

Recept och användning

Viktigt att höfta sig fram och jobba med cirka-tänket, annars får du inte in detta i din vardag om du ska ha exakt rätt saker framför dej för att kunna göra detta.

Såpnejlikan

Grundrecept: Slå på ca 7 dl kokhett vatten över två nävar torkad såpnejlika, hela växten funkar. Låt stå ca en timme minst, helst över dagen/natten. Sila av. Håller lite mer än en vecka i kylan.

Som schampo: Se till att spä ut såpnejlikan men varmt eller kallt vatten när du ska använda den som schampo så att den är varm (ej kall eller het) när du håller den i håret, annars funkar det inte lika bra. Jag tar ca 2 dl såpnejlika och spär m ca lika mycket vatten.

Att diska med: Använd det som det är enligt grundrecept. Häll på ett fat och duttar diskborsten i.

Tvätta kläder med: Prova dej fram, jag använder ca 1/2 liter till en tvätt av grundreceptet. Tänk på att tvättfacket kan välla över när den fylls med tvättvattnet, så håll pö om pö.

Funkar även att **städa med** och att använda som **tvål** även om det är rinnigt.

Balsam

1. 2 tsk linfrön till 5 dl vatten.
2. 1 näve åkerfräke (för kislet) och/eller nässlor, maskros (mineraler, färg). Funkar utan.
3. Koka ca 20 min med lock. Kan ev kokas kortare tid om en inte är ute efter mineraler i växter.
4. Ställ av och lägg ev i en näve av något som ger doft och ev verkan från den eteriska oljan tex pepparmynta. Låt stå ca 10 min med lock på. Blir det för kallt kan det vara svårt att sila av gelen som tjocknat.
5. Sila av.
6. Ställ i kylan. Tycker denna verkar kunna stå rätt länge. Jag har nog haft min i två veckor innan den tagit slut.

Ta denna fakta med en nypa salt:

Nässlor - glans, motar fett och mjäll, tonar håret mörkare, hårtillväxt.

Kamomill - ljusar upp håret, bra mot mjäll.

Salvia - tonar mörkare, glans och kraft och stimulerar hårbotten.

Rosmarin - stimulerar hårbotten, hårtillväxt, glans, doften motar hårlöss.

Pepparmynta - stillar klåda och ökar hårtillväxten.
Oregano - dödar svamp, så förmodligen bra mot mjäll.

Användning: Ta ca ½ dl gel och spä ut med ca 1-2 dl vatten. Se till så att vätskan är varm. Häll i håret efter schamponeringen. Skölj ej ur.

För mycket eller för lite verkan? Ta mindre eller mer gel.

Gelen funkar även utspädd som **hårgel** och **antifrizz**.

Lut

Slå över 1 liter vatten över 2 dl aska, fri från kolbitar.
Sila. Färdigt!

Askan helst gjord på lövträd sägs det, men stämmer det verkligen? Hett eller kallt vatten? Mja du kanske får nån promille starkare lösning med hett vatten enligt mina mätningar. Inte värt det tycker jag. Men detta att hälla kallt vatten över är nytt för mej och jag vet inte om annat än pH-värdet löser upp fett. Har funkat att diska med ivf.

Nu har du en lösning på ca 11-12 i pH-värde. Denna använder jag till att ta bort fett med och diska riktigt feta pannor med. Tycker en att såpnejliken inte funkar så kan en ju alltid diska med lut, men var försiktig med stänk i ögonen... Sker en olycka så skölj länge och efter ett tag med något surt i vattnet som tex äppelcidervinäger.

Men en kan även tvätta med det. Ej till ylle. Ca 1 dl per full maskin med tvätt? Jag har bara testat någon gång. Slangarna i tvättmaskinen kan torka ut. Men det kanske en kan lösa genom att hälla i det pö om pö med tvättvattnet som spolat genom tvättfacket?

Hör gärna av er med feedback om vad som funkar för er: sanya@animamundi.se