



WELLNESS 20. 01. 2021

## **Zeštíhlující koupele zvládnete i doma. Vyzkoušejte následující tipy a buďte krásná!**

**Zeštíhlující koupele mohou umocnit proces hubnutí. Perfektně totiž tělo prokrví. Pokud si chcete dopřát mimořádný wellness v ekonomických podmínkách, pak vsadte na koupel z domácích zdrojů. Poradíme vám, jaké suroviny budete potřebovat a jak je konkrétně použít. Kromě podpory hubnutí přispějete i ke krásnější pokožce a zahlázení celulitidy.**

Na přípravu **zeštíhlující koupele** doma nepotřebujete **nijak zvlášť nákladné ingredience**. Dokonalé účinky bude mít například i **obyčejná sůl, jedlá soda**, nebo **magnezium**. Skvěle ovšem bude působit i **koupel s hořčičným práškem**, která vás prohřeje. Objevovat můžete i metody pro vás zcela neznámé. Slyšeli jste už o **terpentýnové koupeli**? Všechny tyto tipy naleznete níže.

### **Zeštíhlující koupele v praxi: Jak postupovat, aby byl účinek**

## co největší?

Ještě, než se ponoříte do zeštíhlující koupele, zaměřte se na několik faktorů, které mohou **proces redukce hmotnosti podpořit**. Primárně byste před koupáním ve vaně **neměli jíst**. Konzumace potravin se však nedoporučuje i **několik minut po proceduře**. Důležité je dopřát si **relax v teplých peřinách**, nebo **v hřejivém županu**. Detoxikaci organismu můžete podpořit **popíjením zeleninových šťáv** nebo **zeleného čaje**. V případě, že se chcete zbavit brzy celulitidy, je vhodné začlenit do denního harmonogramu **pohyb**. Po sportu bude koupel rozhodně účinnější, protože se tělo **prokrví**. Frekvenci procedury volte zhruba **3x za týden**. Teplotu vody si dopřejte **dle libosti**. Ideálně kolem **36 až 38 °C**.

## Zeštíhlující koupele v praxi: Dopřejte si detox se solí a jedlou sodou

Výborně tělo zbavíte toxinů, když vyzkoušíte přidat do zeštíhlující koupele **200 gramů jedlé sody** a asi **300 gramů jemné mořské soli**. Voda by měla být rozhodně teplejší. V lázni se koupejte na nejvýš **deset minut**. Posléze se oblékněte do teplého pyžama, nebo županu a **uvařte si bylinkový nebo zelený čaj**. Kromě jiného doplňujte tekutiny i pomocí **čisté vody bez bublinek**. Výše uvedené ingredience lze použít **i odděleně**. Pravidelná sodová nebo solná koupel vaši pokožku zjemní, prokrví a také **podpoří hubnutí**.



## Zeštíhlující koupele v praxi: Povolejte na pomoc hořčikovou

## koupelovou sůl

Cesta k dokonalejší postavě bude o něco snazší, když do zeštíhlující koupele nasypete i **hořčík** neboli magnesium. **Koupelovou hořčíkovou sůl** jednoduše seženete v každém **e-shopu lékárny** či ve wellness produktech. Zakoupit si ji samozřejmě můžete i osobně. Značný efekt má dokonce i známá **sůl Epsom**. Do vany s teplou vodou vložte přiměřené množství koupelové soli, promíchejte a **relaxujte v lázni asi 40 minut**. Pro intenzivnější účinky lze použít do koupele i **lžičku mletého zázvoru**, který významně **prokrvívá všechny problematické partie**. Ke konci procedury proveďte **manuální drenáž břicha, stehů a hýždí** pomocí masážní houby či kartáče. Opět popíjejte po koupání dostatek vody, čajů a buďte v teple.

## Zeštíhlující koupele v praxi: V hlavní roli hořčice

Hořčice je velmi známá pro své **léčivé a prohřivací účinky**. V lidovém léčitelství se například s oblibou používala proti zažívacím obtížím. **Do zeštíhlující koupele** je jako dělaný **hořčičný prášek**. Asi **100 gramů** smíchejte s trochou vody a vytvořte hustější pastu. Směs pak **vlijte do lázně s teplou vodou** (cca 38 °C). Dobře promíchejte a uložte se ve vaně po dobu asi **sedmi až osmi minut**. Opakujte proceduru obden. Po vykoupání se nezapomeňte opláchnout čistou vodou. Rovněž pobývejte v teple a dodržujte pitný režim.

## Zeštíhlující koupele v praxi: Vyzkoušejte terpentýnovou lázeň

Pokud jste ještě nevyzkoušeli **terpentýnovou koupel**, určitě tak učiňte. **Kontraindikací** je ovšem **hypertenze**, také **nízký krevní tlak, těhotenství, rakovina a akutní nemoc**. Kromě toho, že tato lázeň patří mezi zeštíhlující koupele, dokáže působit i na celou řadu jiných neduhů. Skvělé účinky byly zaznamenány například **při chronických kardiovaskulárních, neurologických, nebo gynekologických onemocněních**. Přidanou hodnotou koupele s terpentýnem je i to, že **posiluje imunitu**. Lázně se pak dělí na smíšenou, bílou a žlutou. Na smíšenou potřebujete do vody o teplotě cca 36 až 37 °C **5 ml koupelové emulze**. Na bílou a žlutou kolem **10 ml emulze**. K dostání jsou tyto produkty i pod názvem **Zalmanova emulze**. Doba procedury by neměla přesáhnout **7 minut**.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)