

Skölj till sist under duschen, börja med varmt och låt det sedan bli allt svalare till riktigt kallt. Kallt vatten gör håret vackert och blankt. Torka sedan med varma handdukar och låt håret eftertorka utan nät och kammar. Fukta det sedan på nytt så ni kan lägga det som ni vill ha det, sätt på *hårnät* och låt det torka. Gå inte till sängs förrän håret är riktigt torrt.

Lite badolja och badsalt i vattnet.

Vatten, inte varmare än 38—39° och en *fet tvål* som löddrar bra, något annat är inte direkt nödvändigt för ett bad. Men lite *badolja* i vattnet gör god nytta genom att det hindrar huden från att bli uttorkad i badet. Lite *badsalt* kan vi också kosta på oss, kanske rentav ett som skummar. Om inte annat ger det oss en känsla av lyx, vilket inte är oväsentligt.

Så kan vi då krypa ner i badet och ha det riktigt skönt en stund. Borsta kroppen med en bra *badborste* av nylon eller fiber. En borste med långt skaft är bra, när man vill borsta ryggen. Det kan kännas behagligt att ligga kvar en stund men akta er för att somna, det kan vara farligt. Duscha till sist, först ganska varmt, sedan allt kallare.



Handduk och badrock av frotté.

Efter badet är det skönt att torka kroppen med en *frottéhandduk*. Förutom de gamla vanliga, väl beprövade handdukarna i bomullsfrotté finns det nu frottéhanddukar i linne. De river behagligt, drar lätt åt sig vatten och torkar snabbt. Ett extra plus är att de finns i utsökt vackra färgställningar. En badhandduk bör vara 90 cm lång, den längden är nödvändig för att man ska kunna torka sig diagonalt över ryggen.

Efter badet är det skönt att smörja in kroppen med en kräm t ex *handbalsam*.

En *badrock* av frotté känns varm och god att sätta på sig, om man känner sig lite frusen efter badet. Syr man den i vit frotté kan den gå med i veckotvätten, och man har alltid en ren och fräsch rock att ta till. Det finns ett bra *Vi-mönster* för en sådan rock, det har nummer 2388.

Något varmt att dricka.

Innan vi kryper till kojs smakar det gott att dricka något varmt, t ex en kopp *vinbärssaft* blandad med hett vatten och en citronskiva i.



