

## Välj rätt Aleppotvål

De olika procenthalterna anger hur många procent lagerbärsolja (lagerolja) som tillsats Aleppotvålen, som är baserad på olivolja. Ju högre halt lagerolja desto mer vårdande egenskaper har tvålen och desto mörkare är den i färgen. Lageroljan är antibakteriell och antifungal och har därför god effekt på hud, hår och päls som angripits av acne, mjäll och svamp. Lagerolja ger dessutom rejält med fukt och ger den där mjuka sköna känslan som en äkta Aleppotvål ger. Både olivolja och lagerolja har faktiskt antiseptiska och antifungala egenskaper och tillsammans gör de effektivt rent och behandlar även den allra känsligaste hud. Oljorna i Aleppotvål ger en mild, exotisk doft. Ingen extra doft är tillsatt.

Andelen lagerolja avgör hur lyxig och vårdande tvålen är. Men man behöver inte slösa med lyxen för det - lägre andel lagerolja gör också små underverk.

Aleppotvål är den ultimata hårtvätten. Du kommer aldrig att behöva flytande schampo igen. Alla procenthalter hjälper till att balansera sebumproduktionen. Alltså kan du välja vilken procenthalt du vill oavsett om ditt hår är åt det feta eller torra hållet. Välj i stället tvål utifrån hur din hårbotten mår. Välj en högre procenthalt för torrhet, klåda, eksem, psoriasis, mjäll.

### **4%**

Passar bäst för handtvätt, om inte så höga krav ställs på återfettande egenskaper. 4% är även utmärkt för klädtvätt. Gnugga in i blöta kläder vid handtvätt eller hyvla/riv flingor och lägg i tvättmedelsfacket i tvättmaskinen. Tvålen kan också läggas hel i tvättmedelsfacket och självdoserar sig då. Använd gärna hemgjort sköljmedel baserat på 2 dl ättiksprit (24%) till 5 dl vatten, eventuellt med 3–5 droppar eterisk olja för doft, t.ex. lavendelolja.

Om man upplever att håret känns fett eller tungt med högre andel lagerolja kan man prova med 4% för hårtvätt.

### **12%**

Passar bäst för normal hud och hårbotten. Har du inga problem med kliande hårbotten och torr hud så räcker 12% utmärkt. Bra som hand-, dusch- och hårtvål. Perfekt som resetvål eftersom den kan användas till både kropp, hår och klädtvätt.

### **20–30%**

Har du torr hårbotten och torr hud, ja då ska du välja en tvål med hög procenthalt. Här får du rejält med vårdande och återfettande egenskaper från den rikliga mängden lagerolja. Detta är den mest vårdande tvålen för hela kroppen och håret och det är också den bästa tvålen för rakning. Känslan efteråt är len och mjuk och många upplever att man inte ens behöver smörja in sig efter dusch eller rakning. Om man upplever att håret känns fett eller tungt med högre andel lagerolja kan man prova med 4-12% för hårtvätt.

## Hårtvätt med Aleppotvål

Det är viktigt att blöta håret ordentligt före tvätt. Gnid tvålen mot håret tills rikligt med lödder bildas. Sedan masserar du igenom hårbotten och i längderna. Löddret är enkelt att skölja ur och känns verkligen riktigt rent efteråt. Var beredd på att det kan ta ett par tvättar innan alla gamla rester av schampo och balsam tvättats ur och hår och hårbotten balanserats. Initialt kan man uppleva att håret känns risigt och torrt. Efterskölj gärna håret med ljummet till kallt vatten för att släta ut ytan på hårstråna.

### Surskölj

När man använder Aleppotvål för hårtvätt så behövs oftast inget balsam. Men tvålen gör pH-värdet basiskt och det kan vara bra att då och då balansera pH-värdet och göra det lite surare. Då kan man göra en så kallad **surskölj**.

Surskölj fungerar precis lika bra för skägg och efter rakning för att balansera pH.

#### Surskölj med äppelcidervinäger:

- 5 dl vatten
- 3–4 msk ÄCV

#### Surskölj med citron:

Skär en citron i skivor och låt dem dra i 1 liter kallt vatten i kylskåp. Kan stå i kylskåp i flera dygn.

#### Surskölj med Hibiskus:

Surskölj görs enkelt genom att låta torkad hibiskus dra i hett vatten, precis som vid tebryggning.

- 5 dl hett vatten
- 1–2 msk torkade hibiskusblommor

Sila bort hibiskusbladen och använd det avsvalnade avkoket för att skölja håret. Har du långt hår så doppa först topparna och häll sedan resten över hårbotten och neråt. Se till att blöta igenom hela håret.

Denna surskölj passar för alla hårtyper och hårfärger, utom de allra blondaste eftersom hibiskus kan lämna en lätt rosa ton i håret.

Tips: Låt gärna avkoket dra över natten. Eventuell överblivet avkok kan sparas i kylskåp i ett par dygn.

**OBS!** Hibiskus kan ge fläckar på textilier, skydda kläder och känsliga textilier. Fläckar tvättas/sköljs bort med kallt vatten.



## Rakning med Aleppotvål

Gnid tvålen direkt mot blöt hud. Arbeta upp lödder med händer eller med rakborste. Raka som vanligt och skölj. För rakning rekommenderas tvål med minst 20% lagerolja för en slät och len rakning med minimal friktion.