

XXV. KGYTK

2026.

A pályamunka címe:

A fürdőbomba készítés lehetséges otthoni módok (ismeretterjesztő kategória)

Alcím:

Hogyan lehet „zöldebb” az én fürdőbombám?

A készítő diák neve:

Babai Boglárka 7. osztály

Iskola neve és címe:

**Székesfehérvári Vasvári Pál Általános Iskola,
8000 Székesfehérvár, György Oszkár tér 3.**

Felkészítő pedagógus neve és email címe:

Dezsőné Rác Hilda

racz.hilda.vasvari@gmail.com

Tartalomjegyzék

Címlap	1. oldal
Tartalomjegyzék	2. oldal
Bevezetés	3. oldal
Receptek, avagy a fürdőbomba összetétele	4. oldal
Gyógynövények a fürdővízben	13. oldal
Furcsa összetevők	13. oldal
A zöldebb bombáért	13. oldal
Forrás	15. oldal

Bevezetés

Pályamunkám indítékát egy számomra nagyon érdekes, innovatív és kreatív felfedezés jelentette. Magyarázatul először egy kis történeti áttekintés:

„Az első fürdőbombát 1989-ben, az angliai Poole városában készítették el. Az ötlet a Lush kozmetikai márka társalapítójától, Mo Constantine-tól származik.

Mo Constantine-t az Alka-Seltzer pezsgőtabletták ihlették meg. Szerette volna ezt a fajta látványos, pezsgő élményt átültetni a fürdőkádba, de bőrápoló összetevőkkel kombinálva. Az első kísérleteket a saját kerti fészerében végezte. Kezdetben egyszerű citromsavat, szóda-bikarbónát és illóolajokat használt. Eredetileg nem fürdőbombának, hanem "Aqua Sizzlers"-nek hívták őket.

A fürdőbomba forradalmasította az otthoni wellness élményt, mert:

- *Vizuális élményt nyújtott (színek, pezsgés)*
- *Lágyította a vizet, ami jól tesz a bőrnek*
- *Illóolajokat juttatott a levegőbe és a vízbe egyszerre*

A terméket végül 1990. április 27-én jegyezték be szabadalomként, emiatt ma minden évben ezen a napon ünneplik a Fürdőbombák világnapját (World Bath Bomb Day), a Lush cégnek köszönhetően, 2022-től. Azóta a Lush (valamint számtalan más márka) világszerte több száz különböző formában és illatban gyártja.”

Tehát, ahogy a címben írtam, kutatási témám a fürdőbomba készítése, otthoni körülmények között. Engem kezdetben az nyugozott le, hogyan jutott el Mo a pezsgőtablettától egy teljesen más termék, a fürdőbomba készítéséig. Így kezdtem a témával foglalkozni.

A fürdőbomba sokak számára felesleges, érdektelen, semminek tűnő luxus termék lehet, pedig abban, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben (szó szerint és átvitt értelemben is), nagyon fontos a jóllét, a mentális egészség, akár már gyermek- és kamaszkorban is. Ezt a jóllétet olyan apró dolgokkal is elérhetjük, mint egy hozzánk közel álló illat vagy fürdőélmény. A tisztálkodás, személyes higiénia egy rendkívül fontos és kényes téma a kamaszkorban. A hormonális változások (izzadás, annak szagának megváltozása), az életkori sajátosságok (fáradtság, lustaság) miatt nagyon fontos, hogy kamaszkorban is legyen fontos és alapvetés a napi tisztálkodás, higiénia. Ha ehhez egyszerű motivációt jelent egy tinédzsernek a fürdőbomba használata, már megérte a témával foglalkozni. Ez mind hozzájárult témaválasztásomhoz. Csak később kezdtem fókuszálni egy szűkebb területre, ami szintén kiemelkedő fontosságú: a „zöldebb” fürdőbombára, azaz hogyan tudok környezetbarát hozzávalókat felhasználni a készítéshez és a csomagoláshoz, egyáltalán: szükséges-e a fürdőbomba becsomagolása?

