



WELLNESS 06. 06. 2016

Parafínový zábal: Hebká pleť i vyšší schopnost hojení

Parafínové zábaly jsou tvořeny speciálním voskem získaným z ropy. Je nutné jej nejdříve nahřát na 52 - 64 °C, jelikož naše tělo s parafínem pracuje...

Skutečný věk ženy se pozná nejlépe podle vzhledu jejích rukou. Často jsou to však právě ruce, u kterých na pravidelnou péči zapomínáme. Pokožka je každý den vystavována nepříznivým vnějším vlivům, neblahý vliv na ni má například i časté mytí mýdlem. Kůže se následně vysouší, praská, vznikají nepříjemné záděry. Bojovat proti takovému stavu nám mohou pomoci parafínové zábaly, které je možné aplikovat nejen na ruce, ale téměř na všechny partie těla.

Parafínový zábal působí na kvalitu pokožky celého těla

Parafínové zábaly jsou tvořeny speciálním voskem získaným z ropy. Je nutné jej **nejdříve nahřát na 52 - 64 °C**, jelikož naše tělo s parafínem pracuje na principu pomalého vstřebávání tepla. Po zahřátí je možné jej aplikovat na požadovaná místa. Můžeme jej přiložit na **obličej, dekolt, záda, stehna, chodidla**, oblíbený je **parafínový zábal na ruce**. Pokud chcete zvýšit celkový efekt, doporučuje se ještě před nanesením použít pleťovou masku nebo výživný krém, který se díky parafínu vstřebá naprosto beze zbytku.

Parafín uvolní i ztuhlé zápěstí

Parafínové zábaly každou oblast vašeho těla důkladně prohřejí, místu se dostane prokrvení, hydratace, vstřebají se výživné minerály. Díky prokrvení se pokožka i celkově změkčí, zvýší se její tonus, zábal skvěle působí i na klouby a svaly. Parafínový zábal na ruce má pak **nejen kosmetické účinky** jako je omlazení kůže a zpevnění nehtů, ale také dochází k uvolnění ztuhlého zápěstí. To se může hodit těm, kteří vystavují své ruce jednostranné námaze, jakou je třeba práce na počítači.

Specifické pocity při působení parafínu

Celý proces zábalu je relaxační, ale samozřejmě vosk ze začátku na našem těle vnímáme. Pokud ponoříme ruce či nohy do nádoby s voskem, můžeme v první chvíli pociťovat jemné pálení. Tento vjem se dá jednoduše přirovnat k tomu, když studené nohy ponoříme do horké koupele. **Pálení tedy trvá jen několik sekund a po chvíli dochází k uvolnění.** Parafínový zábal se většinou nechává působit na ruce 15 - 20 minut, na jiných částech těla až půl hodiny. Pokud je však v rámci kúry v plánu i jiné ošetření, můžeme jej nechat na těle i déle.

Vyhrajte boj s pomerančovou kůží

Kromě pozitivních kosmetických účinků, jakými je zvláčnění pokožky, působí parafínové zábaly také v kombinované léčbě **efektivně proti celulitidě**. Před aplikací nejdříve vyzkoušíme teplotu parafínu na vnitřní straně stehna a pak štětcem opatrně **potíráme postižené oblasti**. Aby byla efektivita zábalu ještě vyšší, doporučuje se po sundání parafínu masáž od spodních končetin směrem nahoru k srdci. Masírovat můžeme vhodným kosmetickým přípravkem na celulitidu, který se do prohřáté kůže lépe vstřebá a tím se zvýší výsledný efekt.

Kde si mohu užít parafínový zábal?

Parafínové zábaly různých částí těla se provádějí v kosmetických salonech, jednoduchý parafínový zábal na ruce si ale zvládnete udělat i sami doma. Zábaly nejsou nijak omezeny četností opakování, je možné si je připravovat často. **Ideální je však nejméně jednou měsíčně**, aby se dosáhlo požadovaného výsledku a hebkých rukou. Ještě než použijeme samotný parafínový zábal, **je vhodné provést peeling rukou**. Zbavíme se tak odumřelých kožních buněk a kúra bude moci lépe účinkovat. Následně ruce ponoříme do připraveného parafínového vosku až po zápěstí, stačí jen na několik sekund. Ruce se vytáhnou a opět ponoří tak, aby vosk ke kůži přilnul. Pak se končetiny uloží do plastického sáčku a zamotají se do ručníku, aby teplo neuniklo a mohlo déle působit. V momentě, kdy zábal ztuhne, začne předávat své teplo našemu tělu. Jakmile uplyne 10 až 20 minut, parafín z rukou stáhneme, což jde snadno díky obsahu parafínových olejů.

Zábaly jsou účinná léčebná metoda

Parafín se však neužívá pouze k estetickým účelům, jakým je výše zmiňovaný lepší vzhled pokožky či boj s celulitidou. Jeho **hřejivé účinky slouží výborně i při termoterapii**, což je jedna z nejstarších přírodních terapií vůbec. Aplikuje se opět rozehřátý parafín na teplotu okolo 55 °C a roztírá se na oblast páteře, kloubů nebo svalů. Působí v podstatě jako **lokální sauna**, kdy suché teplo prostupuje kůží a dochází tak k hloubkovému prohřátí. Zlepšuje se současně prokrvení neboli hyperémie, díky čemuž se nasměrují i další regenerační procesy. Polevují ztuhlé svaly, zrychluje se i hojící schopnost těla, působí i protizánětlivě a analgeticky. Parafínové zábaly tedy dokáží rychle a příjemně **snížit bolest pohybového aparátu**.

Parafínový zábal se většinou aplikuje na poúrazové stavy nebo také na problémy degenerativního původu, jakým bývá artróza, artritida, revmatismus, páteřní bolestivý syndrom či tenisový loket. Často jsou tedy součástí rehabilitační léčby v lázních, kde se můžete položit i do parafínové koupele.