytas aliejus. Pačios esencijos nėra itin aliejinės, tačiau labai aromatingos ir dažniausiai pernelyg didelės konsistencijos, kad būtų galima jas naudoti grynas. Augalų esencijos gydymo tikslams naudotos jau Bibliniais laikais. Jos išgaunamos įvairiais metodais, neatsižvelgiant į tai, kuri augalo dalis naudojama – vaisius, lapai ar stiebas. Netgi nedideliame kiekiui eterinio aliejaus išgauti reikia labai daug žaliavos. Pakankamai ilgo gamybos proceso metu gaunamas nedidelis medžiagos kiekis, todėl gautas produktas yra gana brangus³¹. Eterinius aliejus sumaišius su masažui skirtu aliejumi, sustiprinamas masažo poveikis, tik labai svarbu nepadauginti eterinių aliejų, nes tai gali paveikti neigiamai.

S. Zlatkuvienė (2012) eterinius aliejus pagal jų poveikį suskirstė taip:

- raminamieji;
- veikiantys kraujotaką;
- gaivinamieji;
- stimuliuojantys;
- skatinantys jausmingumą³².

Prieš naudojant eterinius aliejus labai svarbu pasitikrinti, ar nėra alergijos, atliekant testą. 1 lašą eterinio aliejaus reikia maišyti su maždaug arbatiniu šaukšteliu bet kokio augalinio aliejaus ir tokiu mišiniu pasitepti odą dilbio srityje. Jei po kelių minučių imamas jausti niežulys, oda parausta, reiškia naudoti tirpo eterinio aliejaus negalima, nes jam yra alergija³³.

Naudotų eterinių aliejų poveikis odai, bei organizmui:

Apelsinų eterinis aliejus. Lotyniškai *Citrus sinensis*, išvertus iš lotynų kalbos reiškia kiniškas apelsinas, kadangi pats augalas yra kilęs iš Kinijos. Eterinis aliejus išgaunamas spaudžiant vaisiaus žievelę³⁴. Eterinis aliejus kvėpia apelsino žievele ir yra sodrios geltonos spalvos³⁵.

Apelsinų aliejaus pagrindinės veikimo savybės: veikia raminančiai, skatina virškinimą, normalizuoja žarnyno veiklą. Taip pat tai puiki priemonė esant nemigai. Be to, puiki priemonė naudoti celiulito profilaktikai. O pagrindinė vartojimo sritis: odos priežiūra.

³¹ Mitchell, S. (2011). Masažas. Nuoseklus prisilietimo meno pažinimas. Vilnius: Aktėja. p. 191.

³² Zlatkuvienė, S. (2012). Spa procedūros grožio terapijoje. Kaunas. p. 113.

³³ UAB Naturela. (2017). Gvazdikėlių eterinis aliejus(5ml). Prieiga internetu: <http://naturela.lt/gvazdikeliu-eterinis-aliejus>. Žiūrėta [2017.03.24].

³⁴ Harding, J. Aromaterapijos paslaptys. Vilnius: Aktėja.

³⁵ Davis, P. (2010). Aromaterapija nuo A iki Ž. Kaunas: Meilės kelias.

P. Davis (2010) išskiria šias apelsinų eterinio aliejaus pagrindines veikliąsias medžiagas: limonenas, šiek tiek yra bergapteno, citralio, citronelolio, mirceno³⁶. Limonenas pagal atliktus tyrimus yra cholesterolio tirpiklis ir kliniškai naudojamas tulžies akmenis, kuriuose yra cholesterolio, tirpinti. Taip pat jis naikina vėžines ląsteles nepažeisdamas sveikųjų³⁷.

Citrinų eterinis aliejus. Lotyniškai *Citrus limonum*, išvertus iš lotynų kalbos reiškia tikrasis citrinmedis. Kilęs iš Indijos, vėliau paplito ir kitose šalyse. Eterinis aliejus išgaunamas iš citrinos žievės. Išgautas aliejus yra žalsvai geltonos spalvos ir kvėpia šviežiomis citrinomis. Aliejaus panaudojimas labai platus, tačiau pagrindinis panaudojimas – kvėpavimo takų ligos. Be to naudojamas organizmo imunitetui stiprinti, išorinėms žaizdoms ir infekcinėms ligoms gydyti, kraujavimo stabdymui, neutralizuoti padidėjusį rūgštingumą, virškinimo sistemai, o ypač kepenims ir kasai, stiprinti, kraujotakai tonizuoti, gydyti išsipėtusias venas, padeda esant aukštam kraujo spaudimui. Veido odos priežiūrai – balina ir skaistina odą. Lėtina senėjimo procesus³⁸.

Pagrindinės veiklosios medžiagos, kurias aprašo P. Davis (2010) – pinenas, limonenas, felandrenas, kamfenas, linalolis, linalolis ir geranilo acetatas, citralis ir citronalalis³⁹.

Gvazdikėlių eterinis aliejus. Lotyniškai *Syzygium aromaticum*⁴⁰, kas išvertus reikštų kvapusis sizigas, gvazdikmedis. Kilęs iš Indonezijos, tačiau dabar jau paplitęs ir Madagaskare, Vakarų Indijoje, Filipinuose ir kt. Eterinis aliejus išgaunamas iš pumpurų, taip pat galima išgauti iš lapų ir stiebo. Bet kadangi iš lapų ir stiebo išgautas eterinis aliejus dirgina odą, aromaterapijoje naudojamas tik iš pumpurų išgautas aliejus. Naudojimas įvairus: apsaugo nuo infekcinių ligų, atbaido vabzdžius, yra stiprus antiseptikas, malšina skausmą, ypač dantų⁴¹. Pagrindinė veiklioji medžiaga: eugenolis⁴².

Sezamų aliejus. Lotyniškai *Sesamum indicum*, išvertus reiškia indinis sezamas. Kilęs iš Afrikos, o vėliau paplito visame pasaulyje. Aliejus spaudžiamas iš sėklų, būdingas švelnus kvapas ir skonis. Sezamų aliejus yra lengvos tekstūros, todėl lengvai prasiskverbia pro odą ir į gilesnius jos sluoksnius padeda pernešti įvairias naudingas medžiagas, ekstraktus ir eterinius aliejus. Dėl šių savo savybių naudojamas kaip bazinis aliejus masažuose. Nedirgina odos. Veikia įvairiapusiškai: gerina kraujotaką, apsaugo nuo raumenų sąstingio. Tinka visų tipų odai, o labiausiai

³⁶ Davis, P. (2010). Aromaterapija nuo A iki Ž. Kaunas: Meilės kelias. p. 39.

³⁷ Balsė, L. (2017). Apelsinų eterinio aliejaus savybės ir naudojimas. Prieiga internetu: <http://www.gvybesenergija.lt/apelsinu-eterinio-aliejaus-savybes-ir-naudojimas/>. Žiūrėta [2017.02.25].

³⁸ Davis, P. (2010). Aromaterapija nuo A iki Ž. Kaunas: Meilės kelias.

³⁹ Davis, P. (2010). Aromaterapija nuo A iki Ž. Kaunas: Meilės kelias. p. 74.

⁴⁰ UAB Kvapų namai. (2007-2017). Gvazdikėlių eterinis aliejus. Prieiga internetu: <https://aromata.lt/lt/shop/85/gvazdikeliu-eterinis-aliejus>. Žiūrėta [2017.03.24].

⁴¹ Davis, P. (2010). Aromaterapija nuo A iki Ž. Kaunas: Meilės kelias.

⁴² Liesienė, J. Kazlauskė, J. (2012). Natūralios žaliavos ir bioaktyvūs priedai kosmetikoje. Kaunas: Technologija.

sausai, nes turi odą drėkinančių ir raminančių savybių. Taip pat puoselėja ne vien odą, bet ir plaukus, puikiai tinka plaukuotos galvos dalies masažui⁴³.

