

Happy Hair Handbook

Het geheim voor mooi en gezond haar



CG - methode
proof

Stappenplan voor ieder haartype



Voorwoord

'Mama, ik wil mijn krullen niet, ik wil jouw haar,' zei ze. Terwijl ik achter mijn dochter stond, zag ik in de spiegel haar ontevreden blik toen ze naar haar haren keek. 's Morgens bij het kammen was het telkens één grote strijd tegen droge haarlokken vol met klitten.

Zelf heb ik steil haar, best makkelijk in model te brengen, en persoonlijk had ik me nooit gerealiseerd dat haar voor sommige mensen écht een issue is. Toen ik tijdens mijn zoektocht om mijn dochter te helpen in de verschillende Curly Girl communities terecht kwam, ging er een wereld (van krullen) voor me open. Ik wilde deze krullenwereld beter begrijpen én mijn dochter helpen. Daarom besloot ik de gevonden informatie te verzamelen en alles op een rijtje te zetten. Hoe start ik? Welke stappen moet ik nemen? Genoeg vragen.

Later realiseerde ik me dat het basisprincipe van haartypes en haareigenschappen niet alleen van toepassing is op krullen, maar eigenlijk op ieder type haar.

En dat deze informatie dus voor iedereen kan bijdragen aan mooier en gezonder haar. Zo ontstond het idee voor een kort en praktisch handboek voor alle typen haar: krullen, steil, wavy (golvend) en coily haar, oftewel kroeshaar.

Ik geloof dat het voor iedereen, en daarmee dus voor elk haartype, belangrijk is om je haareigenschappen te kennen en te weten welke stappen je kunt nemen om (weer) gezond haar te krijgen. Mijn insteek is dan ook een handboek voor iedereen: klein of groot, man of vrouw, met krullen of steil haar. Met als doel het creëren van happy hair met gezonde en glanzende lokken door middel van beknopte informatie en het eenvoudige stappenplan van de Happy Hair Methode die geïnspireerd is op de Curly Girl Methode.

En... Het werkt echt! Met een beetje doorzettingsvermogen en geduld heb je over een paar maanden de mooiste lokken. Hopelijk heb je veel aan dit handboek met praktische tips en adviezen.

Leer, probeer en inspireer anderen!

Liefs,

Mavis

Inhoudsopgave

Voorwoord	5
1. Haar en zo...	9
2. Bouwstenen voor gezond haar (en jezelf)	10
Gezond haar door voeding	10
Voeding voor je haar	11
Gezond haar door voedingssupplementen	13
Vitaminen en mineralen voor je haar	14
3. De Happy Hair Methode en een happy you	21
Prepare	22
Care	23
Dare	25
Schema Happy Hair Methode	26
4. Haareigenschappen en de haartest	33
Bepalen haartype	34
Bepalen haardikte	36
Bepalen haardichtheid	36
Bepalen haarelasticiteit	38
Bepalen haarporositeit	40
Schema Bepaal je type haarproducten	44
Schema Bepaal de verhouding proteïne en vocht	46
5. Hoe behoud je mooi en gezond haar	49
Tips algemeen	49
Tips om pluizig haar te voorkomen	51
Tips voor volume	52
Tips voor een jeukende en gevoelige hoofdhuid	53
Tips voor zwemmen	54

Inhoudsopgave

6. Kids	57
Tips voor kids	58
7. De Curly Girl Methode (CG-methode)	61
Meest voorkomende CG-producten	65
Verpakking en ingrediënten	66
Biologisch, natuurlijk en eco	69
Meest voorkomende CG-termen	71
8. Happy Hair planner	74
Dankwoord	77
Bronvermelding	79
Colofon	80
Happy Hair Notes	81





1. Haar en zo...

Misschien heb je het jezelf weleens afgevraagd, maar weet jij hoe snel je haar groeit? En hoeveel haar je eigenlijk op je hoofd hebt?

Per jaar groeit een gemiddelde haar tussen de 12 en 15 centimeter, afhankelijk van je leeftijd en gezondheid. Hoe jonger je bent, hoe sneller het groeit. Op een hoofd staan zo'n 80.000 tot 150.000 haren. Het aantal haren houdt verband met je haarkleur. Zo hebben roodharigen minder haren (tussen de 80.000 en 90.000) en hebben mensen met blond haar het meeste aantal haren (gemiddeld 140.000). En is één van je ouders gezegend met een bos krullen? Dan is de kans groot dat jij krullend haar erft, want haartypes worden grotendeels bepaald door je genen, oftewel door biologische factoren, voor wel 85 tot 95%.

Ons haar bestaat merendeels, voor ongeveer 90%, uit een proteïne met de naam 'keratine'. Dit eiwit heeft als eigenschap dat het makkelijk vocht absorbeert.

Een haar bestaat uit een schacht, het zichtbare deel van de haar, en een wortel. De haarwortel zit vast in een haarfollikel, een soort zakje in de huid en het enige 'levende' gedeelte van het haar. Daaromheen bevinden zich de talgklieren, verzorgende bloedvaatjes en spiertjes. Bij kippenvel kan de haar door haarspiertjes rechtop gezet worden. De hele haar (wortel en schacht) is van binnen naar buiten opgebouwd uit merg 'medulla', uit schors 'cortex' en uit de buitenste laag: de haarschubben.



