INSTRUKCJE ZABIEGÓW

Zabiegi z lugą i błotem z Morza Czarnego

Sześć zabiegów dla ośrodków spa, balneologicznych i rehabilitacyjnych — kroki, czas, temperatura i ilość. Z produktami ANCHIALO, wytwarzanymi w

Luga to płynny koncentrat, który pozostaje w salinach, gdy woda morska odparuje, a sól się skrystalizuje. Błoto limanowe to muł z dna jeziora Pomorie. Od pokoleń stosuje się je razem w zabiegach błotnych — w tych instrukcjach przygotowaliśmy je do pracy w Państwa ośrodku.

Przed każdym zabiegiem

- ✓ Lugę i maskę podgrzewać tylko w kąpieli wodnej, do 38–40 °C. Nie w kuchence mikrofalowej.
- ✓ Luga to stężony roztwór soli: szczypie przy zadrapaniach lub podrażnieniach. Za pierwszym razem warto wypróbować ją na małym obszarze.
- ✓ Maska nie jest do twarzy — wysusza skórę. Chronić oczy; w razie dostania się do oczu obficie przepłukać wodą.
- ✓ Najlepiej po prysznicu — minerały łatwiej wnikają w czystą skórę.
- ✓ Przy nadciśnieniu, chorobach serca, ciąży, ostrym stanie zapalnym lub gorączce klient powinien skonsultować się z lekarzem.
- ✓ Produkty są kosmetykami naturalnymi notyfikowanymi w CPNP i nie zastępują leczenia zaleconego przez lekarza.

ZABIEG	PRODUKT	ILOŚĆ	TEMPERATURA	CZAS
1. Okład z lugą	Luga, nierozcieńczona	200–300 ml na obszar	38–40 °C	15 min – kilka godzin
2. Kąpiel z lugą	Luga	0,5–2 l na kąpiel	do 38 °C	15–20 min
3. Masaż żelem z lugą	Żel do masażu z lugą	100 g plecy · 200–250 g ciało	—	wchłania się 20 min – godziny
4. Ciepły okład błotny	Maska z lugą i błotem	150–200 g na obszar	ciepła lub pokojowa	30–40 min
5. Owijanie błotem	Maska z lugą i błotem	500 g	ciepła lub pokojowa	30–40 min
6. „Rytuał czarnomorski”	Luga, maska, żel	według kroków	—	ok. 90 min



Gama ANCHIALO — luga, maska z błotem, żele i olejki do masażu. Wytwarzane w Pomorie.

1 Okład z lugą

Ciepło i minerały dokładnie na wybrany obszar — stawy, plecy lub ramiona.

Produkt: luga, nierozcieńczona | **Temperatura:** 38–40 °C | **Czas:** 15 min – kilka godzin | **Seria:** 12–14 zabiegów

KROKI

1. Podgrzać lugę w kąpieli wodnej do 38–40 °C — nigdy w kuchence mikrofalowej.
2. Nasączyć bawełnianą tkaninę: gazę, bawełniany lub flanelowy ręcznik.
3. Założyć okład: kolano i kostkę owinąć dwukrotnie, na plecach i ramionach tkaninę rozłożyć.
4. Przykryć folią, a na wierzch ręcznikiem lub wełnianą tkaniną, aby utrzymać ciepło.
5. Pozostawić od 15 minut do kilku godzin.

Ilość: 200–300 ml lugi na jeden obszar.

Wersja na zimno: to samo z niepodgrzaną lugą — jeśli klient źle znosi ciepło.

2 Kąpiel z lugą

Odprężenie i minerały dla całego ciała, w zwykłej wannie.

Produkt: luga 950 ml lub kanister 3/5 l | **Ilość:** 0,5–2 l na kąpiel | **Temperatura:** do 38 °C | **Czas:** 15–20 min

KROKI

1. Napełnić wannę 60–70 litrami wody o temperaturze nie wyższej niż 38 °C.
2. Wlać od 0,5 do 2 litrów lugi i wymieszać.
3. Klient pozostaje w wodzie 15–20 minut.
4. Po kąpieli — prysznic czystą wodą.