Receptek, avagy a fürdőbomba összetétele

Nagyon sok receptet átolvastam, keresgéltem, majd megállapítottam, hogy szinte minden esetben az alábbi hozzávalókból (száraz és nedves összetevők) indulnak ki a készítők:

- szódabikarbóna
- citromsav
- bármilyen olaj, vaj, növényi zsír (olívaolaj, napraforgó olaj, sheavaj, kakaóvaj, kókuszszsír) Ezekről a kád alja csúszóssá válhat, figyelmet igényel!
- kukoricakeményítő
- só

Ezekhez az alapanyagokhoz jönnek vagy opcionálisan jöhetnek az extrák:

- szárított növények
- illatanyagok, illóolajok
- színezékek (A színezékeket eredetük szerint 2 csoportra oszthatjuk: természetes és mesterséges színezék. A halmazállapotát tekintve ugyancsak 2 csoport van: folyékony és szilárd (por állagú) kozmetikai festékeket is árulnak.)

Fontos szempont, hogy bármit is használunk, nem foghatja meg a fürdőkádat. A legtöbb színezett fürdőbomba receptnél a készítő mica porral dolgozik, amely egy bőrbarát kozmetikai pigment, de találtam ételfestékekkel és tojásfestékekkel színezett fürdőbombát is. A Pipereporta oldalán találtam egy számomra új, glicerín alapú folyékony festéket, amit nagyon kicsi mennyiségben alkalmazva (néhány csepp) is nagyon szép, élénk színű fürdőbombát kapok.

Egy alap fürdőbomba leírása:

„A fürdőbomba készítése

A citromsavat, a szódabikarbónát, a kukoricakeményítőt tedd egy tálba, majd keverd jól össze őket. Az olajakba csepegtesd bele az illóolajat és az egészet folyékony állapotban tedd a szilárd hozzávalókhoz. Ha úgy látod, hogy szükséges még olaj, pótolj. Ne vízzel, inkább olajjal érd el a megfelelő állagot! Gyúrd össze az egészet a keziddel, de jó erősen, mert ha nem tapasztod össze eléggé a masszát, akkor is megrepedhet. Formázd tetszés szerint: formázz golyókat, teheted szilikon rózsaszínűbe, vagy bármilyen általad választott formába.

Ha készen vagy, tedd félre 2-3 napra, amíg megkeményedik, utána már használhatod is. Kitűnő saját készítésű ajándék. Száraz helyen tárold, hogy párát, nedvességet ne kapjon, mert akkor elkezd pezsegni, csúnya lesz.

Az olajok, növényi zsírok és illóolajok miatt egy bőrtápláló, olajos, illatos fürdőélményben részesülhetsz, utána persze a kád mosása már nem lesz olyan nagy élmény, de néhanapján megérdemelsz Te is egy kényeztető fürdőt.”

Milyen formákban készíthetjük el a fürdőbombát? Én ezekkel próbálkoztam:

- szilikon félgömb, virágformák, gömb alakú jégkocka tartó
- fém félgömb fürdőbomba forma
- kiürült bonbonos doboz belseje
- papír tojástartó, gyümölcstartó



Minél keményebbre lehet az adott formába belenyomni a masszát, annál valószínűbb, hogy sikeres lesz a formázás. Nekem ez a forma tetszett legjobban, nagyon mutatós lett a végeredmény.

Most pedig az általam elkészített recepteket mutatom be:

1. kísérlet: 2025. október 9.

Összetevők:

- 50g szódabikarbóna
- 25g citromsav
- 25g keményítő
- 15g étolaj
- 31csepp levendula illóolaj
- folyékony kék ételszínezék

Először a száraz alapanyagokat táramérleggel mértük be, majd kevertük össze egy tálban.

Ezután kerültek bele a folyékony összetevők. (ételszínezék, illóolaj, napraforgó étolaj).





Utána minden további összetevőt hozzáadtam és egy viszonylag száraz, inkább porhanyós masszát kaptunk. A kapott masszát ezek után gömb és virág alakú szilikon formákba nyomkodtam.

Egy hét múlva néztük meg, mi történt a két fürdőbombával.

A formából a virág alakú félgömböt könnyedén kifordítottam, formája szép volt, egyben maradt.

Egy tál vízbe téve intenzív pezsgés kezdődött és a tálban lévő vizet kékre színezte. Kezemet a vízbe téve kellemes zsíros bevonatot kaptam.

