



WELLNESS 09. 01. 2019

Rašelinový zábal na tělo - zázračný obklad vás zbaví bolesti zad, celulitidy i akné

A jak vlastně takový rašelinový zábal probíhá? Rašelina se zahřeje přibližně na teplotu 60 °C, přiloží se na postižené místo a nechá se působit...

Zase vás chytla záda a masáže, krémy ani další "zaručené" rady nepomáhají? Vyzkoušejte rašelinový zábal. O účinky tohoto rostlinného materiálu opírali své schopnosti léčitelé již od počátku lidských civilizací. Dnešní rašelinové zábaly v sobě snoubí čistou přírodu a ty nejmodernější poznatky a materiály.

Rašelina je směsí několika desítek různých rostlin a jedná se tak o **100% čistý přírodní produkt**, který obsahuje vysoké množství minerálů, stopových prvků a huminových látek, které jsou velmi příznivé pro naši pokožku. Rašelina je pro zábaly vhodná hlavně díky své bezkonkurenční schopnosti **akumulovat teplo** - dokáže jej předávat dokonce **7x déle než voda!**

Účinný rašelinový zábal tedy předává svou tepelnou energii pomalu a nám tak nehrozí termošok, který může v určitých případech vést až ke zdravotním problémům. Vyzkoušejte také další **[zázračné zábaly 5x jinak](#)**.

30 minut v rašelině

A jak vlastně takový rašelinový zábal probíhá? Rašelina se **zahřeje** přibližně **na teplotu 60 °C**, přiloží se na postižené místo a nechá se **působit** zhruba **půl hodiny**, během které je zábal ještě

přikrytý vyhřátou dekou. Podobně funguje i [Priessnitzův obklad](#).

I díky tomu se teplota neustále udržuje. Během této chvíle si na své přijdou kosti, svaly a klouby, které se po celou dobu krásně prohřívají. Pokud nebudete mít ani po této proceduře dost, můžete vyzkoušet ještě rašelinovou koupel.

Rašelinový zábal - účinky

Již naši předci věděli, že pokud chtějí **ulevit bolavým zádům**, či **bolestem páteře**, není nic lepšího, než rašelinový zábal. Tento poklad, který vzniká celá tisíciletí, během kterých se v rašelině ukládá velké množství prospěšných látek, může kromě chronické bolesti kloubů pomoci i s estetickými problémy.

- Dokáže **si poradit s celulitidou** nebo mírnými kožními záněty v podobě **akné, ekzémů** a v některých případech také **s lupénkou**.
- Pokud chcete vypadat o pár let mladší, i tady může pomoci rašelinový zábal. Kromě toho, že působí regeneračně a **hydratačně na pokožku**, výrazně přispívá k její restrukturalizaci a tím pádem k jejímu omlazení.
- Je tedy mimo jiné také ideálním pomocníkem **v boji s vráskami**.

Rašelinový zábal není pro každého - zdravotní kontraindikace

Ačkoliv je mnohými vzýván až do nebes, musíme myslet na to, že **rašelinový zábal není rozhodně pro každého**. Zábalu by se měli **vyhnout ti**, kteří **trpí onemocněním srdce a krevního oběhu**.

Vhodný není ani pro **těhotné ženy** nebo při **akutním zánětu močových cest**. Rašelinový zábal by neměly podstupovat ani osoby s těžším zánětlivým či jiným akutním onemocněním kůže, jako jsou například různá poranění nebo infekce pokožky.

Udělejte si čas sami na sebe. Pokud jste ještě rašelinový zábal nevyzkoušeli, teď je ten pravý čas.

Přečtěte si další tipy na zábaly & obklady podle našich babiček

[Priessnitzův obklad](#)

[Olejový zábal](#)

[Rašelinový zábal](#)