

### **Maska sausai ādai (zaļās sapropeļu dūņas)**

Pievienojiet sapropelīm dažas lāses olīveļļas. Uzklājiet uz sejas 2–3 mm biežā kārtā, iepriekš sasildot līdz 37–40°C. Paturiet masku uz sejas 10–15 minūtes, apsedzot ar salveti vai pārtikas plēvi, atstājot neapklātas acis un muti. Neļaujiet maskai apžūt! Nomazgājiet masku ar ūdeni vai zāļu novārījumu. Ļaujiet ādai atpūsties 20–30 minūtes, pēc tam ierīvējiet ādu ar toniku un ieziediet ar barojošu krēmu.

### **Maska taukainai ādai (melnās sapropeļu dūņas)**

Palīdzēs sašaurināt poras, sausināt pūtītes un pinnes. Uzklājiet masku uz sejas 2–3 mm biežā kārtā, iepriekš sasildot līdz 37–40°C. Paturiet masku uz sejas 20–25 minūtes. Nomazgājiet masku ar ūdeni vai struķu vai kumelīšu uzlējumus. Ļaujiet ādai atpūsties 20–30 minūtes. Pēc tam ierīvējiet ādu ar losjonu un ieziediet to ar krēmu taukainai ādai.

### **Modernāks maskas uzklāšanas veids:**

Sasildītas sapropeļu dūņas (melnās vai zaļās, atkarībā no ādas tipa) uzklāj 2–3 mm biežā kārtā uz kosmētikas salvetes ar spraugām acīm, degunam, mutei (var paņemt marli un izgriezt caurumus). Tad šo salveti liek uz sejas. Mitrums, kas iesūcies salvetē, satur visas dūņu sastāvdaļas un iesūcas sejas ādā, to nenosmērējot. Procedūras beigās salveti noņem no sejas un izmet. Šīs metodes priekšrocības: seja netiek nosmērēta ar dūņām, nav jābaidās, ka dūņas izžūs uz sejas, pēc procedūras seja nav jāmazgā. Pēc 20–30 minūšu ilgas atpūtas sejas āda jāieziež ar piemērotu krēmu.

### **Ekspres - maska ar sapropeļu ekstraktu**

Intensīva stimulācija, baro un mitrina ādu. Uz iepriekš attīrītas ādas uzklāt ekstrakta un ūdens maisījumā samitrinātu marli (uz 30 ml ūdens pievienot 6 ml ekstraktu). Aplikācijas ilgums 15-30 min. Pēc maskas noņemšanas uzklāt sejas tipam atbilstošu toniku un krēmu.

### **Taukainas ādas poru «sutināšana» pirms mehāniskas sejas tīrīšanas (kosmetologiem)**

Uzklājiet sapropeļu dūņas uz sejas 2–3 mm biežā kārtā, iepriekš sasildot tās līdz 40°C. Apsedziet seju ar plēvi, atstājot brīvas acis, degunu lūpas. Pa virsu uzklājiet izspiestu karstu dvieļi (var arī zem vāpazona). Turiet 10–15 minūtes. Noņemiet masku ar labi nospiestu sūklīti un sāciet tīrīšanu.

### **Maska rētu un pigmenta plankumu likvidēšanai**

Sasildiet sapropeļu dūņas līdz 40°C, uzklājiet uz notīrītas, labi "izkarsētas" ādas uz 40–45 minūtēm. Pēc tam nomazgājiet ar ūdeni. Pēc 15–20 minūtēm ierīvējiet seju ar toniku un uzklājiet saules aizsargkrēmu ar maksimālu SPF.

### **Maska matiem, galvas ādai pie seborejas, blaugznām, matu izkrišanas**

Maska tiek klāta uz tīras galvas ādas starp matu šķipsnām. Pēc tam tiek veikta viegla galvas masāža no perifērijas uz pakausi, tad jāuzliek cepurīte (lai sildītu) uz 1–2 stundām. Pēc tam izmazgā dūņas no matiem bez šampūna. (nepieciešamības gadījumā var mazgāt ar dabīgu šampūnu). Ārstēšanas laikā mati kļūst nedaudz nespodri, bet pēc terapijas kursa mirdzums atjaunojas. Pāriet arī galvassāpes un depresīvs noskaņojums.

### **Eļļas - ekstrakta aplikācijas gaišiem matiem**

Gaišiem matiem dūņu masku vietā tiek rekomendētas eļļas-ekstrakta aplikācijas, lai saglabātu gaišo matu toni. Tas ir arī ērtāk lietojams mājas apstākļos. Par pamatu ņemot ±20 ml dabīgu eļļu, sajaukt to ar 5-10ml (10-20%) sapropeļu ekstraktu un ieziest galvas ādā, veicot skalpa masāžu, tad uzvilkt cepurīti un ietīt galvu siltā dvieļī uz 20 min. Pēc tam matus izmazgāt un izžāvēt. Rekomendē veikt 8-10 procedūru kursu, ne biežāk kā 1-2 reizes nedēļā.