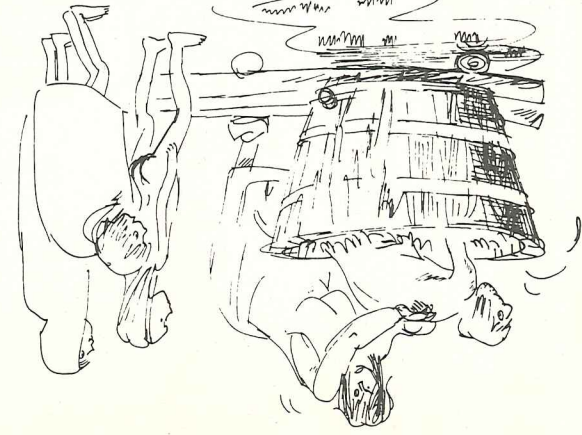
KONSUMS RÅD OCH RECEPT

lögar dags

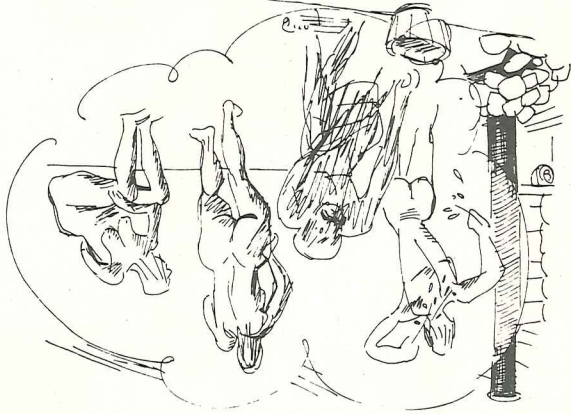


LÖGDAGS

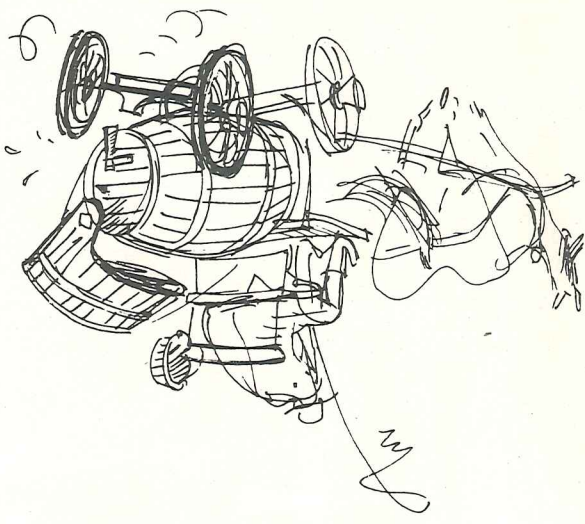
En bryggstuga där stora bykkr får tjänstgöra som badbaljor, eller en träbalja på köksgolvet där får och ungar skrubbas rena, det är lördagsminnen för många av oss som nu hunnit upp i medeltidern. Men badsederna har växlats genom tiderna.



Under medeltiden och fram till 1700-talet badade man bastu här i landet. Både i stad och på landsbygd fanns knuttimrade badstugor, såväl privata som allmänna, flitigt använda av både män och kvinnor, som ogererat badade samtidigt.



Så småningom började det anses mindre fint att bada bastu, det var förnämmare och mindre omoraliskt att bada karbad. Men knappast någon hade möjlighet till detta och alltså badade man inte alls. Jo, borgarna, som var rika och hade råd att betala, kunde beställa ett karbad hem. Det innebar att man på en karr fick både kar och badvatten hemkört.



Även om de badrum vi nu har i våra moderna lägenheter lämnar mycket övrigt att önska, framför allt i fråga om utrymme, så ger de oss i alla fall möjligheter att sköta vår hygien. Men hur ska vi på bästa sätt utnyttja denna bekvämlighet?

Duscha varje dag.

Det är förvånansvärt många, som inte utnyttjar duschen tillfullo. Man badar så där en gång i veckan och då duschar man, men däremellan står duschen oanvänd. Och ändå borde den få komma till användning både morgon och kväll varenda dag. "Det har man inte tid med", menar många; "och så blir man våt i håret". Men har man bara gjort till en vana att använda duschen, kommer man snart att märka, att det går lika snabbt att tvätta sig under den som att blaska i handfaret. Dessutom känner man sig renare, fräschare och mera uppliggad. Håret kan man skydda med en *duschmössa*. Så här bör morgonprogrammet i badrummet se ut. Tvåla först in kroppen och duscha sedan, till att börja med så hett som ni känner att ni tal. Låt vattnet efterhand bli svalare och avsluta med en så kallad dusch som möjligt. Undvik både alltför varmt och alltför kallt, om ni känner, att ni inte mär väl av det. Glöm inte att varje morgon använda något av *de transpirationsmedel* som finns att köpa. En *en uppliggande känsla*.

Några minuters torrborstning i samband med duschandet på kvällen gör god nytta genom att det stimulerar blodcirkulationen.

En badkväll varje vecka.

Det är nog ganska vanligt att man badar en kväll i veckan, men tyvärr gör man inte alltid badkvällen till den sköna avkoppling, som den kan bli. Visst kan det vara svårt att hinna undan med alla syslor, så att man med lugnt samvete kan ägna en kväll åt sig själv, men nog är det mödan värt att försöka. Badkvällen kan man också passa på att tvätta håret och det kanske är lämpligt att börja med det. Borsta först håret med en *gles hårborste* som tar igenom håret ordentligt och tvätta det sedan i ett bra shampooeringsmedel t.ex. *äggschampo*. Använd inte mer shampoo än nödvändigt, överdosering ger inte bättre resultat, det blir bara svarare att skölja ur shampoo. Tvätta två gånger med sköjning emellan.

