



WELLNESS 28. 01. 2019

## Olejevý zábal na průdušky - zbavte se kašle snadno a rychle

**Na olejevý zábal nejsou potřeba žádné speciální ingredience, většině z nás bude stačit sáhnout do spíže a vyndat, jak už název napovídá, olej. Právě...**

Zima bývá obdobím častých nachlazení, chřipek a dalších nemocí, spojených právě s tímto počasím. Většina těch, kterým se nemoc nevyhne, ji buďto přejde, nebo zamíří do lékárny. Lze se s nachlazením vypořádat jinak? Připravili jsme pro vás postup na olejevý zábal, jenž si může každý snadno udělat sám doma a který pomůže zbavit se kašle.

Léčivé obklady dnes nejsou příliš v módě, ačkoliv právě pomocí zábalů se léčili už i naši předci, kteří v ně měli velikou důvěru a díky nim předcházeli různým neduhům. V tomto článku se budeme věnovat olejovému zábalu, jehož příprava zabere sotva pár minut a účinek je zaručen. Vyzkoušejte také další [zábaly 5x jinak](#).

### Olejevý zábal na průdušky a jeho zázračné účinky

Na olejevý zábal nejsou potřeba žádné speciální ingredience, většině z nás bude stačit sáhnout do spíže a vyndat, jak už název napovídá, **olej**. Právě olej nám **pomůže** v boji zejména se [suchým kašlem](#).

Tento zábal téměř okamžitě **uklidní kašel** a při ponechání do rána může kašel dokonce začít i postupně odeznívat. Olejevý zábal je **vhodný pro každého**, a to jak pro dospělé, tak i pro děti.

## Domácí olejový zábal - jak na něj?

Jak už bylo zmíněno výše, jedinou ingrediencí, kterou k tomuto zábalu potřebujete, je **rostlinný olej**. Doporučuje se za **studená lisovaný** rostlinný **olej**, a jelikož olej posléze přechází do organismu, zvolte ten **kvalitnější**, který doma máte.

### Olejový zábal - postup

1. Připravte si **plenu**, ručník nebo jinou textilii a **nahřejte ji v troubě**.
2. Mezitím na plotně **zahřejte olej** na teplotu lidského těla, avšak dávejte pozor, aby **nebyl příliš horký**, olej se totiž nahřívá velmi rychle.
3. Teplý olej **namočte v zahřáté pleně, přiložte na hrudník, zafixujte potravinářskou folií a** přikryjte ručníkem.
4. Nechte působit minimálně **půl hodiny**, popřípadě celou noc.



Už jste olejový zábal, či nějaký podobný, vyzkoušeli? Dáváte přednost léčbě pomocí zábalů, nebo upřednostňujete jiné léky proti kašli?

### Přečtěte si další tipy na zábal & obklady podle našich babiček

[Priessnitzův obklad](#)

[Olejový zábal](#)

[Rašelinový zábal](#)