

Så här gör du din egen naturtvål!

På ett enkelt sätt får du nu möjlighet att skapa en tvål som passar just till dig själv eller dina familjemedlemmars hud.



Utan krångel kan du göra tvålen på ditt eget kök. Utan att det kostar för mycket kan du prova dig fram till just den tvålen du blir nöjd med.



Handgjord naturtvål görs med saponeringsteknik där vatten, oljor och soda blandas och i sluttvålen finns inget soda kvar, dvs att kaustiksoda blandas med vegetabiliska oljor som palmolja, olivolja och avocadoolja till en förtvålning. Detta är basen. Vid förtvålningen blir sodan borta och kvar finns en tvålbas med helt vegetabiliska ingredienser.

De handgjorda naturtvålarna som säljs i affären är tillsatt överfetting, eteriska oljor och evt doftoljor. Överfetting görs för att tvålen skall få en bra balans i mjukhet och många av överfettingsingredienserna är vegetabiliska fetter och oljor. Det används inga kemikalier i en handgjord naturtvål.

Vad du behöver för att skapa din egen naturtvål är en tvålbas utan överfetting och andra tillsättningar. I ditt skapande tar du tvålbasen och tillsätter vad som kan passa dig best av överfetting och eteriska oljor. Det är vad vi skall beskriva här.

Vi har använd en speciell tvålbas av flingor som också innehåller glycerin som gör tvållen riktig fin, mild och löddrig. En underbar tvålbas, tycker vi.

Så här gör du tvålen:



Ta så mycket som du behöver till några tvålar, ca 100g (3 muggar flingor och en mugg kokt vatten) i vattenbad eller i en eldfast form som du kan ha i din mikro.

Till vattenbadet: Gärna i en glasskål eller rostfri skål. Använd en kökskastrull och låt vattnet koka för så att skruva värmen ner på 1 eller 2 för en jämn värme. Ställ skålen med den rivna tvålbasen i kökskastrullen med vattnet.

I mikron: Häll i tvålflingorna tillsammans med vattnet och låt stå i en minut full effekt i taget. Varje minut tar du ut formen och rör runt för att vattnet ska blanda sig med flingorna. Detta är en hel process som kan ta lite tid beroende på hur mycket massa du har. Ta i mer vatten om du tycker att massan är för tjock. Ska du göra tvål bollar ska massan vara rätt tjock. Annars ska massan vara som grötig ”ost”.

När du tycker massan har en bra konsistens häller du i oljor, sheasmör, färg och doft. Om massan kallnar sätter du in den i mikron en minut igen. Om massan står i vattenbadet behåller den sin temperatur.

Tvålbasen smälter och blandas med överfettingen. Rör försiktigt. Det skall bli en massa som en tjock gröt. Detta tar ca 15 min. Det går också bra att använda en stavmixare för att blanda. Om du använder vanliga köksmixaren kan det bli att du rör i massan för mycket. Det gör inget för tvålens egenskap, men massan blandar sig med luft till en ”lättare” tvål. Om du till exempel vill göra en tvål och tvätta din hund med, så är det bra med mycket luft i tvålmassan eftersom tvålen kan bli flytande och det är en fördel när man skall tvätta en orolig hund i badkaret.

När massan ser ut som en tjock gröt (ca 15 - 20 min) har tvålen blandad sig med oljan (överfetting) och evt vatten. OBS! Massan skall inte bli så varm att den kokar.

Ta glasskålen bort från kastrullen och värmen. Nu kan du blanda i eteriska oljor, doftolja och/eller örter efter ditt val. Rör väl för att blanda.



Örter och kryddor

När det är klart häller du massan i den formen du har valt. Använd gärna en degskrapa. Tvålen skall stelna i ett par dagar i formen.