Kąpiel miejscowa dłoni lub stóp: 50–100 ml lugi na 5–10 litrów wody, 10–15 minut.

Wskazówka: kilka kropli olejku eterycznego — jałowcowego lub lawendowego — sprawi, że kąpiel będzie jeszcze przyjemniejsza.

3 Masaż żelem z lugą

Masaż klasyczny i sportowy — żel jest gotowy do użycia, nie rozcieńcza się go.

Produkt: żel do masażu z lugą, 5 rodzajów | **Wchłanianie:** 20 min – kilka godzin

KROKI

1. Nałożyć żel na całe ciało lub tylko na masowany obszar.
2. Masować zgodnie ze standardem ośrodka.
3. Pozostawić żel do wchłonięcia — od 20 minut do kilku godzin. Nie trzeba go zmywać: gdy woda odparuje, na skórze zostaje tylko sól.

Ilość: 100 g żelu na plecy · 200–250 g na całe ciało.

Wskazówka: klient może kontynuować w domu tym samym żelem — warto zaproponować go w recepcji.

4 Ciepły okład błotny

Maska z błotem i lugą nałożona grubą warstwą na jeden obszar.

Produkt: maska do ciała z lugą i błotem · **Temperatura:** ciepła lub pokojowa · **Czas:** 30–40 min

KROKI

1. W razie potrzeby podgrzać maskę w kąpieli wodnej do 38–40 °C.
2. Nałożyć grubą warstwę na plecy, ramiona lub kolana — dłonią lub pędzlem.
3. Przykryć folią, a na wierzch ręcznikiem.
4. Pozostawić na 30–40 minut.
5. Spłukać czystą wodą — bez mydła i żelu pod prysznic.

Ilość: 150–200 g maski na jeden obszar.

Uwaga: nie do twarzy — wysusza skórę. Chronić oczy.

5 Owijanie błotem całego ciała

Całe ciało w masce z błotem i lugą, potem odpoczynek.

Produkt: maska do ciała z lugą i błotem · **Czas:** 30–40 min · **Seria:** 12–14 zabiegów

KROKI

1. Klient bierze prysznic.
2. Nałożyć maskę grubą warstwą na całe ciało, z pominięciem twarzy.
3. Owinąć folią i przykryć ręcznikiem — klient odpoczywa.
4. Po 30–40 minutach spłukać czystą wodą, bez mydła i żelu pod prysznic.

Ilość: 500 g maski na całe ciało — prawie cały słoik 600 g.

Wskazówka: leżankę warto przykryć prześcieradłem TNT — łatwo ją wtedy utrzymać w czystości.

6 „Rytuał czarnomorski"

Propozycja do menu spa — około 90 minut, wyłącznie z produktami z gamy.

Produkty: luga, maska z błotem, żel · **Czas:** ok. 90 min

KROKI

1. Frykcja: nacieranie ciała gąbką nasączoną lugą rozcieńczoną 1 : 10 — 5–6 minut. Potem prysznic.
2. Owijanie błotem całego ciała — 30–40 minut. Spłukanie czystą wodą.
3. Kąpiel z lugą — 15–20 minut.
4. Masaż żelem z lugą — zgodnie ze standardem ośrodka.

Dlaczego sprawdza się w menu: zabieg z wyraźną historią — saliny i błoto z Pomorie — oraz z produktami, które klient może kupić w recepcji.

Opakowania dla ośrodków

Luga z Morza Czarnego	500 ml · 950 ml · kanistry 3 l i 5 l
Maska z lugą i błotem	500 g · 600 g · wiadra 4,5 kg i 7,5 kg
Żele do masażu z lugą	300 g · 3 kg · 5 kg — 5 rodzajów
Olejki do masażu z lugą	350 ml · 950 ml · 5 l

Ceny hurtowe są w strefie handlowej Luga.bg i w cenniku — wysyłamy go na zapytanie.