

Hålla sig själv ren

I brist på dusch är bastu, som kan eldas med ved ypperlig till grovrengöring en gång i veckan, men ersätter den vardagliga vattentvätten gör bastun inte.

Den vardagliga och moderna kroppshygienen kan nog ses som ett stort problem om det inte finns rinnande kall- och varmvatten i bostaden.

Det är den inte.

* Koka upp ca 2 liter vatten.

* Ha ca 4 liter kallt vatten tillgängligt i en annan behållare.

* Blanda till ca hälften av vardera vatten i ett tvättfat, vask eller liknande i lagom höjd framför dig. Den sparsamme kan stå på en handuk och den mer slabbande kan stå i en lite större balja.

* Använd en bra tvättlapp som håller mycket vatten. Frotté är bra, i storlek av en halv handuk ungefär. Krama inte ur innan den används på kroppen.

* Blöt kroppen med tvättlappen.

* Tvåla in kroppen. Sparsamt, det behöver inte bli tomteskägglödder för att fungera.

* Slabba av med tvättlappen. Är du skitig, så gnugga gärna lite extra nu när vatten och tvål, såpa, schampo är blandat.

* Byt vatten och använd resten av de ca 6 litrarna till att gnugga och skölja bort allt.

* Klart och lika ren som duschad.

Vid lyxigare tvättar kan det också vara trivsamt att kunna skölja vatten över sig. Detta görs lätt med en skopa och ett par spänner lagom tempererat vatten. 20 liter vatten känns som väldigt mycket och lyxigt, vid "skopdusch". Långt hår ej inräknat. Man kan sitta i en balja, i köket, stå ute, sitta i ett badkar, eller lite var som. I handeln kan man hitta bra murarbaljor för få pengar, men de är av storlek så ben och fötter får vara utanför. Detta är dock inget problem, utan man avslutar genom att ställa sig i baljan och tar dessa lemmars sist.

Den som har långt hår ställer sig i en balja eller böjer huvudet över en. Använd en skopa för att fukta hår och hårbotten med vatten. Massera in schampo och använd sedan skopan för att skölja igenom håret tills det känns rent. Sköljvattnet kan man sedan använda i trädgården att vattna med (men helst inte direkt på salladen...)

Undersidor: