



WELLNESS 23. 04. 2018

Vyrobte si domácí antistresové šumivé bomby. Jsou až 4x levnější než v obchodě

Jedlá soda, neboli Hydrogenuhličitan sodný je bílý zásaditý prášek - tedy zásada. Běžně se používá v domácnosti a to nejen na pečení v kombinaci S...

Stejně jako v módě, se i v kosmetice jednou za čas objeví trend, který převálcuje všechny ostatní. Hitem posledních let v oblasti domácího wellness se nepochybně staly šumivé bomby - koule, chcete-li. V obchodě se cena za jednu takovou kouli může vyšplát až na několik desítek korun. Naučíme vás proto, jak si šumivé bomby vyrábět doma. Je to snadné, zábavné a do výroby můžete zapojit celou rodinu.

Šumivé koule do koupele můžete navíc, jakožto vlastnoručně vyrobený dárek, **darovat například přátelům nebo rodině**. Velkou výhodou těchto šumivek je, že **do nich můžete namíchat téměř cokoliv, co se vám zrovna líbí**.

Výhody domácích šumivek

- Šumivky mohou mít **různé barvy**, přimíchat do nich můžete i **třpytky**.
- Přidat můžete jakýkoliv **olej, vůni** nebo **vonnou esenci**.
- Šumivé bomby můžete přizpůsobit momentální náladě nebo problémům - [my si ukážeme, jak vyrobit šumivky pro klidný spánek](#).

Šumivé bomby mají tři hlavní ingredience a spoustu vedlejších přísad. Pojdme se podívat na to, jaké to jsou.

JEDLÁ SODA

Jedlá soda, neboli *Hydrogenuhlíčan sodný* je **bílý zásaditý prášek - tedy zásada**. Běžně se používá v domácnosti a to nejen na pečení v kombinaci s pečicím práškem, ale také na úklid. Pomáhá zklidňovat pálení žáhy. **Aby soda reagovala s vodou (pěníla a bublala), potřebuje k sobě kyselinu.**

KYSELINA CITRÓNOVÁ

Druhou nezbytnou surovinou v šumivkách je kyselina citrónová (*kyselina 3-karboxy-3-hydroxypentandiová*). Jedná se o slabou kyselinu, která se běžně nachází v citrusových plodech. **Nejvíce jí najdeme v limetkách a citrónech.** Pro tělo je neškodná, nemusíte se proto bát, že by vás v koupeli štípala nebo vám nějak jinak vadila.

KUKUŘIČNÝ ŠKROB

Kukuřičný škrob je **bílý prášek bez chuti a vůně, který se vytváří v hlízách rostlin** (kukuřice, brambory). V šumivých bombách nám kukuřičný škrob slouží k tomu, aby ze smíchané kyseliny a zásady odnímal přílišnou vlhkost. Do šumivek se přidává také proto, aby nám spolu kyselina a zásada nezreagovala ještě dřív, než budeme my sami chtít.

Ted' už tedy víte, na jakém principu šumivé bomby fungují, **pojdme si tedy ukázat jeden základní recept.**

Šumivé bomby - základní recept

Co budeme potřebovat?

Základní ingredience do šumivek vždy přidávejte v poměru 1:2:3 (škrob, kyselina, soda).



- 300 g jedlé sody
- 200 g kyseliny citrónové
- 100 g kukuřičného škrobu
- 1,5 lžíce oleje
- voda v rozprašovači
- plastové formy na šumivky

Volitelné přísady:

- koupelová mořská sůl (jemná, hrubá)
- tekuté potravinářské barvy
- vonné oleje nebo esence
- sušené bylinky
- sušené mléko

Postup:

1. Veškeré suché přísady si smíchejte v misce. Pokud máte strach z kyseliny citrónové, vezměte si na pomoc ochranné rukavice.
2. Do misky přidejte olej a přidejte volitelné přísady podle chuti a nálady.
3. Do směsi **přidávejte pomalu vodu pomocí rozprašovače**. Jakmile se budou z koulí dát tvarovat kuličky, máte hotovo.
4. Hmotu napěchujte do formiček a **nechte zatuhnout přes noc, nebo nejméně 30 minut v mrazáku**.
5. Při vyndávání **na formičky nejprve jemně poklepejte rukou**, a poté až šumivé koule do koupele vyklopte.

700 - 800 gramů suchých surovin vystačí na 8 až 10 velkých šumivých bomb.

Šumivé koule do koupele pro klidný spánek

Základ receptu je stejný jako výše uvedený recept, pouze volitelné přísady jsou jiné tak, aby **co nejvíce napomohly vašemu klidnému spánku**.



Co budeme potřebovat?

- 300 g jedlé sody
- 200 g kyseliny citrónové
- 100 g kukuřičného škrobu
- 1,5 lžíce kokosového oleje
- 2 malé lžíce [levandulového oleje](#)
- modré a růžové potravinářské barvivo
- hrst sušené levandule a tymiánu

- voda v rozprašovači
- plastové formy na šumivky

Postup:

1. Veškeré suché přísady si smíchejte v misce. Pokud máte strach z kyseliny citrónové, vezměte si na pomoc ochranné rukavice.
2. Do misky přidejte kokosový i levandulový olej a promíchejte.
3. Směs si rozdělte na **dvě části, jednu obarvíte tekutým barvivem na růžovou, druhou na modrou barvu**.
4. Do směsi přidávejte pomalu vodu pomocí rozprašovače. Jakmile se budou z koulí dát tvarovat kuličky, máte hotovo.
5. Hmotu napěchujte do formiček, v polovině **přidejte jako překvapení levanduli do růžových koulí a tymián do modrých koulí**. Zaklopte druhou koulí a nechte zatuhnout přes noc, nebo nejméně 30 minut v mrazáku.
6. Při vyndávání na formičky nejprve jemně poklepejte rukou, a poté až šumivé bomby vyklopte.

700 - 800 gramů suchých surovin vystačí na 8 až 10 velkých šumivých bomb.