Ta tvålen ur formen och vill du kapa tvålen i lämpliga bitar så kan du göra det nu. Låt sedan tvålen "lufta" sig i ett par veckor, 1 – 3 veckor är lämpligt. Det kallas att "mogna" tvålen. Den blir på denna tiden hård, men blir en bra tvål när du använder den.

Vill inte tvålen stelna har du hatt i för mycket av vatten och/eller överfetting. Gör samma procedur om igen och tillsätt mera tvålbas (flingor).



Du kan använda fyrkantiga former som plastaskar, mjölkkartonger o d. Du kan också göra runda tvålar. Då skall du forma tvålen när den börjar kallna och är formbar.

Tillsättningar:

Eterisk olja kan du tillsätta efter tycke och smak, men ca 3 % är lagom.

30 - 60 droppar eterisk = 2 - 4ml som är passande till 100g tvål.

Om du tillsätter vatten och oljor så får inte detta överstiga 40 % av tvålens vikt.
Ca 40 ml per 100g tvål.

Du kan tillsätta skrubbedel om du vill göra en trädgårdstvål, eller kroppstvål med t ex aprikoskärnor, torr kaffebrums, kokosmjöl, sesamfrö, tvättad strandsand (lite) o d.
Mängd: 2 ts till 100g tvål.

Kaolin är en jordlera som har en renande effekt.
Mängd: 2-3 ts per 100g tvål.

Honung ger en mjuk tvål för torr hud.
Mängd: 1 liten ts per 100g tvål

Havregryn kan också användas som ett mildt skrubbedel.
Mängd: 1 - 2 ts krossade havregryn per 100g tvål.

Vill du ha vitaminer i tvålen kan du tillsätta 1-2 ml E-vitamin eller 1 ml A-vitamin per 100g tvål.

Till överfetting kan du t ex använda Sheasmör, kakaosmör, vetegroddsolja, hampolja, sesamolja, avocadoolja och olivolja.

En naturlig färg på tvålen får du från vetegroddsolja som ger en gyllen färg, avocadoolja ger en ljus grön färg, eteriska oljor som apelsin, mandarin och patchouli ger en svag färg också. Du kan annars använda kryddor i tvålen för att få en naturlig brunaktig färg, så som: kakao, curry och paprika.

Former:

Du kan använda nästan vad du vill som form. Helst en plastform då det är smidigare att ta ut tvålen. Du kan använda t ex: en glassburk eller annan plastburk, en plastflaska som du klipper till, en kakform med plast i botten, pappersrulle från toalettrullen eller pappershanduksrull, plastmuggar, ljusformar, gummiformar till gipsfigurer och annat liknande. Använder du en papprulle så kom ihåg att ta plast i botten och fästa med gummiband. Använder du pappersrulle kan du skära till runda gästtvålar och ge bort i present.

Tips på presentförpackningar:

Ta en liten korg, fyll med träull, servett eller tunt färgat papper. Ha i en eller flera tvål, tvättlapp eller handduk, nagelborste, doftande örter o d. Klä korgen med genomskinlig folie. Voila! En underbar present eller julklapp.



Det naturliga valet!

Här får du med tips på överfetting och eteriska oljor som kan ge din tvål olika egenskaper:

Oljor till överfetting

De basoljor som används i naturliga tvålar är gjorda på vegetabilier eller nötter. Oljorna är kallpressade och därför behåller de sitt vitamin och mineralinnehåll. Tvålarna innehåller oljor i större eller mindre mängd allt efter hur tvålen skall användas.

Morotsolja är rik på betakaroten, vitamin B, C, D och E samt essentiella fettsyror. Oljan kan vitalisera hyn på ett effektivt sätt och använd dagligen är den mycket bra för huden.

Solrosolja innehåller vitamin A, B, D och E samt omättade fettsyror.

Vetegroddsolja är rik på protein, B och E vitamin.

Mandelolja är speciellt bra mot känslig, rynkig och torr hud. Oljan innehåller vitamin A, B och lite E. Mjukgörande och rengörande åt huden. Oljan utvinns ur fruktkärnorna från mandelträdet, *Prunus amygdalus*.

