



WELLNESS 14. 12. 2015

Tvarohové zábaly proti horečce, kašli i dalším obtížím

Chřipková onemocnění a virózy Angína a bolesti v krku Horečka Kašel, chrapot a bolest na průduškách Bolesti kloubů (kolene, lokte) Bolesti...

Tvarohové zábaly patří mezi staré osvědčené receptury, které pomáhají ulevit při mnoha zdravotních problémech. Jedná se o zcela přírodní metodu, kterou lze bez obav použít i u dětí. Při aplikaci zábalu dochází k procesu mléčného kvašení, což má za následek protizánětlivé působení, zmírnění otoků, chlazení postiženého místa, zmírnění zarudnutí, snížení horkosti a bolesti.

Při jakých problémech můžeme tvarohové zábaly použít?

- Chřipková onemocnění a virózy
- Angína a bolesti v krku
- Horečka
- Kašel, chrapot a bolest na průduškách
- Bolesti kloubů (kolene, lokte)
- Bolesti šlach, svalů
- Bolesti hlavy
- Záněty prsou u kojících žen
- Popáleniny, spálení kůže od sluníčka
- Po štípnutí hmyzem

Jednoduše lze říci, že **tvorohový zábal** nám pomůže všude tam, kde je zánět, horkost, otok, svědění, zarudnutí a bolest. Nyní se podíváme, jak v konkrétních případech tvorohový zábal použít. Obecná rada je používat nízkotučný tvaroh, přičemž každý zábal či obklad by měl být přiložen 20 až 30 minut, možno i déle. Někdy je vhodné ponechat zábal na postiženém místě celou noc.

Tvarohový zábal při zánětu prsu

Kojícím maminkám se občas stane, že se zanítí prsní žláza a prs je bolavý, zarudlý, je možné nahmatat bolavou hrudku. Zánět prsu může provázet i horečka. V takových případech uleví **studený tvorohový zábal**. Studený tvaroh naneste na bolavé místo, vždy až po kojení. Tvaroh ponechejte na místě, dokud nevyschne. Před kojením naopak prs nahřejte, po kojení opět přiložte zábal.

Tvarohové zábaly při horečce

Tvarohový zábal **vytahuje z těla horkost**, proto je účinným pomocníkem při přirozeném snižování horečky. Tvaroh je možné aplikovat ve formě lýtkového zábalu nebo se tradičně používá také tak, že se tvaroh přiloží na plochy nohou. To provedeme tak, že tvaroh dáme přímo do ponožek, nebo nanese na plátno, nohy omotáme a pak dáme suché teplé ponožky. Tvaroh má být především na šlapkách nohou. Necháme působit cca 20 minut, pokud je třeba, opakujeme každou hodinu.

Tvarohový zábal při bolestech v krku

Tvaroh nanese na kapesník nebo plátno a přiložíme na bolavý krk. Kolem krku ještě obmotáme bavlněnou plenu nebo šátek a na závěr zabalíme do teplé šály. Tento zábal můžeme použít **při bolestech v krku jakéhokoli druhu**. Zábal můžeme po cca 30 minutách sundat a celou proceduru několikrát za den zopakovat. Zábal ale můžeme na krku ponechat i přes noc. Kdo chce, může účinnost tohoto zábalu zvýšit tím, že do tvarohu přidá prolisovaný česnek.

Tvarohový zábal - suchý dráždivý kašel a bolest na průduškách

Tvaroh nanese ve vrstvě cca 0,5 cm na bavlněnou plenu nebo šátek. Ten přeložíme napůl a položíme na hrudník. Překryjeme igelitovým sáčkem nebo potravinovou fólií a nakonec ještě přikryjeme ručníkem nebo dekou. Na průdušky dáváme tvaroh mírně ohřátý, zhruba na tělesnou teplotu. Tvarohový zábal můžeme nechat působit klidně hodinu a opakujeme alespoň třikrát denně. I zde je možné připravit **tvorohovo-česnekový zábal**. Tvaroh utřeme se třemi až pěti stroužky prolisovaného česneku.

Tvarohový zábal na oči

Tvarohový zábal prospěje i našim unaveným podrážděným a zarudlým očím. Pomáhá také při **zánětech spojivek**, při tvorbě ječných zrn, kdy je oční víčko horké nebo zarudlé. Pomáhá také **redukovat otok očních víček**. Na odličovací tampon naneste trochu studeného tvarohu a přiložte na cca 15 minut na oči.

Tvarohový zábal na klouby

Na bolavé klouby přikládáme tvaroh a zabalíme do igelitu a šály nebo ručníku. Tvaroh **sníží otok i bolestivost kloubů**, vytáhne z nich horkost. Můžeme aplikovat na kolena, zápěstí, kotníky, ale

výborné účinky má např. i na tzv. „tenisový loket“. Na klouby dáváme tvaroh mírně ohřátý, zhruba na tělesnou teplotu a necháme působit přes noc.

Tvarohový zábal na pleť

Tvarohové obklady se používají i ve formě pleťových masek. Zklidňují pokožku, při spálení na slunci či poštípání hmyzem mírní zarudnutí postiženého místa, otok i svědění. Tvaroh se osvědčil i při potížích s akné. **Tvarohové zábaly** jsou dobré jak pro zdravou, tak i pro krásnou pleť.