



WELLNESS 08. 10. 2015

Rašelinové zábaly pomáhají na revma či lupénku a dají se použít i na vlasy

Až vám bude masér či masérka nanášet na kůži rašelinový zábal, zkuste si představit, co všechno se vám asi rozprostírá po těle. Rašelina se totiž...

Máte problémy s pohybovým aparátem, bolestmi kloubů a svalů? Nebo jen hledáte příjemnou relaxaci, která vás naplní příjemnými pocity? V tom případě vyzkoušejte rašelinový zábal, který vaše tělo skvěle prohřeje, a navíc vyživuje a obnovuje pokožku. Pozitivní účinky rašeliny na lidský organismus objevili už lidé v antickém Řecku a její působení si návštěvníci lázní či wellness center pochvalují dodnes. Rašelina totiž není obyčejné bahno, které se vám při procházce lesem může lepit na boty. Vyzkoušejte i vy na vlastní kůži její blahodárné účinky.

Miliony let stará léčivá síla

Až vám bude masér či masérka nanášet na kůži **rašelinový zábal**, zkuste si představit, co všechno se vám asi rozprostírá po těle. Rašelina se totiž skládá ze zbytků odumřelých rostlinných organismů, které v ní tlely po tisíce let. Jen si to představte - obvykle jeden milimetr rašeliny vznikne zhruba za jeden rok a vám je po těle natírána několikacentimetrová vrstva. Rašelina navíc existuje po miliony a miliony let, není tedy vůbec vyloučeno, že vás zahřívá například organická hmota z čtvrtohor.

Rašelině podlehli i Napoleonovi vojáci

Rašelinové zábaly rozhodně nejsou žádnou novinkou. Staří Řekové používali rašelinu ve svých proslulých lázních, ve středověku její léčebné účinky poté sepsal uznávaný lékař Paracelsus. Zajímavostí je, že rašelinové zábaly a bahenní zábaly sehrály svou roli i v napoleonských válkách.

Vojáci francouzského císaře Napoleona Bonaparta se o nich dozvěděli na výpravě v Egyptě a začali je praktikovat i po návratu do Evropy. Po Bitvě u Lipska, které se také přezdívá Bitva národů, v roce 1813 si dokonce císařův bratr Jérôme Bonaparte vymínil vystavět první rašelinné lázně ve městě Bad Nenndorf. Od té doby se staly **rašelinové koupele a rašelinové zábaly** součástí mnoha dalších evropských lázní. Co se týče českých zemí, tak například do Karlových Varů přišla tato procedura ve 30. letech 19. století.

Účinky rašeliny - čistí pokožku a ulevuje od revma

A jaké skvělé účinky tedy skrývá rašelina, která prospívala lidskému zdraví dlouhá staletí a léčí lidi dodnes? Tak například dokáže dokonale prohřát vaše tělo, takže pomáhá ulevovat od **chronických bolestí kloubů a páteře** jako je revma či artróza. Navíc má rašelina přímo kouzelné účinky na vaši pokožku - čistí ji, dodává jí potřebné vitamíny a minerály a celkově zachovává její mladý vzhled. Rašelina a z ní vytvořený rašelinový zábal se tedy doporučuje při kožních onemocněních, jako jsou ekzémy, akné nebo lupénka. Je tedy nad slunce jasné, že rašelina, jež obsahuje například kyselinu huminovou, má výborné **detoxikační a antibakteriální vlastnosti**.

Půlhodinka tepla pro vaše zdraví

Pojďme si nyní prozradit, jak léčebná procedura s názvem rašelinový zábal funguje. Zahřátá rašelina se pokládá přímo na postižené místo, ale nebojte se, rozhodně vás nepopálí. Rašelina je totiž zahřátá zhruba na 40 - 60°C a tato teplota se dále udržuje díky tomu, že je rašelina překryta dekou. Vaše svaly, kosti a klouby se tak dokonale prohřívají, **rašelinový zábal trvá zhruba 20 - 30 minut**. Také je zbytečné mít strach z toho, že budete celí upatlaní od rašeliny. Po proceduře se totiž můžete osprchovat, nebo si vyzkoušet ještě **rašelinovou koupel**.