Apibendrinant galima teigti, kad eterinių aliejų panaudojimas masažo metu turi teigiamą poveikį, kadangi jie sustiprina pačio masažo veikimą. Į gilesnius odos sluosnius įmasažuoti eteriniai aliejai paveikia tiek odą, tiek ir visą žmogaus organizmą. Oda tampa švelnesnė, lygesnė, kadangi pašalinamas suragėjęs negyvų ląstelių sluoksnis. Be to, eteriniai aliejai veikia žmogaus organizmą atpalaiduojančiai, raminančiai, padeda pašalinti atsiradusius negalavimus ir kosmetines problemas. Taip pat, naudojamas bazinis sezamų sėklų aliejus tik sustiprina visų trijų eterinių aliejų veikimą.

⁴³ Maksvytytė, B. (2012). Sveikas grožis. Sezamų aliejus. Prieiga internetu: <http://sveikasgrozis.blogspot.lt/2012/04/sezamu-aliejus.html> . Žiūrėta: [2017.03.01].

3. TYRIMO METODAI IR REZULTATAI

3.1. Tyrimo charakteristika

Tyrimas atliktas 2017 m. nuo kovo 27 d. iki balandžio 28 d. Utenos kolegijoje Medicinos fakultete. Tyrimo metu tiriamajai buvo atlikta 15 procedūrų, 3 kartus per savaitę, atliekant anticeliulitinį masažą su eterinių aliejų mišiniu. Remiantis įvairiais moksliniais literatūros šaltiniais, buvo išanalizuota anticeliulitinio masažo poveikis ir taip pat eterinių aliejų savybės ir panaudojimo galimybės. Be to, kad įvertinti tiriamosios kūno ir odos būklę, vizualiniu ir manualiniu būdu buvo atlikti atitinkami testai. Tyrimo metu buvo įvertinta kaip kūno apimtis veikia eterinių aliejų mišinys, panaudotas atliekant anticeliulitinį masažą.

Tyrimo etika. Tyrimas buvo atliktas Utenos kolegijoje medicinos fakultete. Tyrimo laikas buvo suderintas su tiriamąja atsižvelgiant į jos užimtumą. Tyrimui atlikti gautas Utenos kolegijos Medicinos fakulteto dekanas leidimas (žr. 1 priedą) ir tiriamosios sutikimas (žr. 2 priedą). Tiriamoji savanoriškai sutiko dalyvauti tyrime. Prieš atliekant tyrimą ir pasirašant sutikimą, tiriamoji buvo informuota apie tyrimo tikslus. Tiriamajai užtikrintas visiškasis anonimiškumas ir konfidencialumas.

Iš tiriamosios buvo gautas sutikimas viešai panaudoti tyrimo rezultatų nuotraukas bei galimybes nustatyti tiriamosios tapatybę (žr. 4 priedą). Todėl ir visame darbe nėra minima jokios asmeninės informacijos apie tiriamąją ir taip išlaikomas anonimiškumas.

3.2. Tirimųjų kontingentas

Atliekant tyrimą apie anticeliulitinio masažo su eterinių aliejų mišiniu poveikį kūno apimčių mažinimui buvo atrinkta viena tiriamoji. Tiriamoji atitiko atrankos kriterijus: norėjo sumažinti padidėjusias juosmens ir šlaunų apimtis, tyrimo atlikimo vieta atitiko jos geografinius poreikius ir nedidelis asmeninis užimtumas leido reguliariai atlikti paskirtą procedūrų kursą. Tiriamoji 21 metų amžiaus mergina, dėl netinkamos mitybos ir neaktyvaus gyvenimo būdo išreiškė nepasitenkinimą padidėjusiomis kūno apimtimis juosmens ir šlaunų srityje. Jokių kitokių nusiskundimų nėra, sveikatos sutrikimų, ligų ir alergijų taip pat neturi. Mityba nesubalansuota, maitinasi nereguliariai, 2 – 4 kartus per dieną, išgeria apie litrą vandens, jokių dietų nesilaiko. Paklaulus apie priemones ar pratimus siekiant sumažinti kūno apimtis tiriamoji atsakė, kad nieko šiai problemai spręsti nenaudoja ir pati papildomai nesportuoja. Prieš pradedant procedūrų kursą, buvo užpildyta kliento kortelė (žr. 3 priedą), kurioje buvo nustatyta tiriamosios kūno ir odos būklė

prieš pradedant procedūrų kursą. Be to, kliento kortelėje pateikiama informacija apie atliktos procedūros poveikį, indikacijos ir kontraindikacijos, bei rekomendacijos namuose.

Atmetimo kriterijai:

Tyrimė negalėjo dalyvauti asmenys, kurių per lieknas kūno sudėjimas ir/ar turintys alergijų bent vienam iš mišinyje naudojamų eterinių aliejų, bei kitų procedūros kontraindikacijų.

3.3. Tyrimo instrumentai

Atliekant baigiamojo darbo tyrimą, tiriamajai buvo paskirtas 15 procedūrų kursas su eterinių aliejų mišiniu pasitelkiant anticeliulitinio masažo atlikimo techniką. Masažai buvo atliekami 3 kartus per savaitę. Vieno masažo trukmė 30 minučių. Po kiekvieno masažo tiriamoji buvo atidžiai apžiūrima, išmatuojamos kūno apimtys. Tyrimo metu tiriamoji buvo fotografuojama prieš procedūrų kursą, po 5, 10 ir galiausiai po viso 15 procedūrų kurso, išmatuotos kūno apimtys ir įvertinti pokyčiai po atliktų masažų.

Priemonės, įrankiai ir medžiagos. Prieš kiekvieną procedūrą buvo parenkamos reikalingos priemonės ir įrankiai būtent tai procedūrai atlikti: masažinis stalas, dvi paklodės, viena masažiniam stalui užkloti, o kita užkloti klientui, parloninis volelis, užtikrinantis patogią ir teisingą tiriamosios gulėjimo padėtį, vienkartinis paklotas tiesiamas ant masažinio stalo, kad nesutepti po apačia paklotos paklodės, rankšluostukas po galva, pledas apkloti klientui, vienkartiniai rankšluostukai skirti eterinių aliejų mišinio pertekliui nušluostyti, stiklinis indelis mišiniui sumaišyti ir procedūros metu laikyti, medinė mentelė mišiniui sumaišyti, medžiaginė juostelė – metras kūno apimtims išmatuoti. Taip pat parinktos reikalingos medžiagos mišiniui: apelsinų eterinis aliejus, citrinų eterinis aliejus, gvazdikėlių eterinis aliejus ir masažinis šalto spaudimo sezamų sėklų aliejus, kuris buvo bazinis ir maišomas su nedideliais kiekiais pirmiau išvardintų eterinių aliejų.

3.4. Tyrimo eiga

Vizualiniu ir manualiniu būdu tiriamajai buvo atliekama odos ir kūno diagnostika, įvertinta tiriamosios kūno ir odos būklė pagal šiuos kriterijus:

- Odos elastingumas. Nustatytas manualiniu būdu pirštu braukiant per odą. Juosmens srityje nustatytas nepakankamas elastingumas, nes braukiant susidarė raukšlė, o šlaunų srityje elastingumas geras, nes raukšlė nesusidarė.
- Odos storis. Nustatytas manualiniu būdu dviem pirštais suėmus odą. Nustatytas vidutinis odos storis.
- Odos spalva. Nustatyta vizualiniu būdu pažvelgus į odą. Nustatyta ruda spalva.

