

### **Маска для сухой кожи (зеленый сапрпель)**

Увлажняет, нормализует липидный баланс кожи.

Добавьте в сапрпели несколько капель оливкового масла, разогрейте сапрпели (на водяной бане или микроволновой печи) до температуры 38-42°C. Нанесите на лицо слоем 2-3 мм. Оставьте маску на 15-20 мин. Смойте маску водой или отваром трав. Дайте коже отдохнуть 20-30 мин, после чего протрите лицо тоником и нанесите питательный крем.

### **Маска для жирной кожи (черные сапрпели)**

Сушает поры, подсушивает прыщи, угри, рассасывает инфильтраты и рубцовые изменения. Разогреть сапрпели до температуры 38-42°C. Нанести на лицо слоем до 2-3 мм под плёнку. Оставить маску на 15-20 мин. Смойте маску отваром ромашки, чистотела или водой. Дайте коже отдохнуть 20-30 мин. После чего протрите лицо лосьоном и нанесите крем для жирной кожи.

### **Более современный способ нанесения маски:**

Разогреть сапрпели (зелёные или чёрные, в зависимости от типа кожи) наносят слоем 3-5 мм на косметическую салфетку с отверстиями для глаз носа и рта (можно взять марлю и проделать отверстия). Затем эту салфетку кладут на лицо слегка обжав. Влага, которой пропитана салфетка содержит все компоненты сапрпелей и контактирует с кожей, при этом не пачкая ее. По окончании процедуры маска снимается и выбрасывается. Достоинства этого метода в том, что кожа не пачкается, нет риска высыхания сапрпелей на коже, не требуется промывка кожи после снятия маски. После 20-30 минутного отдыха надо нанести соответствующий крем.

### **Экспресс-маска с сапрпелевым экстрактом.**

Интенсивная стимуляция, питание и увлажнение кожи.

На предварительно очищенную кожу нанести, смоченную в воде и экстракте марлю (на 30 мл воды 6 мл экстракта). Время аппликации 15-30 мин. После нанести спрей и крем по типу и состоянию кожи.

### **«Распаривание» пор жирной кожи перед механической чисткой лица (для косметологов)**

Нанести на лицо сапрпели слоем 3-5 мм, предварительно разогрев его до 40°C. Накрыть лицо пленкой, оставив открытыми глаза, губы, сверху положить отжатое горячее полотенце (можно под вапазон). Выдержать 10-15 минут. Снять маску хорошо отжатым спонжем и производить чистку.

### **Маска для устранения рубцов и пигментных пятен**

Разогреть сапрпели до 40°C, нанести его на очищенное распаренное лицо на 40-45 минут. Затем смыть водой. Через 15-20 минут протереть лицо тоником и нанести солнцезащитный крем с максимальным SPF.

### **Маска для волос, кожи головы при себорее, перхоти, выпадении волос.**

Маска наносится на чистую кожу головы между прядками. Затем необходимо сделать легкий массаж головы от периферии к затылку, надеть шапочку (утеплить) на 1-2 часа. Сапрпели смываются теплой водой без шампуня (при необходимости можно помыть голову шампунем, если он на натуральной основе). Во время лечения волосы слегка тускнеют, но после окончания курса грязетерапии их блеск восстанавливается. Параллельно снимается головная боль и депрессивное состояние.

### **Масляно-экстрактные аппликации для светлых волос**

Для светлых волос рекомендуется масляно-экстрактные аппликации вместо грязевых, для сохранения цвета волос. Это более удобно для самостоятельного применения в домашних условиях. Базовое масло натуральное ±20 мл и экстракт сапропеля 5-10 мл (10-20%) размешать и нанести на кожу головы, сделать массаж скальпа, одеть шапочку и укутать голову в тёплое полотенце на 20 мин. Тщательно промыть волосы и высушить. Рекомендуется делать курсом (8-10 процедур) не чаще 1-2 раза в неделю.

### **Мягкий сапропелевый пилинг для тела, улучшающий кровообращение.**

Нанести сапропели ровным слоем на все тело, кроме области груди. Выдержать 10-15 минут, смыть теплой водой. После такого пилинга действие ваших кремов, в том числе и антицеллюлитных, усилится в несколько раз.

### **Сапропелевая ванночка для ног**

Добавить в таз с теплой водой (до 45°С) сапропели из расчета 450 г на 5 литров воды, размешать и опустить туда ноги по щиколотку. Посидеть 15-20 минут, промыть ноги сначала в теплой воде, потом в холодной. Смазать ноги кремом для ног. Такая ванна при регулярном применении избавит вас от излишней потливости и неприятного запаха ног, кроме того, это прекрасная профилактика грибковых заболеваний и пяточных шпор. Эту же процедуру можно проводить с Экстрактом. Добавить в таз с теплой водой 10 г соли и 10 мл сапропелевого экстракта.

### **Целлюлит**

Целлюлит ухудшает кровообращение тканей и обмен веществ, поэтому токсины не выводятся, а скапливаются в клетках. Их оболочки не выдерживают нагрузки и лопаются, а содержимое, т.е. жир, остается в межклеточном пространстве, склеиваясь в плотные островки. Избавиться от целлюлита только с помощью диеты невозможно, так как организм начинает использовать этот жировой запас только тогда, когда находится в полном истощении. Поэтому бороться с ним надо в комплексе процедур (диета, массаж, упражнения, обертывания).

Процедуру лучше всего выполнять в бане. Помыться под горячим душем 5 минут с гелем и скрабом. Затем необходимо пропариться в три захода по 5-7 минут. После каждой парной принять очень теплый душ. Бассейн с холодной водой необходимо исключить, так как произойдет сужение пор. Сапропели наносят на чистое тело слоем 3-5 мм на 20 минут. По окончании процедуры нанести антицеллюлитный крем. Процедуру необходимо повторять 1-2 раза в неделю регулярно.

#### Под слоем сапропелевых грязей происходят следующие процессы:

раскрываются поры, с потом выходят токсины, микроэлементы из грязи проникают в кожу, расщепляется жир.

В домашних условиях, если нет возможности ходить в баню, рекомендуется проводить сапропелевое обертывание, чередуя его с солевыми ваннами. Последовательность следующая:

В первый день – сапропелевое обертывание

Второй день – солевая ванна

Третий день – отдых. Повторять схему в течении 20-30 дней.

Для обертывания сапропели подогревают на водяной бане до 40°С и наносят на чистую кожу после 10 минутного горячего душа, слоем 3-5мм. Затем необходимо сразу же обернуться тонкой пленкой и одеялом для поддержания тепла на 20-30 минут. По окончании принять горячий душ, втереть в проблемные зоны антицеллюлитный крем. Одна процедура обертывания способна уменьшить объем на 1-1,5см.

Для солевой ванны лучше всего использовать морскую соль. Температура ванны 38-42°С, продолжительность 15-20 минут. На одну ванну 1-2 стакана соли.

**Не рекомендуется применение сапропелевых грязей при:**

- повышенной температуре тела;
- гипертонической болезни сердечно сосудистой системы в острой форме;
- заболеваниях в острой стадии, хронических заболеваниях в стадии обострения, осложненных острыми гнойными процессами;
- болезнях крови в острой стадии и стадии обострения;
- туберкулезе легких;
- параличе центрального генеза;
- ишемической болезни сердца и пороке сердца в стадии декомпенсации;
- злокачественных новообразованиях;
- стенокардии;
- бронхиальной астме;
- циррозе печени;
- фибромиоме матки;
- хронических заболеваниях женских половых органов;
- варикозной болезни;
- инфекционных заболеваниях.