Těhotné ženy mají rašelinové zábaly zakázané

Rašelinový zábal ovšem **není vhodný úplně pro všechny**. Odpustit si ho musí například těhotné ženy či akutně nemocní lidé. Bahenní zábaly a rašelinové zábaly také nejsou vhodné pro jedince s kardiovaskulárním onemocněním nebo se zánětem močových cest. A jak už to bývá běžně při léčebných procedurách, rašelinový zábal se nesmí aplikovat na otevřené rány či otoky. V některých lázeňských komplexech je dokonce žádáno lékařské doporučení na rašelinové zábaly.

Na rašelinový zábal do lázní, salonu i wellness centra

Kam se vydat na rašelinový zábal? Nejlepší služby seženete v lázních, kde se užívá kvalitní přírodní rašelina, pracuje se zde s ní dlouhodobě a rehabilitační pracovníci s ní mají hodně zkušeností. Rašelinové zábaly ovšem můžete vyzkoušet i v určitých masážních či kosmetických salonech, kde se používají jednorázové rašelinové zábaly (o nich ještě později).

Pokud si chcete užít pořádnou relaxaci a vyždímat z rašelinových zábalů všechny léčivé účinky, udělejte si pohodový víkend či dovolenou v lázních nebo navštivte wellness centrum. Ideální je rašelinové zábaly či bahenní zábaly spojit s rašelinovou koupelí a tyto procedury během pobytu

podstoupit vícekrát, aby se jejich účinky znásobily. Do lázni či do wellness center navíc nemusíte jezdit pouze v případě zdravotních problémů, několik dnů odpočinku a relaxace si přece v dnešní hektické době zaslouží každý.

Rašelinové zábaly si můžete dělat i sami

Jestliže se vám ale nechce jezdit do lázni nebo utrácet peníze v masážních či kosmetických salonech a máte rádi trochu experimentování, můžete si rašelinový zábal udělat sami. Budete k tomu potřebovat **jednorázový rašelinový zábal**, což je v podstatě tenká vrstva rašeliny umístěná mezi dvě fólie. A navíc si budete muset ještě zakoupit rašelinový nosič tepla, který je nahříván ve vodní lázni a přikládá se na jednorázové rašelinové zábaly.

Prvotní investice by se možná mohla zdát velká, časem se vám však několikrát vrátí. Deset jednorázových zábalů o rozměrech 30 x 40 cm seženete zhruba za 200 korun, k tomu připočítejte ještě rašelinový nosič tepla za zhruba 300 - 400 korun. A jak si tedy udělat rašelinový zábal?

Nejdříve si nahřejte **rašelinový nosič tepla** na 50 - 60 °C, a poté k němu přiložte nepropustnou vrstvou jednorázový rašelinový zábal. To je velmi důležité, druhá fólie je totiž propustná a musí přijít na pokožku. Poté si rašelinový zábal přikryjte dekou a 20 - 30 minut ho nechte působit a relaxujte. Po konci procedury můžete jednorázový rašelinový zábal vyhodit do normálního odpadu. Nezapomeňte si také očistit léčené místo.

Rašelinový zábal na vlasy

Kromě toho, že existují rašelinové a bahenní zábaly na tělo, tak se v současnosti objevují také rašelinové zábaly na vlasy. To souvisí s novým fenoménem, který se nazývá trichologie, což je doslovně přeloženo nauka o vlasech. Takže pokud vás trápí neustále mastné vlasy, bude vám naordinován právě **rašelinový zábal na vlasy**. Ten se přikládá na pokožku hlavy, kterou vyživuje, regeneruje a odmašťuje. A stejně jako v případě klasického zábalu se i rašelinový zábal na vlasy nechá působit zhruba půl hodiny.