



WELLNESS 04. 02. 2025

K čemu jsou dobré tělové zábaly? Vypnou kůži, zeštíhlí, detoxikují, ale také nás omladí

Tělové zábaly jsou v kosmetice i u masáží hodně oblíbené. Není divu. Dokáží totiž udržet zdravou pokožku nebo její vzhled dokonce vylepšit. Omlazují, napomáhají detoxikaci organismu a eliminují odumřelou kůži. A dělají nás krásnějšími!

Tělové zábaly nám mohou dokonce pomoci zhubnout, což se může hodit vždycky. Zejména tedy v čase, kdy se snažíme **shodit několik kilogramů do plavek**. Zábaly mohou být zajímavou podporou. A navíc umí i redukovat celulitidu, což se jistě také hodí. Mimochodem, tělové zábaly pro hubnutí a krásou jsou jenom špičkou ledovce. Vyzkoušet můžete i **zábaly ke zlepšení stavu artritidy nebo třeba i kožních onemocnění**.

Tělové zábaly jsou vrcholem luxusu

Tělové zábaly patří mezi moderní wellness procedury péče o pleť. Ovšem nejde o nic nového. **Tělové zábaly byly populární už ve starověku.** Po aplikaci tělového zábalu se budete cítit jako znovuzrození. Pokožka bude hebká jako hedvábí a bude doslova zářit vitalitou. Tělové zábaly mohou obsahovat **krémy, pleťové vody, esenciální oleje, peeling, jíl** nebo dokonce i med, čokoládu nebo mořské řasy. Druhů takových zábalů je skutečně nespočet. A každý se zaměřuje na něco jiného. Všechny ale mají jedno společné: **detoxikují, omlazují a napomáhají relaxaci.**

Výhody tělových zábalů

- **Relaxace a úleva od stresu:** teplé a uklidňující zábaly vytvářejí pocit klidu a bezpečí, což může navodit **hluboký pocit relaxace**. Tělové zábaly prokazatelně snižují hladiny stresových hormonů a zmírňují napětí ve svalech. Pro ještě větší uvolnění je pak vhodné využívat i služeb esenciálních olejů.
- **Detoxikace:** detoxikace je jedním z největších benefitů tělových zábalů. A jak to funguje? Díky ingrediencím, které jsou bohaté na minerály, antioxidanty a další cenné látky, které se v průběhu zábalu vstřebávají. Pokožka tyto prospěšné složky absorbuje a naopak **vylučuje toxiny z organismu**.
- **Omlazení:** tělové zábaly mohou značně zlepšit vzhled a strukturu pokožky. A to už po první aplikaci. Některé složky zábalu pokožku navíc vyživují, hydratují nebo **podporují buněčnou výměnu**. To ve výsledku může vést k hladší, jemnější a mladistvější pleti.



- **Hubnutí:** tělové zábaly mohou mít zeštíhlující účinky. K tomuto účelu se využívá především **bahna, jílu a řas**. Chcete-li ale opravdu zhubnout, bude třeba k zábalům přidat ještě **úpravu jídelníčku a pohyb**. Teprve pak můžete očekávat skutečně skvělé výsledky.
- **Krevní oběh:** proces zabalení těla do jakéhokoliv materiálu při tělovém zábalu může vytvořit mírný tlak, který podporuje lepší krevní oběh. Zlepšená cirkulace pak ve výsledku může vést ke zdravější pleti a lepšímu celkovému vzhledu. **Lepší průtok krve** navíc zajistí dodání základních živin do kožních buněk, což prospěje jejich celkovému zdraví a vzhledu.
- **Zpevnění těla:** některé tělové zábaly mohou pokožku zpevnit a tonizovat. K tomu slouží některé složky, jako například kofein. Účinky nemusí být dlouhodobé, ovšem pokud ke **kávoým těloým zábalům** přidáte ještě **zpevňující cvičení**, uvidíte výsledky hodně rychle.

Tělové zábaly mají svá pravidla

Aby měl tělový zábal skutečně takový výsledek, který očekáváte, **je nutné dodržovat určitá pravidla**. Rozhodně je důležité, abyste byli dostatečně hydratovaní. A to jak před zábalem, tak i po něm. Výsledky tělových zábalů pak může značně podpořit zdravá strava a pravidelné cvičení. Velkou roli hraje i **výběr toho správného zábalu**. Je jich celá řada a každý wellness salon nebo lázně vám nabídnou něco jiného. Vyberte si přesně to, co chcete. A rozhodně běžte tam, kde jsou odborníci, kteří svoji práci dobře umí a používají k ní výhradně jen ty **nejkvalitnější materiály**.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)