Jojobaolja är egentligen vax från frukten i växten *Simmondsia chenensis* som växer i öken. Jojobaoljan är bra mot torr hud.

Avokadoolja är rik på vitamin A, B och D. Avokadooljan är mycket välgörande för huden med fuktighetsbevarande egenskaper.

Sojaolja är näringsrik och lättabsorberad. Oljan används i tvål mot aknehud och är också bra för känslig hy.

Druvkärnsolja är en ren, mager olja som är rik på fleromättade fettsyror. Oljan används i tvål mot akne och fet hud. Oljan har sammandragande egenskaper.

Aprikoskärnolja är en lätt genomträngande, närande olja. Oljan innehåller vitamin A och är bra för att förebygga rynkor.

Olivolja innehåller vitaminer, mineraler och proteiner. Oljan kan lindra klåda och hudirritationer.

Blandningar

Exempel på vilka eteriska oljor som du kan använda för att ge tvålen en speciell egenskap. Vi använder kunskap från aromaterapin. Torkade örter används också för att ytterligare ge tvålen en stimulerande egenskap.

I tvålarna för ett stimulerande fotbad (glycerin) används mandelolja, tallolja, teatreeolja, pepparmynta, eukalyptus, En, myrra, kamomill, lavendel och cederträ.

I morgontvål blandas solrosolja, rosmarin-, pomerans- och grapefrukt eterisk olja.

I tvålar för mogen hy används mandelolja, morotsolja, vetegroddsolja, jojobaolja, eteriska oljor från En, rosenträ, patchuli, olibanum, kamomill, neroli, myrra, lavendel, jasmin, mandarin, cypress. En blandning av mandarin, lavendel och jasmin befrämjar celltillväxten.

I tvålar mot akne används kaolinlera, druvkärnsolja, pomeransskal eller paprikapulver, teatree eterisk, citron, lavendel, kamomill, bergamott, pepparmynta, grapefrukt, tangerin, rosmarin och olibanum eteriska oljor.

I sensuella badtvålar används grön te med jasminblommor, mandelolja, jasmin, ginger, muskatellsalvia, Ylang Ylang, neroli, ros, och En. Torkade blad från myrten

Tea-tree-tvål med kaolinlera ger frisk hud.

Olibanumolja har en terapeutisk effekt.

Myrra motverkar svampbildning och dämpar inflammationer.

Kanel stimulerar och värmer.

Apelsin är svalkande och lugnande.

Lavendeltvål kan t ex minska irritation av små hudskador.

Eteriska oljor ökar tvålens terapeutiska värde.

Du kan göra tvål som används vid solsveda, mot rynkor, mot narig hud, mot stress, mot åldrande hud, mot fet och torr hud, som myggmedel, till fotbad, som afrodisiakum, ömtålig hud, som insektsmedel, mot "apelsinhud", lukthämmande, uppfriskande, stimulerande mm.

Vet du att

- billiga glycerintvålar kan innehålla rengöringsmedel och kemikalier! Läs därför innehållsdeklaration noga. Många av tvålproducenterna tar bort glycerinet i deras tvålar och det ger en uttorkande tvål. Därför är handgjorda tvålar en garanti eftersom glycerinet finns kvar.

Nu har du fått en kort introduktion hur du kan göra din egen handgjorda naturtvål - på ett enkelt sätt.

Är du intresserad i våra recept med beskrivning och foton så finns de att köpa:

Skapa egen naturtvål, på det enkla sättet, recepthäfte 50:-

Skapa egna glycerintvålar för kroppsvård, recepthäfte 50:-

Snabbt och enkelt; badsalt, kroppsoljor mm, recepthäfte 50:-

Din beställning gör du i webbshoppen:

www.designshopbutik.se under kategori "Gör egna tvål"