Sajnos kék színű műanyag tálba raktuk a

kék színű fürdőbombát, és csak később gondoltam rá, hogy az első kísérlet fotózásához szerencsésebb lett volna a szertárból egy üvegcádat használni vagy kék műanyag tál helyett fehérét vagy átlátszót.

Ami a szilikon formák használatát illeti, gömbforma esetében azt vártam, hogy az idő múlásával kissé összeszárad a massa és ez térfogatcsökkenést von maga után. Ehelyett

szerintem megnövekedett a térfogat, mert a gömb két fele szétnyílt és a félgömbök felületei kissé domborúak lettek.

A kutatásom következő gyakorlati napja:

2. kísérlet: 2025. november 20.



Összetevők:

- 10 dkg szódabikarbóna
- 5 dkg citromsav
- 2,5 dkg kukoricaliszt vagy -keményítő
- 2 ek. olaj
- néhány csepp ételfesték
- illóolaj (pl. levendula, kamilla) és gyógynövények igény szerint.

Az elegyet gyorsan és alaposan összekevertem, és megtöltöttem vele a választott formát, ezúttal a keményebb szilikon gömb mellett kis virágos szilikon formákba is nyomkodtam a masszából. Őrölt fahéj adta a színt. Néhány óra helyett egy héten át állni hagytuk (minden

csütörtökön konzultáció volt), hogy kiszáradjon, azután kivettük a formából, és mehetett is a vízbe. Ezt én otthon próbáltam ki és sajnos kipattogott tőle a bőröm. Arra gyanakszom, hogy a levendula illóolajra alakult ki allergiás reakció. Egy kis virág széttöredezett. Véleményem szerint a massa jó volt, a formából való kivételnél volt egy kis sérülés és ez okozta a törést.

3. recept: 2025. november 27.

Összetevők:

- 7 evőkanál szódabikarbóna
- 4 evőkanál citromsav
- 2 evőkanál kukoricakeményítő
- 2 evőkanál só
- 2 evőkanál kókuszolaj (mi sheavajjal kísérleteztünk ebben a receptben)
- 20-30 csepp illóolaj

„Az első két alapanyag, a szódabikarbóna és a citromsav alapja adja meg a fürdőbomba lényegét, a kellően pezsgő végeredményt. Az elkészítésnél először keverd össze ezeket, majd tedd hozzá a kukoricakeményítőt és a sót. A sóhoz lehet egy minőségibb tengeri sót használni, de a Himalája vagy a parajdi só is megfelelő hozzá. Ügyelj rá, hogy a keverék ne érintkezzen vízzel, különben elpezseghet, mielőtt megdermed!

Egy külön tálban olvaszd meg a kókuszolajat, és csöpögtess bele egy kevés illóolajat! A kókuszolaj is felcserélhető más bázisolajjal, akár olívaolajjal vagy szőlőmagolajjal is megállja a helyét. Az illóolaj ízlés szerint választható, a fenti receptben leírtnál több cseppet viszont nem érdemes tenni bele, mert nagyon intenzív illat várható, és a túl tömény illóolajos keverék az érzékenyebb bőrt is száríthatja. Arra ügyelj, hogy százszázalékos tisztaságú olaj kerüljön bele!

