СОДЕРЖАНИЕ

Введение 4
1. **Основные виды массажа** 5
2. **Основные требования к массажным средствам** 8
Безопасность 9
Эффективность 9
3. **Виды массажных средств** 10
Средства для ручного массажа 10
Массажные масла 10
Гель-масло для массажа 12
Массажные кремы и лосьоны 12
Массажные гели 14
Тальк 15
Средства для ароматерапевтического массажа 15
Средства для чувственного массажа 15
Средства для аппаратного массажа 16
4. **Ингредиенты для массажных средств** 17
Базовые масла 17
Минеральные масла 17
Растительные масла 18
Другие базовые компоненты 23
Антиоксиданты 23
Силиконы 24
Эмульгаторы 26
Функциональные ингредиенты 26
Эфирные масла 28
Рекомендуемая литература 30