- Pigmentacija. Nustatyta vizualiniu būdu. Apžiūrėjus odą nebuvo matyti hiperpigmentacijos požymių. Tik šlaunų srityje matyti pavieniai apgamai.
- Plaukuotumas. Nustatytas vizualiai apžiūrėjus tiriamas kūno zonas. Nustatytas normalus, nepadidėjęs plaukuotumas.
- Bėrimo elementai. Nustatytas vizualiniu būdu apžiūrint tiriamą odos plotą. Nei pirminių, nei antrinių odos bėrimo elementų nebuvo matyti.
- Celiulito stadija. Nustatyta vizualiniu ir manualiniu būdu. Pasižiūrėjus vizualiai buvo mažai matomas celiulitas, dėl to teko atlikti celiulito stadijos nustatymo testą. Braukiant ranka per šlaunį iš apačios į viršų buvo jaučiami gumbeliai. Nustatyta antra celiulito stadija.
- Kūno matmenys. Nustatyti manualiniu būdu pasitelkus medžiaginę matavimo juostelę.

Procedūra buvo atliekama remiantis procedūros protokolu.

Kaip ir prieš bet kokią procedūrą pirmiausia yra kliento sutikimas, darbo vietos paruošimas ir atliekama diagnostika.

1 lentelė

Procedūros protokolas⁴⁴

Procedūros eiga	Naudojami produktai ir jų veikliosios medžiagos	Poveikis
Eterinių aliejų mišinio paruošimas	Apelsinų eterinis aliejus. Veikliosios medžiagos: limonenas, bergaptenas, citrolis, citronelalis ir mircenas.	Veikia raminančiai. Tirpina cholesterolį. Mažina celiulito požymius akivaizdžiai matomus odoje.
	Citrinų eterinis aliejus. Veikliosios medžiagos: pinenas, limonenas, felandrenas, kamfenas.	Veikia profilaktiškai esant kvėpavimo ligoms. Stiprina imunitetą, tonizuoja. Balina ir skaidina odą, lėtina senėjimo procesus.
	Gvazdikėlių eterinis aliejus. Veikliosios medžiagos: euganolis.	Apsaugo nuo infekcinių ligų, yra stiprus antiseptikas, malšina skausmą, atbaido vabzdžius.

1 lentelės tęsinys kitame puslapyje

⁴⁴ Sudarytas darbo autorės, pagal paskaitų metu išminktą masažo techniką ir priemonių gamintojų aprašus.

	Šalto spaudimo sezamo sėklų aliejus. Veikliosios medžiagos: Omega – 6.	Sustiprina eterinių aliejų veikimą, padeda į gilesnius odos sluoksnius prasiskverbti veikliosioms medžiagoms, ko pasekoje jaučiamas geresnis ir didesnis procedūros efektas.
Glostymas	Eterinių aliejų mišinys	Glostomaisiais judesiais eterinių aliejų mišinys paskirstomas visame masažuojamame plote. Be to, kūnas paruošiamas kitam masažiniam judesiui – trinimui.
Trinimas	Eterinių aliejų mišinys	Intensyvūs trinimo judesiai padeda veikliosioms medžiagoms prasiskverbti į gilesnius odos sluoksnius, taip pastebimas geresnis naudojamų medžiagų poveikis. Iš gilesnių sluoksnių į odos paviršių priplūsta kraujas, dėl to pagerėja kraujotaka ir limfos tekėjimas. Išjudinami raumenys ir pasiruošiama tolimesniam judesiui – maigymui.
Maigymas	Eterinių aliejų mišinys	Išjudinami gilesni audiniai, raumenys. Taip pat atliekant intensyvius gilius judesius sujudinamas riebalinis paodinis sluoksnis, išjudinamos riebalų sankaupos esančios po oda, ko pasekoje pamažu mažėjant riebaliniam paodiniui sluoksniui mažėja ir apimtys.
Vibracija	Eterinių aliejų mišinys	Numalšinamas skausmas, atpalaiduoja raumenis.

Užbaigus procedūrą klientui pateikiamos rekomendacijos namuose ir jis išlydimas, susitvarkoma darbo vieta.

3.5. Tyrimo rezultatų aptarimas

Prieš pradėdant atlikti paskirtą procedūrų kursą, vizualiniu ir manualiniu būdu buvo įvertinta tiriamosios odos ir kūno būklė. Baigiamajame darbe pateikiami tiriamosios duomenys prieš procedūrų kursą, po 5, 10 ir galiausiai po viso 15 procedūrų kurso.

Tiriamosios kūno pokyčiai stebėti tyrimo eigoje:

Prieš procedūrų kursą. Vizualiniu ir manualiniu būdu buvo įvertinta bendra tiriamosios kūno ir odos būklė, buvo nustatyta odos storis - vidutinis, nepakankamas odos elastingumas, kadangi braukiant pirštu per odą susidaro nedidelė raukšlė. Odos spalva ruda, hiperpigmentacijos nėra, tik keletas apgamų. Pirminių bei antrinių odos bėrimo elementų taip pat nematyti. Plaukuotumas normalus, nepadidėjęs. Braukiant pirštu per odą šlaunų srityje nustatytas antros stadijos celiulitas, kadangi vizualiai celiulitas buvo mažai matomas, o jau braukiant pirštu buvo jaučiami gumbeliai. Taip pat, išmatuotos kūno apimtys juosmens ir šlaunų srityje (žr. 2 lentelę).

