

ZNOJEMSKÝ

23/2017

Pondělí 5. června

15 Kč

týden

www.znoj-tyden.cz

6

5. června 2017

RADY - PORADY

RELAXAČNÍ KOUPEL

Celý rok chodíme do práce, staráme se o své partnery a děti, neustále nakupujeme a vymýšlíme, co udělat k večeri. K tomu ještě úklid domácnosti. Stres na nás útočí na každém kroku. V této rubrice vám proto přinášíme zajímavou radu, jak alespoň na chvíli zmírnit napětí.

Zastavte se na chvíli! Udělejte si pohodlí a odpočívajte. Jak? Třeba díky relaxační koupeli, kterou připravíte pomocí šumivé bomby do vody. Máme pro vás jednoduchý návod na její výrobu. **Sypké suroviny:** 100 g jedlé sody, 50 g kyseliny citronové, 2 lžíce hrubé koupelové soli, 5 lžic jemné koupelové soli.

Tekuté suroviny: 2 lžíce vody, 3 lžíce olivového oleje.

Smícháme všechny sypké suro-

viny a postupně po malých dávkách přidáváme tekuté suroviny. Až bude směs smíchaná a v ruce

lehce tvarovatelná, můžeme plnit do silikonových, nerezových či plastových formiček. Po vytvarování vyklopíme a necháme vyschnout. Na dno formiček nebo rovnou do směsi můžete přidat éterický olej nebo sušené květiny dle vašeho výběru. Druhý den

by již měly být bomby připraveny pouze k hození do teplé lázně. Výhodou tohoto výrobku je originalita, rychlost a jednoduchost. Poslouží také jako skvělý netradiční dárek.

Přejeme příjemnou relaxační koupel.

Jitka Pokorná, UOV

