



Tvätta håret med hårtvål – så gör du

Att tvätta håret med hårtvål är både ett hållbart och naturligt alternativ till konventionellt schampo. För många är det också ett sätt att minska antalet produkter i badrummet då samma tvål ofta kan användas till både hår, ansikte och kropp. Men hårtvål skiljer sig en del från både flytande schampo och schampokaka, och därför kan det vara bra att känna till hur den fungerar i praktiken så du kan ge dig själv bästa möjliga förutsättningarna för att lyckas!

Vi på schampobar har pratat med tvåexperterna hos Malin i Ratan som dagligen guidar kunder i deras hårresa. Här är en enkel guide och tips för dig som är nyfiken på hårtvål.

Hårtvål eller schampokaka – vad är skillnaden?

Hårtvål tillverkas genom förtvålning av vegetabiliska oljor och innehåller inga syntetiska tensider. Den rengör med hjälp av tvålens lödder och mekanisk massage. Schampokakor däremot är ett fast schampo, en modern variant av flytande schampo i fast form och innehåller vanligtvis milda rengörande ämnen (tensider) som gör att håret ofta känns mer likt efter en vanlig schamponering.

Vilket som passar bäst är individuellt. Hårtvål är ett naturligt, plastfritt och mångsidigt val som passar extra bra för dig som vill ha en minimalistisk rutin med få produkter. Schampokakan är ett bra alternativ för den som vill ha en fast produkt men föredrar känslan av konventionellt schampo.



Så här tvättar du håret med hårtvål

1. Mycket lödder och mycket massage

Börja med att blöta håret ordentligt. Gnugga tvålen mellan händerna tills det bildas ett krämigt lödder eller dra tvålen i cirklar direkt mot det blöta håret. Det är viktigt att jobba upp ett rikligt lödder och massera noggrant igenom hela hårbotten. Tvätta två gånger om håret är mycket smutsigt eller fett.

Till skillnad från schampokakor, som innehåller milda syntetiska tensider, kräver hårtvål en mer noggrann mekanisk rengöring. Det är alltså själva massagen som hjälper till att lösa upp smuts och fett från hårbotten.

2. Skölj ur noggrant

När håret är rengjort är det viktigt att skölja ur tvålen ordentligt. Om tvålrester blir kvar i håret kan det kännas strävt, kladdigt eller som att det inte blivit riktigt rent.

3. Surskölj vid behov

Hårt vatten innehåller mineraler som kalcium och magnesium, vilka lätt fastnar i håret särskilt om det är lite slitet. När du tvättar håret med hårtvål kan dessa mineraler reagera med tvålen och lämna rester i håret. Resultatet kan bli att håret känns matt, strävt eller kladdigt, trots att det är nytvättat. För att motverka detta kan en surskölj med mild syra som äppelcidervinäger eller hibiskus hjälpa till att lösa upp mineralresterna, och göra håret både glansigt och lättare att reda ut. I sortimentet finns till exempel [Ekologisk Vinäger/Surskölj –](#)

[Rosmarin](#) och [Ekologisk Vinäger/Surskölj – Citron](#) från Nea of Sweden. Två naturliga alternativ som passar utmärkt efter hårtvätt med tvål.

4. Vård för topparna

Eftersom hårtvål inte innehåller silikoner eller syntetiska mjukgörare kan det vara skönt att komplettera med några droppar olja i topparna efteråt. Välj gärna en lätt olja som absorberas snabbt, som [arganolja](#).



Vanliga utmaningar när man går över till hårtvål

När man går över från konventionellt schampo till hårtvål kan håret ibland reagera annorlunda i början. Det är helt normalt, både hår och hårbotten behöver lite tid att vänja sig vid nya produkter, exakt hur lång tid är svårt att säga. Vissa får det att funka direkt utan några bekymmer medan andra får ge det några veckor upp till några månader innan hårbotten kommit i balans. Här är några vanliga utmaningar och vad man kan göra åt dem:

Om håret fortfarande känns fett efter tvätt

När man byter från konventionellt schampo till hårtvål kan håret till en början kännas fett eller tungt. Det kan bero på att hårbotten fortfarande producerar extra talg, en kompensation efter att ha vant sig vid konventionellt schampo som effektivt tvättar bort både smuts och det naturliga fettet i hårbotten. Eftersom hårtvål är en betydligt mildare rengöringsprodukt behöver hårbotten tid att hitta sin egen balans. Testa att borsta håret dagligen under en period för att fördela talget.

Det kan också handla om att tvålrester inte sköljs ur ordentligt, var extra noga med massagen under tvätt och skölj håret riktigt noggrant.

Om håret känns strävt, trassligt eller klabbigt

Prova en detox med rasullera, det hjälper till att avlägsna produktrester som silikoner, som annars kan bli kvar i håret eftersom tvålen inte är tillräckligt stark för att lösa upp dem. Upprepa tvätt med rasullera vid jämna mellanrum om det fortfarande känns. Vet du om att du har hårt och mineralrikt vatten? Lägg även till surskölj som ett steg i din hårvårdsrutin, prova dig fram om du behöver göra det efter varje tvätt eller om det räcker någon gång ibland.



Om hårbotten känns ur balans

Det skulle kunna vara en övergångsfas och något som kommer att balanseras efter ett tag. Har du börjat med en mer djuprengörande hårtvål som [Nässla & Björk](#) eller [Rasul & Ringblomma](#) så kan det vara en idé att testa en tvål från kategorin Extra vårdande: [Shea & Avokado](#), Lavendel eller [Ringblomma & Citrus](#).

Om håret saknar glans eller känns ovanligt torrt

Det är helt normalt. Många konventionella hårprodukter innehåller silikoner som lägger sig som en hinna runt hårstråna och ger en illusion av glans och mjukhet. När dessa silikoner tvättas bort kan håret tillfälligt upplevas som strävare eller torrare, men det är en process där håret och hårbotten håller på att återgå till sin naturliga textur.

För att hjälpa håret på traven kan en surskölj vara ett fint komplement, det kan ge håret lite extra glans och mjukhet. Det kan också vara bra att borsta håret regelbundet för att fördela

det naturliga sebumet från hårbotten ut i längderna. Efter tvätt kan några droppar [arganolja](#) i topparna också göra susen, särskilt om håret känns torrt. För dig som vill använda balsam går det utmärkt, men undvik produkter som innehåller silikon. Välj gärna en [balsamkaka](#) med naturligt vårdande ingredienser. Med lite tålamod brukar håret successivt bli både mjukare och glansigare!



Så här kategoriserar Malin i Ratan sina tvålar

Extra vårdande - För torr & känslig hårbotten

[Shea & Avokado frisk örtig doft](#)

Shea & Avokado ingen tillsatt doft

Lavendel

[Ringblomma & Citrus](#)

Vårdande- För torr till balanserad hårbotten

[Barrskog](#)

[Mynta & Eukalyptus](#)

[Röd Lera & Ros orientalisk doft](#)

[Röd Lera & Ros ingen tillsatt doft](#)

[Kryddnejlika](#)

Djuprengörande - För fet hårbotten & ny inom No-Poo

[Rasul & Ringblomma citrus & lavendel](#)

[Rasul & Ringblomma ingen tillsatt doft](#)

[Nässla & Björk](#)

Tips! Spana in [Malin i Ratans No Poo kit](#) som innehåller tre tvålar, surskölj hibiskus och rasullera. Ett perfekt startkit i början av din No Poo resa.

Stort lycka till med din nya hårvårdsrutin!