

Teplá sůl

Vemte 1kg sáček soli, který používáte běžně na vaření. Pak si připravte pánev na vaření, nějaký plátěný sáček a ručník. Vsypete sůl na pánev a za stálého míchání ji pomalu opražte. Cílem je, abyste sůl pořádně zahřála.

Až bude sůl pořádně prohřátá, tak ji nasypete do plátěného sáčku. Pozor na to, abyste si nespálila prsty, až budete zkoušet, jestli je sůl dostatečně teplá. Sůl na pánvi se totiž umí tvářit nenápadně studeně a přitom už pořádně nasála do sebe teplo a je horká.

Pak si ten plátěný sáček s teplou solí přiložte na místo, které vás bolí. Takže například na bederní páteř, koleno, kyčel, rameno, ztuhlé šijové svaly, nártý.

POZOR: Ještě než si ten plátěný sáček s teplou solí položíte na tělo, tak si dejte pod něho ručník. Sůl umí být i přes sáček pořádně horká.

Pak si to místo přikryjte dekou nebo ručníkem a užijte si relaxační prohřátí teplou solí. Sůl udrží dlouho teplo, tak si klidně dopřejte 30 až 40 minut prohřátí.

Jakmile s relaxací skončíte, pokuste se udržet prohřívané místo v teple, klidně si ho protáhněte cvičením a nebo si ho promasírujte.

Sůl vám po prohřátí doporučuji ze sáčku vysypat do koše a už ji více nepoužívat. Natáhne totiž do sebe spoustu odpadních látek z vašeho těla a po prohřátí se nesprchujte.

Toto prohřívání vám nedoporučuji dělat tehdy, pokud máte od lékaře prokázaný akutní zánět v kloubu, nebo vodu v kloubu, máte teplotu, nebo nemáte zahojenou jizvu. V takovémhle případě tohle všechno odložte na dobu, kdy už nebudete mít tyto problémy.