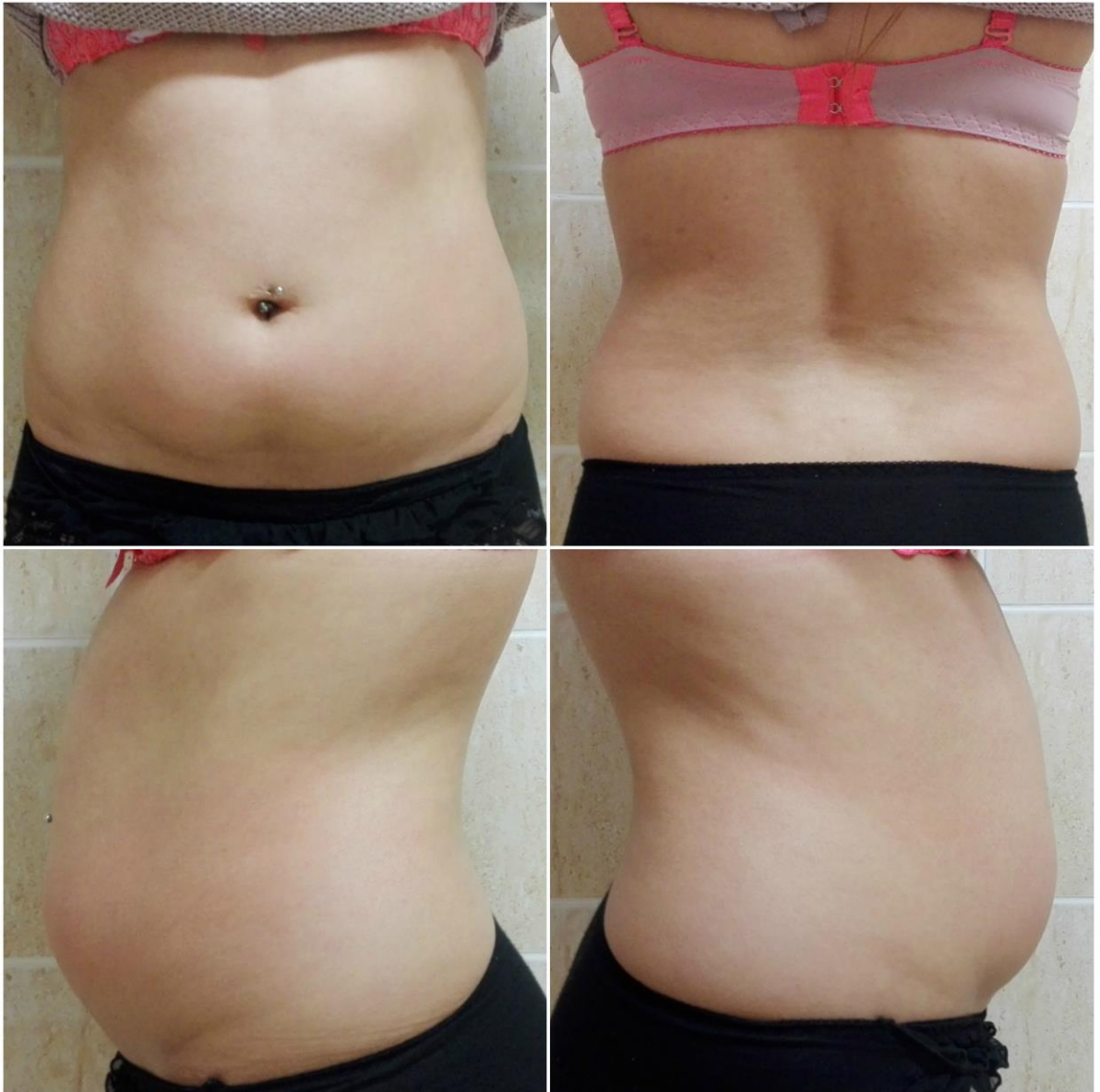
2 lentelė

Kūno apimtys centimetrais prieš procedūrų kursą⁴⁵

Išmatavimo sritis	Apimtis (cm.)
Juosmuo	84
Šlaunies viršutinė dalis	54
Šlaunies apatinė dalis	38

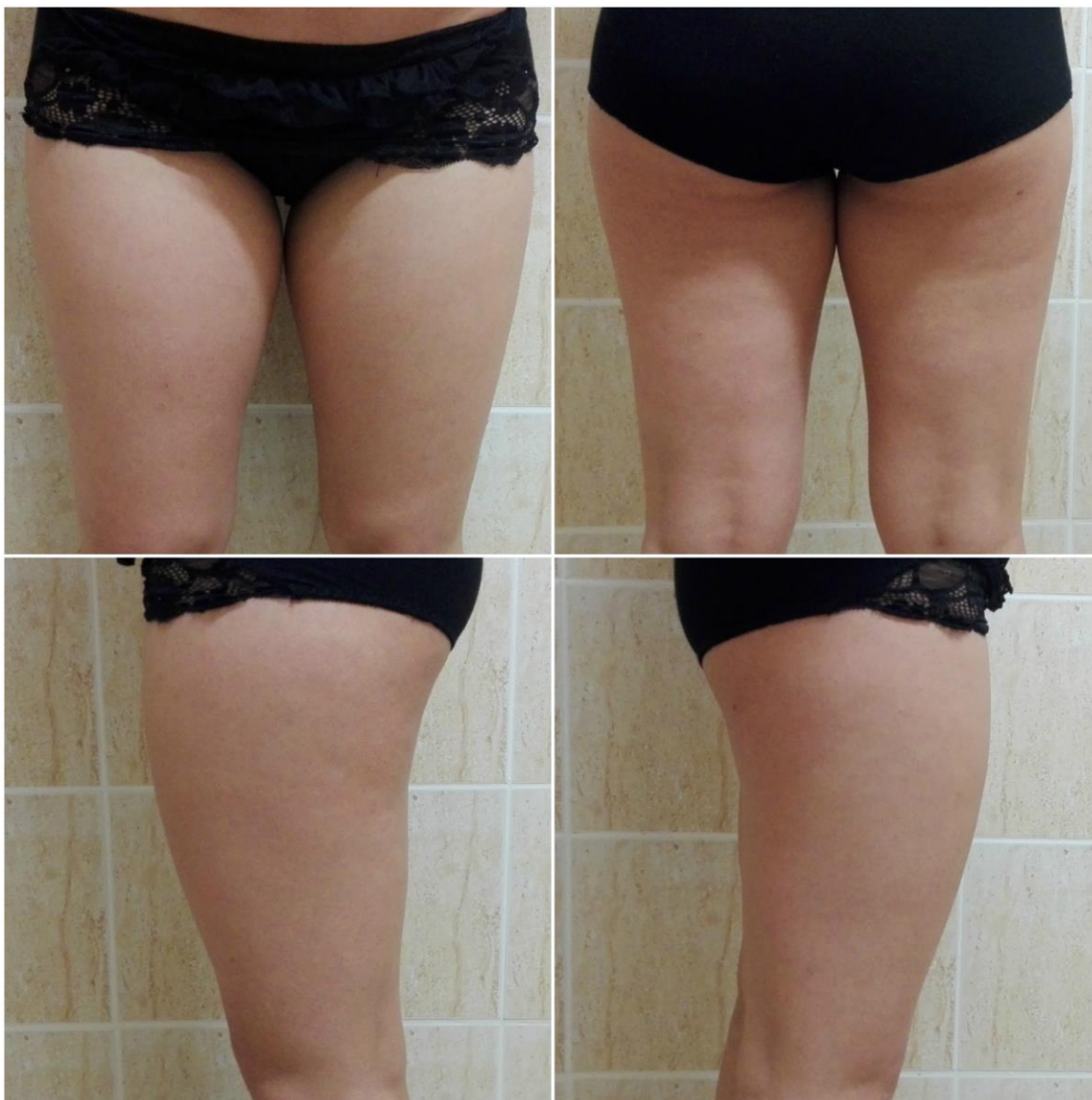
Juosmens srityje vizualiniu būdu įvertinta odos spalva – ruda, pigmentinių dėmių, bei pirminių ir antrinių odos bėrimo elementų nematyti, plaukuotumas nepadidėjęs. Manualiniu būdu nustatytas odos elastingumas – nepakankamas, odos storis – vidutinis. Žemiau pateikiamos tiriamosios juosmens nuotraukos prieš procedūrų kursą (žr. 1 pav.).

⁴⁵ Sudaryta darbo autorės remiantis tyrimo duomenimis.



1 pav. Tiriamosios juosmuo iš keturių pusių prieš procedūrų kursą

Šlaunų srityje vizualiniu būdu taip pat įvertinta odos spalva, kuri nustatyta ruda, hiperpigmentacijos nėra, tik keletas apgamų pavienėse zonose, plaukuotumas normalus. Manualiniu būdu įvertintas odos elastingumas pasirodė esąs geras, odos storis šlaunų srityje, taip pat kaip ir juosmens – vidutinis. Nustatyta antra celiulito stadija. Žemiau pateikiamos tiriamosios šlaunų nuotraukos prieš procedūrų kursą (žr. 2 pav.).