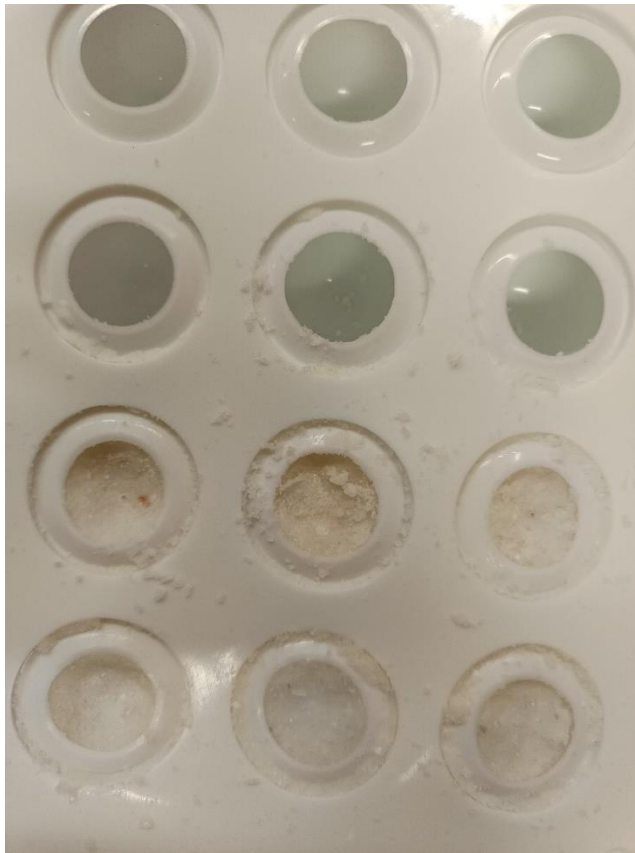
Az olajos részhez tetszés szerint adhatsz akár egy csepp E-vitamin-olajat, körömvirágolajat vagy ligetszépeolajat is, ezzel még inkább bőrtápláló lesz a végeredmény, és az ekcéma vagy a zúzódások gyógyulását is elősegíti.

Ha mindenáron színezn szeretné valaki, ételfesték helyett jobb a bőrnek a csillámkő-, azaz a micapor, persze ez kicsit megrágitja a végeredményt. Ha szőlőmagolajjal készíted, akkor egyébként már magában is kicsit zöldesebb árnyalatot kap, ha pedig a citromsavat aszkorbinsavval helyettesíted, sárgásabb lesz a bomba.

Keverd össze az olajos és a száraz keverékeket! A fürdőbomba tetszés szerint extrákkal dúsítható, így kerülhetnek bele például gyógynövények, akár rozmaring, levendula, körömvirág, bodzavirág is, amik igazi gyógyhatású fürdővizet varázsolnak, erősítik az immunrendszert, a szív munkáját, nyugtatnak, és táplálják a sérült, száraz bőrt. Az elegyet egyszerűen nyomkodd szilikon sütiformákba, félbevágott pingponglabdába, jégkockatartóba, de akár kézzel is gombócolható. A fenti adagból nagyjából 3-4 nagy muffinformára elég fürdőbomba készülhet el. A hűtőszekrényben néhány óra alatt megszilárdul, és már használható is.”

A sheavajat tanárom javasolta, mert ő gyakran használja szappankészítéshez és nagyon jó tapasztalatai vannak. A szappan krémesebb tőle, a használata a bőrnek is nagyon kellemes. A formában a szappan nagyon hamar megszilárdul és sokkal könnyebben kifordul belőle. Ezt a tapasztalatot használtuk fel ennél a receptnél, amikor sheavajjal próbálkoztam. A forma is újdonság volt, ezt a gömb szilikon formát nem ismertem eddig. Nagyon féltem tőle, hogy túl zárt és nehezen fogom kiszedni belőle a kész fürdőbombát, de végül nagyon szépen kifordultak a golyók. Beigazolódott, hogy kiváló alapanyag a sheavaj. További érdekesség volt ennél a receptnél, hogy a hozzávalókat nem grammal adja meg, hanem kanállal méri ki.

Azt gondoltuk először, hogy nehezebb lesz pontosan bemérni az alapanyagokat, nem garantált a recept sikere, de végül ez a félelem is alaptalannak bizonyult, a massa kiválóan sikerült.



Mivel a Lush kozmetikai cégről elég sok információt találtam, kíváncsi voltam, receptet megosztottak-e valaha az érdeklődőkkel. Terveim között szerepelt, hogy ha találok konkrét receptet, azt el is készítem.

„A Lush hivatalosan sosem tette közzé a pontos, grammra lebontott receptjeit (ezek üzleti titkok), de az összetevőlistáik teljesen nyilvánosak, és a cég gyakran oszt meg "hogyan készül" videókat is. Ennek köszönhetően a rajongók (és korábbi dolgozók) nagyon pontos "másolatokat" (copycat recepteket) készítettek. Itt van az egyik legnépszerűbb, viszonylag egyszerűen otthon is elkészíthető receptjük alapja, a Butterball ihletésében:

"Butterball" stílusú fürdőbomba (Bőrpuhító)

Ez a recept azért jó, mert a benne lévő kakaóvaj miatt nemcsak pezseg, hanem hidratál is.