2. Bouwstenen voor gezond haar (en jezelf)

Een gezonde levensstijl en voeding zijn de belangrijkste bouwstenen voor een goede gezondheid en hebben ontzettend veel invloed op je huid en je haar.

Op het moment dat er een verstoring is in het lichaam zie je dat terug in je huid en in je haar. Denk aan verkeerde voeding, medicatie, stress of te weinig zonlicht. Maar ook zwangerschap en erfelijkheid zijn bepalend. Toch behandelen we vaak de symptomen en niet de oorzaak. De vraag die we dan ook moeten stellen is: wat veroorzaakt deze verstoring en wat houdt hem in stand? Het voorkomen van (hoofdhuid) ziekten en het bereiken van een goede gezondheid draait om vier cruciale pijlers: voeding, ontspanning (stressmanagement), slaap en beweging. Deze pijlers, inclusief een juiste haarverzorging, zullen de gezondheid van je haar ondersteunen. Persoonlijk vind ik 'mindset' ook een belangrijke pijler. Werken aan gezondheid en je gelukkig voelen vragen om toewijding en een actieve houding. Een duidelijk doel, weten wat je wilt en wat je echt gelukkig maakt, zal zorgen voor duurzame verandering. Ik merkte dit aan deelnemers van de Happy Hair Box.

Niet alleen de nieuwe routine en nieuwe producten zorgden voor verandering, ook het stellen van een (haar)doel, bewustwording, focus en aandacht zorgden uiteindelijk voor een optimaal resultaat.

Voor nu gaan we in op de juiste voeding voor haar en (hoofd)huid.



Gezond haar door voeding

Een gevarieerd voedingspatroon, rijk aan de juiste hoeveelheden vitaminen, mineralen, aminozuren en vetten, is een belangrijke pijler voor gezonde lokken. 'Je bent wat je eet' geldt immers ook voor de conditie van je haren. Het allerbelangrijkste is dat je gezond haar en een goede gezondheid aanpakt van binnenuit, in plaats van alleen huid- of haarproblemen behandelen aan de buitenkant! En dat start bij een juiste, evenwichtige en gevarieerde voeding.





5. Hoe behoud je mooi, gezond haar?

Blijf volhouden! Geduld is een schone zaak.

Je haar heeft echt tijd nodig om te wennen aan je nieuwe routine en producten. Houd rekening met een aantal weken of zelfs maanden.

Ga vooral veel experimenteren met producten en houd het bij in de planner of achterin bij de Happy Hair Notes. Daarnaast zijn de vier cruciale pijlers van groot belang: voeding, ontspanning (stressmanagement), slaap en beweging. Deze pijlers, inclusief een juiste haarverzorging, zullen de gezondheid van je haar ondersteunen.

Hierbij enkele tips voor het behoud van gezond haar en mooi haar. Ik heb een onderverdeling gemaakt in: algemene tips, tips voor pluizig haar, tips voor meer volume, tips voor droge en gevoelige huid en tips voor zwemmen.

Tips algemeen

Douche en massage

Douche op een lage temperatuur en niet te lang en niet te vaak. De pH-waarde van neutraal water is 7. Als je bedenkt

dat de pH-waarde van menselijk haar rond 3,7 ligt en van huid rond 4,7, vormt warm water een grote boosdoener voor je vochtbalans en droogt het je huid en haar uit. Je huid heeft enkele uren nodig om hiervan te herstellen.

De meningen zijn nog verdeeld, maar naast een hoofdhuidmassage stimuleert een koude douche ook enorm de huiddoorbloeding die zorgt voor voldoende voeding en zuurstof naar de huid en naar de haarwortels. Dit kan mogelijk haaruitval tegengaan en zorgen voor mooi en glanzend haar.



Appelazijnspoeling

Een appelazijnspoeling maakt het haar zacht en geeft een mooie, verzorgde en gezonde glans. Het reinigt de hoofdhuid



Wil je ook weer blij worden van je haar? En je eigen haarexpert zijn?

Dit handboek is voor iedereen die zijn of haar mooiste haar weer tevoorschijn wil toveren. Het boek geeft praktische tips en biedt een eenvoudig stappenplan om mooi en gezond haar te realiseren: van steil tot krullen en van krullen tot kroeshaar. Oftewel: voor ieder haartype.



Ik geloof in een natuurlijke en holistische benadering van haarverzorging waarin verzorgingsproducten, een haarmethode en routine, haaraccessoires en verzorging van binnenuit centraal staan. Een gezonde levensstijl en voeding zijn de belangrijkste bouwstenen voor een goede gezondheid en hebben ontzettend veel invloed op zowel je huid als je haar.

Dit haarboek neemt je stap voor stap mee in de wondere wereld van haar waarbij de volgende thema's aan bod komen: bouwstenen voor gezond haar (en jezelf), de Happy Hair Methode, haareigenschappen en de haartest, hoe behoud je mooi en gezond haar (denk hierbij aan tips voor volume, pluizig haar en een jeukende en gevoelige hoofdhuid), de Curly Girl Methode (CG-methode) en de Happy Hair Planner.



Ontdek hoe ook jij (weer) mooi, glanzend en gezond haar kunt krijgen. Veel leesplezier!



**GA AAN DE SLAG
OM JE MOOISTE HAAR
TEVOORSCHIJN
TE TOVEREN**

Mavis Leijendeckers