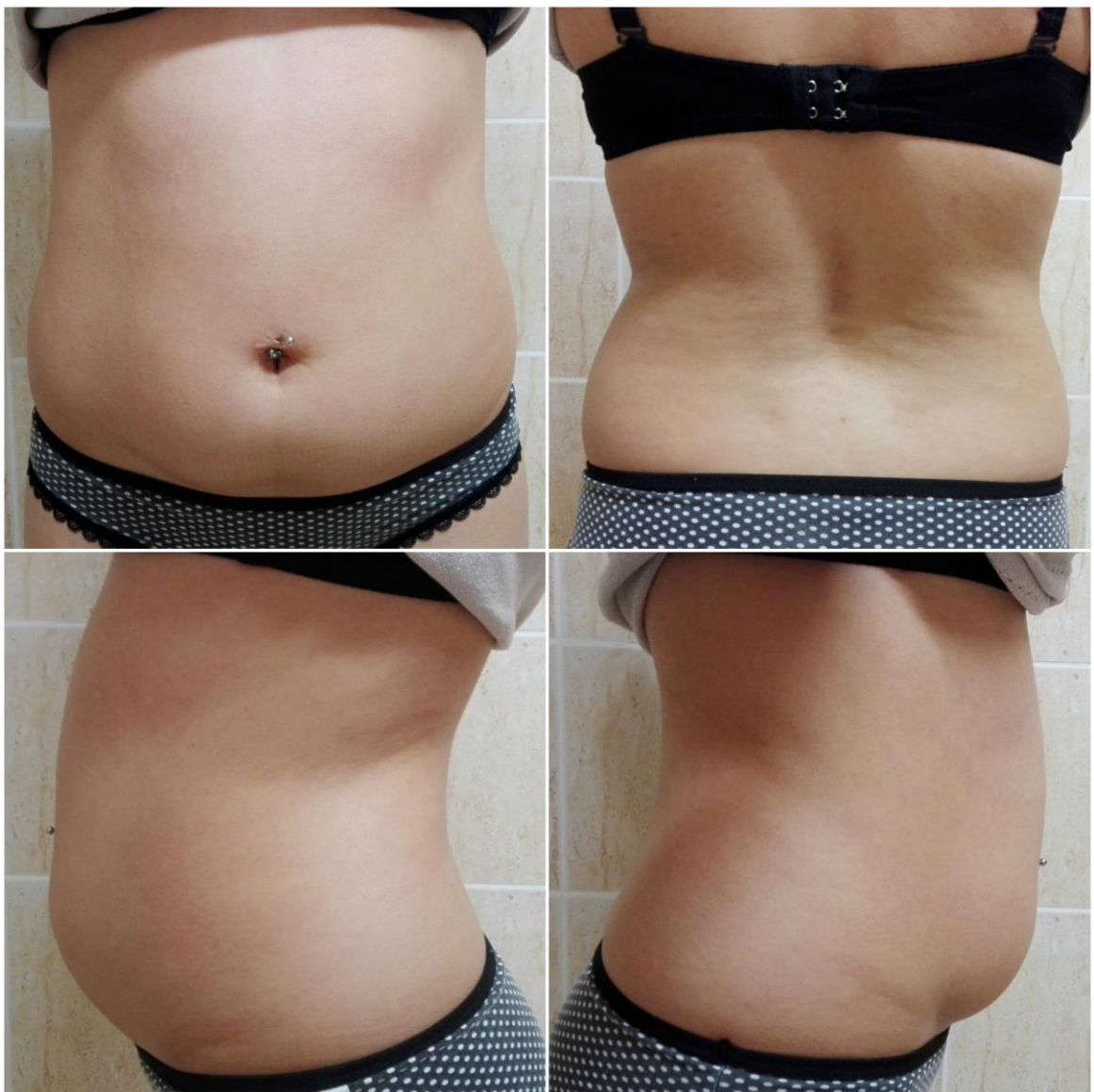
2 pav. Tiriamosios šlaunys iš keturių pusių prieš procedūrų kursą

Po penkių procedūrų. Vizualiniu ir manualiniu būdu vėl vertinama tiriamosios bendra odos ir kūno būklė. Odos storis nepakito, liko vidutinis, odos elastingumas taip pat nepakito, išliko nepakankamas. Odos spalva nepakito, tik iškart po procedūros oda buvo rausvesnė, dėl to kad iš gilesnių odos sluosnių į paviršių priplūdo kraujo dėl intensyvių masažinių judesių. Pigmentinių dėmių neatsirado, išliko buvę apgamai nepakeitę senosios spalvos, bei pirminių odos bėrimo elementų neatsirado. Plaukuotumas nepakito, nei padidėjo nei pamažėjo. Celiulito stadija nepakito, mažai matomas celiulitas išliko. Išmatavus kūno apimtis paaiškėjo, kad jos pakito (žr. 3 lentelę). Tiek juosmens, tiek ir šlaunų srityje sumažėjo.

Kūno apimtys centimetrais po penkių procedūrų kurso⁴⁶

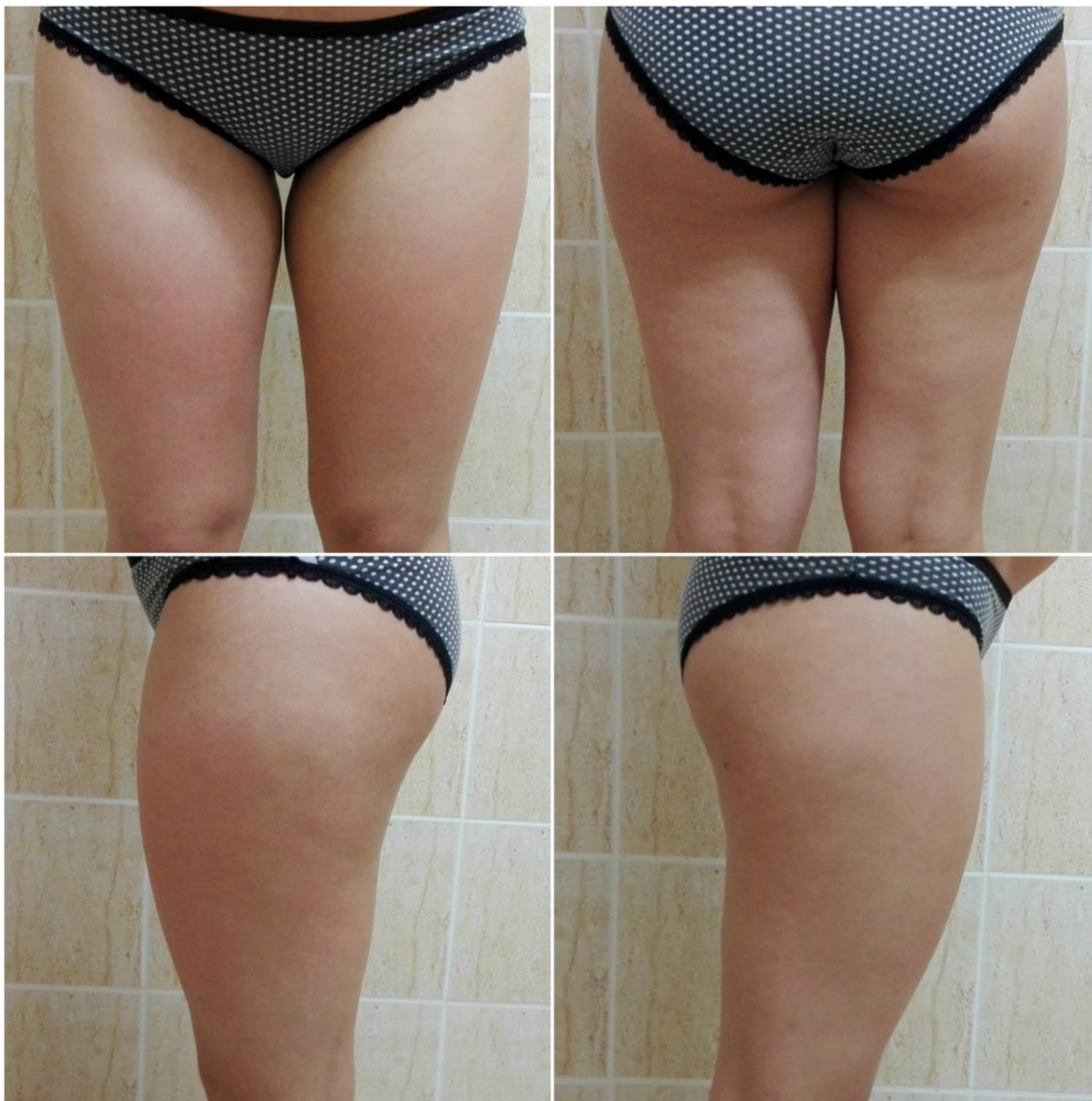
Išmatavimo sritis	Apimtis (cm.)
Juosmuo	81,5
Šlaunies viršutinė dalis	52
Šlaunies apatinė dalis	37

Juosmens srityje pakito tik apimtys, sumažėjo 2,5 cm. (žr. 3 lentelę). Žemiau pateikiamos tiriamosios juosmens nuotraukos po penkių procedūrų kurso (žr. 3 pav.).