Száraz összetevők:

1 csésze szódabikarbóna (ez az alap)

1/2 csésze citromsav (ettől fog pezsegni)

1/2 csésze Epsom-só vagy tengeri só (opcionális, de jól tesz az izmoknak)

Nedves összetevők:

2 evőkanál reszelt vagy apróra vágott kakaóvaj (Lush-titok: ők darabosra hagyják, hogy ússzon a vízben!)

1 teáskanál víz vagy boszorkánymogyoró-víz (witch hazel) – utóbbi jobb, mert kevésbé indítja be a reakciót.

10-15 csepp illóolaj (a Butterballhoz ylang-ylang és vanília illat illik).

Ha olyat szeretnél, ami színes csíkokat húz, ahhoz SLSA (nátrium-lauril-szulfacetát) nevű anyag kell, ami a habzásért felelős, illetve speciális kozmetikai színezők (mica por), amik nem fogják meg a kádat.”

Végül az idő rövideje és a speciális összetevők miatt ezt a receptet nem készítettem el.

Egy másik Lush-sikert is találtam, de ezt sem készítettem el:

„Akkor jöjjön az "űrutazás" a kádban! A Lush egyik legnagyobb dobása az Intergalactic, ami mélykék vizet, csillámló örvényeket és neon színeket varázsol. Otthon ezt egy kicsit trükkösebb elkészíteni, de a hatás elképesztő lesz. Íme a "házi" verzió receptje és a rétegezési technika:

"Galaxy" Fürdőbomba (Intergalactic-stílus)

Ebben a receptben már megjelenik a habzásért felelős titkos összetevő is.

Száraz összetevők:

2 csésze szódabikarbóna

1 csésze citromsav

1/4 csésze kukoricakeményítő (ez teszi selymessé a vizet)

2 evőkanál SLSA (Sodium Lauryl Sulfoacetate) – Ez egy gyengéd, kókuszól szarmazó por, amitől hatalmas habja lesz, nem csak pezsegni fog.

Nedves összetevők:

2 evőkanál kókuszolaj (olvasztva)

15-20 csepp borsmenta illóolaj (a frissítő érzésért)

5-10 csepp grapefruit vagy cédrusolaj (a mélységért)

Pár fűjás boszorkánymogyoró-víz (spray flakonban)

A látványhoz (Lush-faktor):

Kozmetikai Mica por: Sötétkék, neon rózsaszín és sárga színekben.

Biodegradálható (lebomló) csillám: Ezüst vagy arany színben (fontos, hogy ne sima műanyag csillám legyen!).

Az elkészítés trükkje (A rétegezés)

Alap bekeverése: Keverd össze a száraz anyagokat (vigyázz, az SLSA por nagyon finom, ne lélegezd be!). Add hozzá az olajokat és az illatokat.

Az állag: Addig fűjkáld a boszorkánymogyoró-vízzel, amíg nedves homok állagú nem lesz.

Színezés: Oszd el a masszát 4 tálba!

- 1. tál: Sok sötétkék mica + ezüst csillám*
- 2. tál: Neon rózsaszín*
- 3. tál: Sárga*
- 4. tál: Hagyd fehérén*

Ne keverd el őket! Rétegezd a színeket a formába: tegyél egy kevés kéket, rá egy pötty rózsaszínt, egy kevés fehérét, majd megint kéket. Ne simítsd el, maradjon "foltos".

Nyomd össze a két félgömböt (vagy a tojástartó két oldalát) nagyon erősen.

Mitől lesz olyan, mint az eredeti? Ha azt akarod, hogy sokáig "utazzon" a vízen, ne nyomd össze túl lazára. Minél tömörebb, annál lassabban olvad el. A Lush rengeteg kék festéket használ. Ne spórolj a kék micával, ha azt akarod, hogy az egész kád sötétkék legyen!

Sajnos erre már nem maradt időm, rendelni kellett volna a speciális összetevőket. Ennek a rétegező összeállításnak viszont egyszer még szívesen nekiállnék.