### Maigs dūņu pīlings ķermenim, uzlabo asinsriti

Vienmērīgā kārtā uzklāj sapropeļa dūņas uz visa ķermeņa, izņemot krūšu apvidu. Tur 10–15 minūtes, nomazgā ar siltu ūdeni. Pēc šīs procedūras krēmu (tajā skaitā pretcelulīta) iedarbība palielināsies vairākas reizes.

### Dūņu vanna kājām

Bļodā ar siltu ūdeni (līdz 45°C) pievieno sapropeļa dūņas (450 g uz 5 litriem ūdens), samaisa un iemērc bļodā kājas līdz potītēm. Pasēž 15–20 minūtes, nomazgā kājas vispirms siltā ūdenī, tad aukstā. Ieziež ar kājām domātu krēmu. Šāda vanniņa, regulāri lietojot, palīdzēs tikt vaļā no pārmērīgas kāju svīšanas un nepatīkamas smakas. Turklāt tā ir lieliska profilakse sēnīšu slimībām un cietai ādai uz papēžiem. Šo pašu procedūru var veikt ar ekstraktu. Bļodā ar siltu ūdeni pievienot 10g sāli un 10ml sapropeļu ekstraktu.

### Celulīts

Celulīts pasliktina asinsriti audos, tāpēc toksīni neizdalās, bet uzkrājas šūnās. Šūnu apvalks neiztur slodzi, plīst, un to saturs, galvenokārt tauki, paliek ārpusšūnu telpā, salīpot un veidojot blīvas saliņas. Tikt vaļā no celulīta ar diētu palīdzību nav iespējams, jo ķermenis sāk izmantot šo tauku rezervi tikai tad, kad ir uz pilnīga izsīkuma robežas. Tāpēc cīņā ar celulītu jāiesaista dažādu procedūru komplekss (diēta, masāža, vingrojumi, ietīšana).

Procedūru vislabāk veikt pirtī. Jānomazgājas karstā dušā ar gēlu un skrubi (5 minūtes). Pēc tam jākarsējas trijos piegājienos pa 5–7 minūtēm. Pēc katras karsēšanās jāieiet ļoti karstā dušā. Auksta ūdens baseins nederēs, jo tas sašaurina poras. Sapropeļa dūņas uz tīras ādas klāj 3–5 mm biezā kārtā, tur 20 minūtes. Pēc procedūras jāuzklāj pretcelulīta krēms. Procedūra jāatkārto regulāri 1–2 reizes nedēļā.

#### Zem sapropeļa dūņu kārtas notiek šādi procesi:

- atveras poras;
- ar sviedriem izdalās toksīni;
- mikroelementi no dūņām nonāk ādā;
- šķeļas tauki.

Mājas apstākļos, ja nav iespējams iet uz pirti, ieteicams veikt ietīšanos dūņās pārmaiņus ar sāls vannām. Secība ir šāda:

Pirmā diena – ietīšanās dūņās.

Otrā diena – sāls vanna.

Trešā diena – atpūta.

Atkārtot shēmu 20–30 dienu periodā.

Ietīšanās procedūrai sasilda sapropeļa dūņas ūdens peldē līdz 40°C un uzklāj uz tīras ādas 2–3 mm biezā kārtā pēc 10 minūšu ilgas karstas dušas. Pēc tam uzreiz jāietinas plānā plēvē un siltā segā, lai siltums turētos 20–30 minūtes. Pēc tam jānomazgājas karstā dušā un uz problēmvietaīm jāuzklāj pretcelulīta krēms.

Viena ietīšanās procedūra spēj samazināt ķermeņa apjomu par 1–1,5 cm.

Sāls vannai vislabāk izmantot jūras sāli. Vannas ūdens temperatūra 38–42°C, vannošāns ilgums – 15–20 minūtes. Vienai vannai nepieciešams 1–2 glāzes jūras sāls.

### **Sapropeļu dūņas nav ieteicams lietot, ja jums ir:**

- paaugstināta ķermeņa temperatūra;
- sirds un asinsvadu sistēmas hipertensīvās saslimšanas akūtā fāzē;
- akūtas saslimšanas, hroniskas slimības saasinājuma stadijā, ko pasliktina sastrutojumi;
- akūtas asins slimības vai tās saasinājuma fāzē;
- plaušu tuberkuloze;
- centrālās ģenēzes paralīze;
- sirds mazspēja dekompensācijas stadijā;
- ļaundabīgi audzēji sākuma stadijā;
- sirds išēmiskās slimības;
- stenokardija;
- bronhiālā astma;
- aknu ciroze;
- dzemdes fibromioma;
- hroniskas saslimšanas sieviešu dzimumorgānos;
- varikozas vēnas;
- infekcijas slimības.