**3 pav. Tiriamosios juosmuo iš keturių pusių po penkių procedūrų kurso**

⁴⁶ Sudaryta darbo autorės remiantis tyrimo duomenimis.

Šlaunų srityje, kaip ir juosmens, pakito tik išmatavimai. Šlaunies viršutinės dalies apimtys sumažėjo 2 cm., o apatinės dalies apimtys sumažėjo 1cm. (žr. 3 lentelę). Žemiau pateikiamos tiriamosios šlaunų nuotraukos po penkių procedūrų kurso (žr. 4 pav.).



4 pav. Tiriamosios šlaunys iš keturių pusių po penkių procedūrų kurso

Po dešimties procedūrų. Kaip ir po penkių procedūrų, taip ir po dešimties, vėl gi vizualiniu ir manualiniu būdu buvo įvertinta bendra tiriamosios odos ir kūno būklė. Odos storis išliko toks pats – vidutinis, odos elastingumas pakito, iš nepakankamo tapo geras, braukiant pirštu per odą tiek juosmens tiek ir šlaunų srityje raukšlė nesusidarė. Nepakito odos spalva bei neatsirado hiperpigmentacija. Odos bėrimo elementų nei pirminių, nei antrinių neatsirado. Plaukuotumas išliko toks koks buvo. Celiulito stadija išliko antra, mažai matomas celiulitas, tačiau pirštu braukiant odą jautėsi šiek tiek mažiau gumbelių.

Kūno apimtys centimetrais po dešimties procedūrų kurso⁴⁷

Išmatavimo sritis	Apimtis (cm.)
Juosmuo	78
Šlaunies viršutinė dalis	51
Šlaunies apatinė dalis	37

Po dešimties procedūrų, juosmens srityje įvyko keletas pasikeitimų. Pakito odos elastingumas šioje srityje – pasidarė geras. Tai įrodė atliktas testas, braukiant pirštu odą nebesusidarė raukšlė. Taip pat pakito apimtys, sumažėjo dar 3,5 cm. (žr. 4 lentelę). Žemiau pateikiamos tiriamosios nuotraukos, kuriose pavaizduotas jos juosmuo po dešimties procedūrų kurso (žr. 5 pav.).

**5 pav. Tiriamosios juosmuo iš keturių pusių po dešimties procedūrų kurso**

⁴⁷ Sudaryta darbo autorės remiantis tyrimo duomenimis.

Tiriamosios šlaunų srityje atlikus kūno ir odos būklės vertinimo testus paaiškėjo, kad jokių pokyčių neįvyko. Tik medžiagine juostele išmatavus šlaunų apimtį paaiškėjo, kad jos pakito. Šlaunies viršutinė dalis sumažėjo 1 cm., o apatinė dalis išliko tokia pati (žr. 4 lentelę). Žemiau pateikiamos nuotraukos, kuriose pavaizduotos tiriamosios šlaunys po dešimties procedūrų kurso (žr. 6 pav.).



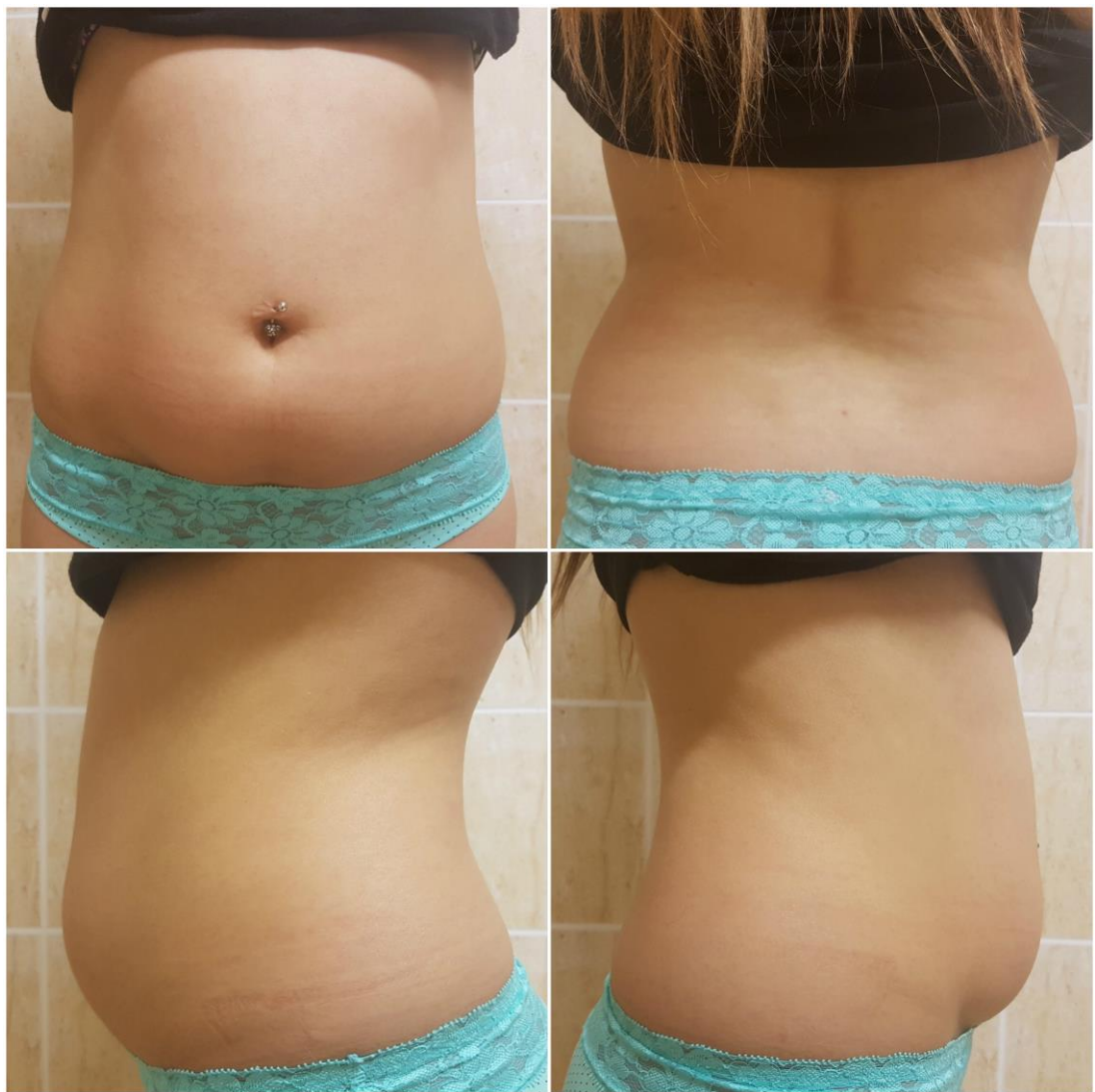
6 pav. Tiriamosios šlaunys iš keturių pusių po dešimties procedūrų kurso

Po penkiolikos procedūrų kurso. Tiriamosios odos storis nepakito, suėmus odą dviem pirštais jaučiamas vidutinis storis, odos elastingumas išliko geras. Odos spalva išliko nepakitusi, t.y. išliko rudos spalvos, papildomų pigmentinių dėmių neatsirado. Nei pirminių nei antrinių odos bėrimo elementų neatsirado nei juosmens nei pilvo srityje. Plaukuotumas abiejose srityse išliko toks koks buvęs. Pakito celiulito stadija, iš antrosios pasikeitė į pirmą, kadangi jau plika akimi šlaunų srityje įžiūrėti nebuvo galima, tik braukiant odą buvo jaučiama nedaug gumbelių.