A sok recept olvasgatása után készítettem egy egyszerű táblázatot az alapanyagok összehasonlítása miatt.

			Lush	
Alapanyagok	Kísérlet 1	Kísérlet 2	Butterball	Lush Intergalactic
Szódabikarbóna	50g	7ek	1csésze	2csésze
Citromsav	25g	4ek	1/2csésze	1csésze
Zsiradék	15g étolaj	2ek sheavaj	2ek kakaóvaj	2ek kokuszolaj
Kukorica keményítő	25g	2ek sheavaj		1/4csésze
Extrák:				
	folyékony			Sötét kék mica por
	kék			neon rózsaszín
Színezék	ételszínezék			sárga
		20-		fehér
	31csepp	30csepp	10-15csepp	15-20csepp
illóolaj	levendula	30csepp "Ny	ylang-ylang	borsmenta 5-
Boszorkánymogyoró víz		ugi"	1tk	10csepp grapefruit
SLSA por				pár fújás
Tengeri só			1/2csésze	2ek
Csillám		2ek		Ezüst, Arany
só				

Gyógynövények a fürdővízben

A fürdőélmény fokozható az illóolajokkal, illatokkal. Csak néhány, amivel a kutatás során találkoztam:

nyugtatók: levendula, kamilla

élénkítő, frissítő illatok: bergamott, citrom, narancs, borsmenta

fás illatok: fenyő, cédrus

keverék illatok: amikor összekeverünk két illatot. Ennek előnye, hogy előállíthatjuk a saját speciális személyre szabott illatkeverékünket.

Furcsa összetevők

Boszorkánymogyoró vízzel és az SLSA porral végül nem ismerkedtem meg, de a vicces nevű mica port használtunk színezéshez.

A „zöldebb” bombáért

Miközben a különböző recepteket próbálgattam, egyre többször eszembe jutott a kérdés: hogyan lehet környezetkímélőbb egy fürdőbomba?

Erre egyik lehetőség a **színezék** megválasztása, természetes anyagokból. Ezekre a lehetőségekre bukkantam:

- kurkuma: sárga
- rózsaszirm: vörös
- bodzabogyó: lila

- vörösgyag: rózsaszín
- sáfrány: sárga
- céklapor: rózsaszín
- paprikapor: pirosas narancs
- matcha tea por: zöld
- spirulina por: zöld
- kakaópor, fahéj: barna

A zöldítés másik módja a **díszítés** megfelelő kiválasztása:

- Száritott virágok, növények
- Virágszirom
- Menta
- Kávézacc
- Narancshéj
- Bármilyen gyógynövény
- Fenyőlevél

A 3. terület a környezetbarátabb verzióra a **csomagolás**. Nem mindegy, hogy saját célra készül vagy másnak adjuk ajándékba. Papír: újrahasznosított papír otthoni használatra tökéletes, bár nem vízálló. A fürdőbombánál komoly probléma, ha vizet kap. Üvegtégely: mutatós, tiszta, átlátható, merev fala védi a fürdőbombát a sérüléstől, ráadásul bármennyiszer újra használható. Mind saját célra, mind ajándékozásra megfelelő. Textilzacskó: bármilyen anyagmaradékból esztétikus szütyőt varrhatunk akár géppel akár kézzel, ami tovább növeli az ajándék értékét, ha nem magunknak szánjuk. Ennek a hátránya, hogy nem vízálló. A leginkább környezettudatos csomagolás azonban, ha nincs csomagolás, van is Székesfehérváron egy csomagolásmentes üzlet, ahol ezt a szemléletet igyekeznek átadni. A Lush üzleteiben „naked” termékeket is árulnak.

Forrás:

<https://okokucko.hu/furdobomba-hazilag>

<https://www.mindmegette.hu/praktikus/hazi-furdogolyo-konyhai-alapanyagokbol>

<https://femina.hu/egeszseg/pezsgo-furdobomba-hazilag/>

<https://chatgpt.com/c/6968f697-4bdc-832d-83d2-6116f9dc97d6>

https://www.lush.com/au/en/a/mother-of-bath-bombs?utm_source=chatgpt.com

<https://www.lush.com/hu/hu>

pipereporta.hu