



WELLNESS 04. 02. 2019

Bramborový obklad na kašel i nachlazení - naše babičky na něj nedaly dopustit!

Brambory si běžně dáváme jako přílohu k jídlu a mnohdy ani nevíme, jaké skvělé léčivé účinky se v nich vlastně skrývají. Nejedná se jen tak o...

Bramborový obklad. Cenná rada od našich zkušených babiček dokáže zmírnit nejen nachlazení, kašel, záněty a vysoké teploty, ale také léčí pohmožděniny nebo otoky. Takový bramborový zábal na průdušky je i dnes podle některých dokonce mnohem účinnější než léky. Musí být ale správně připraven. Jak na to, vám poradíme v článku.

Bramborový obklad dokáže zázraky

Brambory si běžně dáváme jako přílohu k jídlu a mnohdy ani nevíme, jaké skvělé léčivé účinky se v nich vlastně skrývají. Nejedná se jen tak o obyčejnou zeleninu z pole. Brambory pomáhají léčit:

- záněty
- zvýšené teploty
- **[bolesti krku](#)**
- pohmožděniny
- zmírňují otoky
- vlhký kašel
- bolesti kloubů
- ekzémy i akné
- **[popáleniny](#)**

Bramborový obklad je tedy ideální volbou, pokud vás trápí některý z uvedených problémů. Obklad z brambor lze připravit na několik způsobů. Pojďme si představit ty neúčinnější. Podívejte se také na další [obklady proti kašli](#).

Bramborový obklad z nastrouhaných brambor

- **Obklad z brambor** si můžete připravit tak, že si **syrové brambory nastrouháte**, dáte do kapesníku nebo pleny a přimáčknete na bolavé místo.
- Nejčastěji se tento obklad využívá při **bojích s akné**, na **ekzémy** a další kožní problémy.
- Na místě necháme působit obklad asi **20 až 30 minut** a poté odstraníme.
- Takový obklad můžete použít i při popáleninách. Uvidíte, že za týden budete mít po problémech.

Bramborový obklad z vařených brambor

- I z **vařených brambor** lze připravit obklad. Uvařené brambory **rozmačkejte i se slupkou**.
- Zabalte do kapesníku nebo nějaké látky a přiložte na postižené místo.
- Počkejte však, až bude brambora trochu **vychladne**, abyste sebe nebo dítě nepopálili.
- Teplota by ale měla být i tak vysoká, respektive co vaše kůže snese a neublíží jí to.

Obklad z vařených brambor je skvělý také pro suché ruce či chodidla.

- Stačí k vařeným bramborám přidat **lžici kukuřičné mouky**, **citronovou šťávu** a **dvě lžice mléka**. Nohy či ruce nechte v obkladu 20 minut. Kůže pak bude jemná.

Tip! Jestli přikládáte **zábal dítěti** na hrudník, nezapomeňte, že **vnímá teplo jinak než vy**. Nechte zábal několik minut odstát a pak jej dítěti **přiložte nejprve na ruku**. Pokud nebude naříkat, můžete jej bez obav přitisknout na jeho hrudník.

Bramborový zábal na průdušky pomůže s odklašláním

Bramborový zábal na průdušky je vhodný, pokud vás trápí **kašel a bolest na průduškách**. Zábal si rychle poradí s odhleněním i zánětem. A jak na něj? Máme pro vás **vylepšený tip**, který by měl účinky zábalu pozvednout na ještě vyšší úroveň. Potřebovat budete:

Ingredience

- brambory
- zázvor
- bílé zelí
- mouku

Postup

1. Nejprve **syrové brambory najemno nastrouháme**, a to i se slupkou. Přidáme 2 palce čerstvého nastrouhaného zázvoru.
2. Vezmeme **1 list bílého zelí** nebo kapusty. Ten natrháme na malé kousky a naklepeme třeba paličkou na maso. List tak pustí potřebnou šťávu a dáme do misky.
3. Nakonec přidáme trochu **bílé mouky** a smícháme dohromady, aby se nám vytvořila pevná hmota, ze které **uděláme placku**.
4. Placku vezmeme, dáme na hrudník a **přikryjeme ručníkem** nebo utěrkou. Aby zábal držel,

můžeme použít **obinadlo**. Nikdy nedávejte mezi bramborový obklad a látku třeba igelit nebo folii.

5. Bramborový zábal na průdušky necháme **působit asi 1 až 2 hodiny**. Zábal vytáhne postupně z těla všechny škodliviny.



Jak často bramborový zábal na průdušky přikládat?

Pokud vás nebo vaše dítě trápí silné bolesti, pak zábal **přikládejte několikrát denně**. Vždy ale udělejte zábal **celý znovu z čerstvých surovin**. Nikdy nepoužívejte stejný. Pokud po odstranění zábalu uvidíte na těle **červené skvrny**, nelekejte se. Je zcela normální, že vaše pokožka pod obkladem zčervená. Za chvíli se kůže vrátí do normálního stavu.

Jestli si vaše kůže potřebuje **mezi zábaly odpočinout**, pak si dejte na hrudník **rozmačkaný zelný list**. Ten zklidní pokožku a připraví ji na další kolo zábalu.

Přečtěte si další tipy na zábaly & obklady podle našich babiček

[Priessnitzův obklad](#)

[Olejový zábal](#)

[Rašelinový zábal](#)