Kūno apimtys centimetrais po penkiolikos procedūrų kurso⁴⁸

Išmatavimo sritis	Apimtis (cm.)
Juosmuo	76,5
Šlaunies viršutinė dalis	48,5
Šlaunies apatinė dalis	37

Juosmens srityje vizualiniu būdu įvertinus odos būklę pakitimų nebuvo pastebėta. Manualiniu būdu atliktas vertinimas taip pat jokių odos pokyčių neparodė. Pakito tik tiriamosios juosmens apimtys – sumažėjo dar 1,5 cm. (žr. 5 lentelę). Žemiau pateikiamos tiriamosios juosmens nuotraukos po penkiolikos procedūrų kurso (žr. 7 pav.).

**7 pav. Tiriamosios juosmuo iš keturių pusių po penkiolikos procedūrų kurso**

⁴⁸ Sudaryta darbo autorės remiantis tyrimo duomenimis.

Tiriamosios šlaunų srityje manualiniu būdu nustatčius celiulito stadiją paaiškėjo, kad iš antros stadijos celiulito pakito į pirmos stadijos celiulitą. Taip pat sumažėjo apimtys šlaunies viršutinės dalies 2,5cm., o apatinės dalies nepakito (žr. 5 lentelę). Žemiau pateikiamos tiriamosios šlaunų nuotraukos po penkiolikos procedūrų kurso (žr. 8 pav.).



8 pav. Tiriamosios šlaunys iš keturių pusių po penkiolikos procedūrų kurso

Po viso procedūrų kurso, lyginant su tyrimo duomenimis pradedant atlikti procedūrą aiškiai matomi tiriamosios kūno ir odos pokyčiai, kurie pateikti žemiau (žr. 6 lentelę). Tiriamoji patenkinta gautais tyrimo rezultatais, kurių pavyko pasiekti atlikus visą penkiolikos procedūrų kursą. Apimtys sumažėjo tiek juosmens srityje, taip pat ir šlaunų srityje, ties viršutine ir apatine šlaunų dalimis.

Tiriamosios kūno ir odos būklė prieš ir po procedūrų kurso⁴⁹

Vertinimo kriterijai	Prieš procedūrų kursą	Po procedūrų kurso
Odos storis	Vidutinis	Nepakito, išliko vidutinis
Elastingumas	Nepakankamas, nes braukiant pirštu odą susidarė raukšlė	Pakito, pasidarė geras, kadangi bandant braukti pirštu per odą raukšlė nebesusidarė
Odos spalva	Vizualiai nustatyta ruda	Nepakito, išliko tokia pati
Pigmentacija	Hiperpigmentacija nepasireiškė	Išliko normali, hiperpigmentacija neatsirado
Bėrimo elementai	Pirminių ir antrinių bėrimo elementų nebuvo matyti	Nepasireiškė nei pirminiai, nei antriniai odos bėrimo elementai
Plaukuotumas	Normalus, nepadidėjęs	Plaukuotumas išliko toks koks buvęs, nei padidėjo, nei sumažėjo
Celiulito stadija	Vizualiniu ir manualiniu būdu buvo nustatyta 2 stadija	Pakito. Vizualiniu būdu celiulito stadijos nustatyti nebuvo galima, kadangi gumbelių plika akimi nebuvo matyti, jie tik buvo truputi jaučiami ranka braukiant iš apačios į viršų, ką reiškė, kad celiulito stadija iš 2-ios pakito į 1-ąją.
Matmenys	Juosmens srityje – 84 cm. Šlaunies viršutinė dalis – 54 cm. Šlaunies apatinė dalis – 38 cm.	Matmenys pakito. Juosmens srityje – 76,5 cm., iš viso sumažėjo 7,5 cm. Šlaunies viršutinė dalis – 48,5 cm., iš viso sumažėjo – 5,5 cm., o šlaunies apatinė dalis – 37 cm., o tai rodo, kad šioje vietoje apimtys iš viso sumažėjo 1cm.

Siekiant palyginti tyrimo metu gautus pokyčius, žemiau pateikiama kūno apimčių duomenų lentelė prieš procedūrų kursą ir po penkiolikos procedūrų kurso (žr. 7 lentelę).

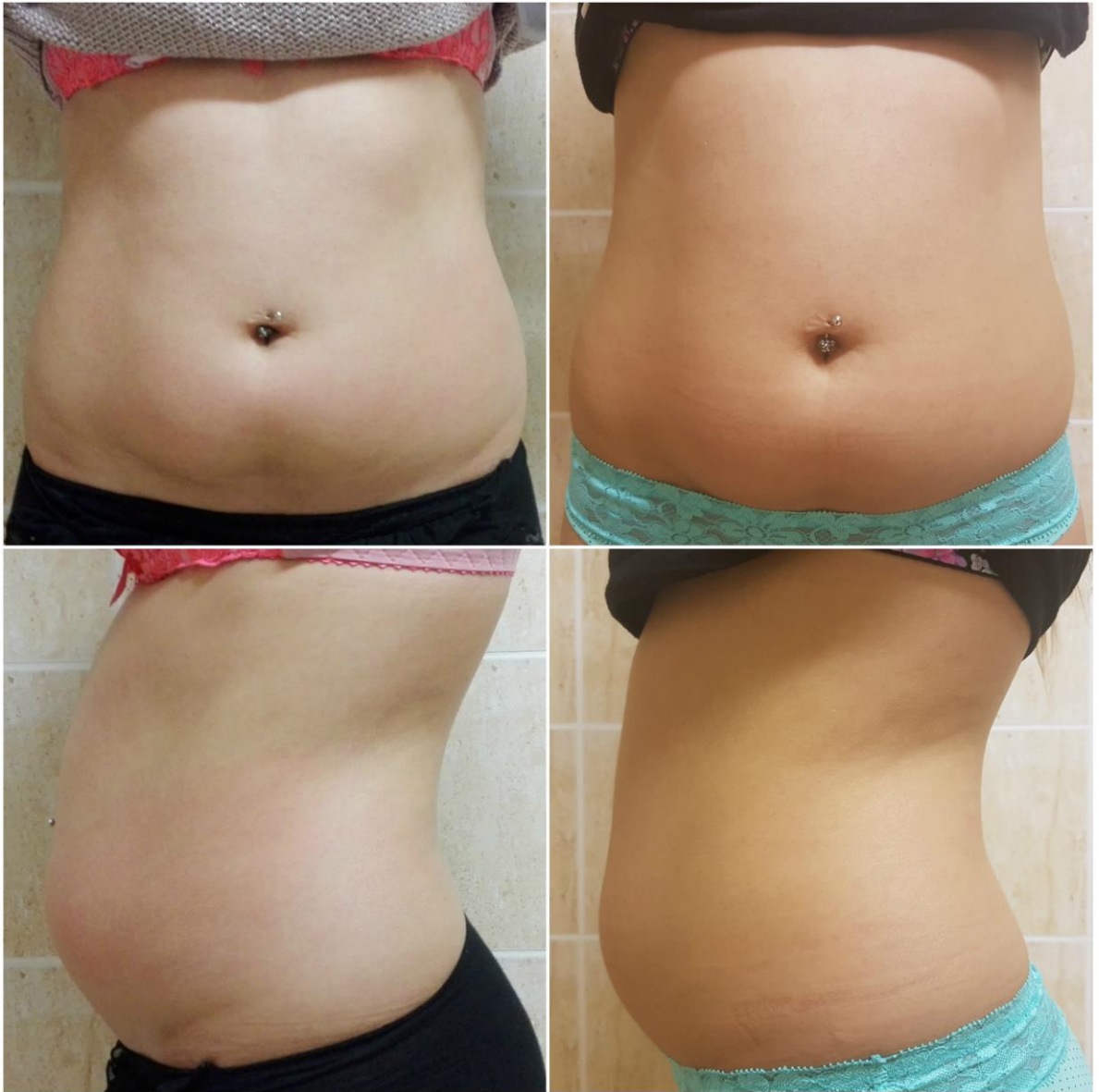
⁴⁹ Sudaryta darbo autorės, remiantis tyrimo metu gautais duomenimis.

