



WELLNESS 04. 01. 2019

## Priessnitzův obklad - účinky a podrobný návod na přípravu doma

**Vymyslel vodoléčbu, díky čemuž se vodoléčebné procedury postupně rozvíjely a rozšiřovaly po celé Evropě. Mluvíme o Vincenzu Priessnitzovi, který...**

**Trápí vás kašel, bolest v krku nebo kloubů? Nepomáhají prášky, kapky ani mastičky? Všechno vaše trápení dokáže zmírnit Priessnitzův obklad, který si můžete jednoduše sami doma připravit. Víte ale jak, aby skvěle fungoval a zbavil vás bolestí? Máme pro vás několik rad, abyste si Priessnitzův zábal dokázali připravit kdykoliv, kdykoliv bude potřeba.**

### **Priessnitzův obklad vymyslel zakladatel vodoléčby**

Vymyslel vodoléčbu, díky čemuž se vodoléčebné procedury postupně rozvíjely a rozšiřovaly po celé Evropě. Mluvíme o **Vincenzu Priessnitzovi**, který položil **základy moderní vodoléčby počátkem 19. století**. Vincenz zdůrazňoval příznivé zdravotní účinky nejen vody, ale i vzduchu, pohybu a práce.

Dodnes v mnoha domácnostech používáme jeho metodu, která po něm nese jméno. **Priessnitzův zábal** neboli obklad. Mnozí ale **zábal neumějí pořádně připravit** a když nepřinese očekávaný účinek, tedy zmírnění bolesti, je těmito lidmi vnímán jako zbytečný. To se vám ale nestane, pokud budete postupovat podle přesného návodu, který vám prozradíme.

# Priessnitzův zábal prokrví bolestivé místo

Proč tyto zábaly vlastně využíváme? Pro **dosažení lokálního prokrvení**. Jedná se o **studené zapařovací obklady**, které přikládáme na povrch těla, které se potýká s nějakou bolestí či problémem. Může se jednat o **bolest v krku, na průduškách**, zábal se využívá i při suchém kašli nebo bolestech kloubů. [Přečtěte si také tipy na zábaly proti kašli 5x jinak.](#)

**A kdy ještě můžeme tuto přírodní cestu zmírnění bolesti využít?**

- Zvýšená teplota nad 38°C
- Angína
- Nachlazení - [vyzrajte na nachlazení cibulí a česnekem](#)
- Relaxace kosterního svalstva
- Dráždivý kašel
- Záněty v kloubech
- Podkožní hematomy
- Otoky

**Účinek zábalu je ale podmíněn tím, jak ho připravíte.** Musíte vědět, jak přesný postup.

## Jak správně připravit Priessnitzův obklad?

1. Nejprve na **kůži přiložíme látku**, která je namočená **ve studené vodě**.
2. Můžete použít **bavlněný šátek**, ale také **ručník**.
3. Látku přitiskněte tak, aby dobře přiléhala na postižené místo, které chceme vyléčit.
4. Na látku pak přiložte **nepromokavou vrstvu**, nejlépe **igelit**.
5. Dbejte na to, aby igelit mokrou látku přesahoval.
6. Díky igelitu dojde k zapaření.
7. **Poslední vrstvou** je potom **suchá látka**, což může být opět bavlněný šátek nebo ručník.
8. Jak dlouho byste měli nechat Priessnitzův obklad působit? **Alespoň 2 hodiny**.
9. Pokud bude potřeba, provádějte zábal **2x denně** s několika hodinovým odstupem, což by mělo být **3 až 4 hodiny**.

**Kdy však zábal rozhodně nepoužívat?**

- Na infikovaná místa
- Špatně se hojící rány
- Kožní nemoci: ekzém, lupénka apod.
- U malých dětí a starších lidí se raději poradte s lékařem
- Nevhodné pro epileptiky a kardiaky

## Priessnitzův zábal funguje ve třech fázích

1. Studený obklad během zhruba **3 minut zúží cévy** v místě jeho působení. Říkáme tomu **hypotermní fáze**.
2. Po přiložení igelitu se teplota pod obkladem **stabilizuje**, cévy se postupně rozšiřují a bolestivé místo se začne **prokrvovat**. Tato fáze se nazývá **izotermická** a měla by trvat **30 až 40 minut**.
3. Díky třetí vrstvě, což je suchá látka, se postižené místo stále **více a více zahřívá**. Dochází k **hypertermické fázi**, která by měla trvat **60 až 80 minut**.

A kdy je potřeba obklad sundat? Zhruba po **2 až 3 hodinách**. Jen po tak dlouhé době může účinně

zafungovat a pomoci vám od bolesti, která vás trápí.

## **Babské rady ohledně Priessnitzova obkladu**

A na závěr pro vás máme **babské rady**, které mohou účinek zábalu pozvednout na vyšší level. Některé naše babičky přidávali do studené vody, ve které se kapesník namáčí, **navíc slivovici**.

- Některé rady zase doporučují **zabalit do látky tvaroh, žloutek nebo nastrohané brambory**. [Vyzkoušejte tvarohové zábaly](#)
- Tráduje se, že tyto ingredience bolest zmírní mnohem rychleji a Priessnitzův obklad je tak mnohem účinnější.
- Pokud si ale nejste jisti, raději se vždy **poradte se svým lékařem**.

## **Přečtěte si další tipy na zábaly & obklady podle našich babiček**

[Priessnitzův obklad](#)

[Olejový zábal](#)

[Rašelinový zábal](#)