Kūno apimtys centimetais prieš ir po penkiolikos procedūrų⁵⁰

Išmatavimo sritis	Apimtis (cm.) prieš procedūrų kursą	Apimtis (cm.) po penkiolikos procedūrų kurso
Juosmuo	84	76,5
Šlaunies viršutinė dalis	54	48,5
Šlaunies apatinė dalis	38	37

Gauti rezultatai rodo, kad juosmens srityje apimtys iš viso sumažėjo 7,5 cm. Šlaunies viršutinė dalis sumažėjo 5,5 cm., o apatinė - 1 cm. Žemiau pateikiamos tiriamosios juosmens ir šlaunų nuotraukos palygintos prieš procedūrų kursą ir po viso, penkiolikos procedūrų kurso (žr. 9 pav. ir 10 pav.).

⁵⁰ Sudaryta darbo autorės remiantis tyrimo metu gautais duomenimis.



9 pav. Tiriamosios juosmuo iš priekio ir iš kairio šono prieš procedūrų kursą ir po 15 procedūrų kurso

Pakito ne vien kūno apimtys, bet ir juosmens srityje pagerėjo odos elastingumas, o šlaunų srityje sumažėjo celiulitas, iš antros stadijos celiulito pasikeitė į pirmos stadijos.



10 pav. Tiriamosios šlaunys iš priekio ir iš kairės pusės prieš procedūrų kursą ir po 15 procedūrų kurso

Apibendrinant galima teigti, kad prieš procedūrų kursą tiriamosios odos elastingumas juosmens srityje buvo nepakankamas, šlaunų srityje buvo nustatytas antro laipsnio celiulitas, taip pat tiriamoji buvo nepatenkinta esamomis apimtimis juosmens ir šlaunų srityje. Po viso procedūrų kurso, kurio metu buvo atlikta 15 procedūrų, tyrimo galutiniai rezultatai ženkliai pakito lyginant su pradiniais. Odos elastingumas juosmens srityje iš nepakankamo tapo geras. O celiulitas, esantis šlaunų srityje iš antro laipsnio pakito į pirmą. Efektyviausias rezultatas buvo matyti išmatavus juosmens ir šlaunų matmenis. Juosmens apimtytys sumažėjo 7,5 cm., o šlaunų apimtytys – 5,5 cm. Tiriamoji liko patenkinta gautais tyrimo rezultatais. Atliktų procedūrų efektyvumui didelę įtaką turėjo naudojamas eterinių aliejų mišinys, kurio dėka greičiau pavyko pasiekti geresnių rezultatų. Tiriamosios kūno ir odos būklė ženkliai pagerėjo.

IŠVADOS

1. Išnagrinėjus anticeliulitinio masažo su eterinių aliejų mišiniu poveikį teoriniu aspektu paaiškėjo, kad masažo metu atliekami judesiai daro didelę įtaką žmogaus organizmui, pagerina kraujo ir limfos cirkuliaciją, teigiamai veikia raumenis ir odą, pagerina savijautą, mažina nuovargį. Eterinių aliejų veikliosios medžiagos sustiprina masažo poveikį. Taip pat atliekamas masažas su naudojamais aliejais skatina riebalinio sluoksnio nykimą, kas turi įtakos siekiant sumažinti kūno apimtis.

2. Įvertinus tiriamosios kūno ir odos būklę vizualiniu ir manualiniu būdu, buvo nustatyta ruda odos spalva, hiperpigmentacijos nebuvimas, vidutinis odos storis, nepakankamas odos elastingumas juosmens srityje, normalus plaukuotumas, bėrimo elementų nebuvimas, nustatyta antra celiulito stadija. Medžiagine matavimo juostele išmatuotos juosmens ir šlaunų apimtys.

3. Įvertinus kūno ir odos būklę po anticeliulitinio masažo su eterinių aliejų mišiniu kurso, matyti, kad atlikta procedūra buvo veiksminga. Atliktas tyrimas parodė odos elastingumo pagerėjimą juosmens srityje, sumažėjusį celiulitą ir ženkliai sumažėjusias kūno apimtis tiek juosmens tiek ir šlaunų srityje. Tiriamosios kūno ir odos būklė ženkliai pagerėjo. Atliktas procedūrų kursas buvo veiksmingas. Tiriamoji patenkinta gautais tyrimo rezultatais.

REKOMENDACIJOS

1. Subalansuoti mitybą.
2. Vartoti daugiau skysčių.
3. Didinti fizinį aktyvumą, jei yra galimybė, net pradėti sportuoti.
4. Vengti stresinių situacijų.
5. Naudoti liekninančius kremus ir/ar losjonus.
6. Reguliariai kartoti procedūrų kursą.
7. Išbandyti kitų liekninančių procedūrų, tokių kaip: vakuuminį masažą taurelėmis, limfodrenažinį masažą, kūno įvyniojimus su dumbliais ar Cello geliu.

LITERATŪROS ŠARAŠAS

1. Balsė, L. (2017). Apelsinų eterinio aliejaus savybės ir naudojimas. Prieiga internetu: <http://www.gyvybesenergija.lt/apelsinu-eterinio-aliejaus-savybes-ir-naudojimas/> . Žiūrėta [2017.02.25].
2. Beloglavkienė, U. (2013). Kosmetologijos pradmenys. Vilnius: Ciklonas.
3. Davis, P. (2010). Aromaterapija nuo A iki Ž. Kaunas: Meilės kelias.
4. Finkelšteinaitė, J. Valužienė, N. K. Damanskas, J. Masažas. Vilnius: Aviceta.
5. © „GRANDSPA Lietuva“. (2014). Masažai. *Anticelulitinis masažas*. Druskininkai. Prieiga internetu: <http://grandspa.lt/sveikatinimas-ir-spa/gydymo-paslaugos/gydykla/gydamosios-proceduros/masazai> . Žiūrėta [2017.02.25].
6. Harding, J. Aromaterapijos paslaptys. Vilnius: Aktėja.
7. Liesienė, J. Kazlauskė, J. (2012). Natūralios žaliavos ir bioaktyvūs priedai kosmetikoje. Kaunas: Technologija.
8. Maksvytytė, B. (2012). Sveikas grožis. *Sezamų aliejus*. Prieiga internetu: <http://sveikasgrozis.blogspot.lt/2012/04/sezamu-aliejus.html> . Žiūrėta [2017.03.01].
9. © „Masažo klinika“. (2017). Anticeliulitinis masažas rankomis. Prieiga internetu: <http://www.masazusalonas.lt/masazai/> . Žiūrėta [2017.02.20].
10. McGilvery, C. Reed, J. (1995). Masažas visiems. Vilnius: Alma littera.
11. Mitchell, S. (2011). Masažas. Nuoseklus prisilietimo meno pažinimas. Vilnius: Aktėja.
12. UAB Kvapų namai. (2007-2017). Gvazdikėlių eterinis aliejus. Prieiga internetu: <https://aromata.lt/lt/shop/85/gvazdikeliu-eterinis-aliejus> . Žiūrėta [2017.03.24].
13. UAB „Medisona“. (2017). Masažas nerekomenduojamas kai. Vilnius. Prieiga internetu: <http://gydomiejimasazai.lt/lt/straipsniai/item/120-masazas-nerekomenduojamas-kai> . Žiūrėta [2017.02.22].
14. UAB Naturela. (2017). Gvazdikėlių eterinis aliejus(5ml). Prieiga internetu: <http://naturela.lt/gvazdikeliu-eterinis-aliejus> . Žiūrėta [201.03.24].
15. Vasiliauskiene, S. (2009). Klinikinė kosmetologija. Klaipėda: Ciklonas.
16. Vailiauskiene, S. (2004). Kosmetologijos užrašai. Klaipėda: Ciklonas.
17. Zlatkuvienė, S. (2012). Spa procedūros grožio terapijoje. Kaunas.

PRIEDAI