

# *Happy Hair Handbook*

Het geheim voor mooi en gezond haar





**Geniet van deze persoonlijke reis**



“INSPIRE OTHERS  
BY JUST  
BEING YOU”

Mavis Leijendeckers



## 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

<b>Voorwoord</b>	<b>5</b>
<b>1. Haar en zo...</b>	<b>9</b>
<b>2. Bouwstenen voor gezond haar (en jezelf)</b>	<b>10</b>
Gezond haar door voeding	10
Voeding voor je haar	11
Gezond haar door voedingssupplementen	13
Vitaminen en mineralen voor je haar	14
<b>3. De Happy Hair Methode en een happy you</b>	<b>21</b>
Prepare	22
Care	23
Dare	25
Schema Happy Hair Methode	26
<b>4. Haareigenschappen en de haartest</b>	<b>33</b>
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
<b>5. Hoe behoud je mooi en gezond haar</b>	<b>49</b>
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

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





# 1. Haar en zo...

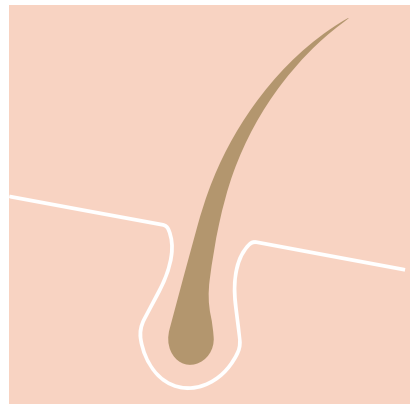
**Misschien heb je het jezelf weleens afgevraagd, maar weet jij hoe snel je haar groeit? En hoeveel haar je eigenlijk op je hoofd hebt?**

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.

# VOEDING VOOR JE HAAR



## Noten

(paranoten, walnoten, cashewnoten, pinda's, amandelen en pecanoten)



## Peulvruchten

(linzen, kidneybonen)



## Vette vis

(zalm)



## Eieren



## Gevolgelte

(kip, kalkoen)



## Groene groenten

(broccoli, spinazie)

2. Bouwstenen voor gezond haar (en jezelf)

# VOEDING VOOR JE HAAR



**Oranje groenten**  
(wortelen, zoete aardappel,  
paprika)



**Oesters**



**Zwarte pure  
chocolade**



**Granen**  
(volkorenbrood, pasta,  
zilvervliesrijst)



**Zuivelproducten**  
(melk, kaas, yoghurt)



**Zaden**  
(pompoenpitten, lijnzaad,  
chiazaad)

2. Bouwstenen voor gezond haar (en jezelf)

De eerste stap naar gezond haar is een gebalanceerd voedingspatroon dat rijk is aan volwaardig vers voedsel dat niet geraffineerd en bewerkt is. Zie de top 12 van gezonde voeding voor je haar op de voorgaande afbeeldingen.

### Gezond haar door voedingssupplementen

Werken vitaminepreparaten ten behoeve van gezond haar en haargroei eigenlijk wel?

We hebben zojuist gezien dat een evenwichtige en gevarieerde voeding een belangrijke pijler is voor een goede gezondheid en gezond haar. Het kan echter voorkomen dat je met reguliere voeding niet voldoende vitaminen en mineralen binnenkrijgt en daardoor een vitaminetekort hebt. Je lichaam zal de voedingsstoffen die je wél eet gebruiken voor de meer essentiële functies van de organen.

Voor mensen die weinig tijd in de zon doorbrengen en zelden vette vis eten, kunnen vitamine D supplementen bijvoorbeeld zeer nuttig zijn. Supplement betekent letterlijk ‘aanvulling’. Welke voedings-supplementen geschikt

zijn voor jou, is afhankelijk van jouw persoonlijke situatie. Vitaminetekorten kunnen ontstaan als de opname van vitamines wordt verstoord, bijvoorbeeld bij ziektes. Maar ook bijvoorbeeld bij mensen die eenzijdig eten of weinig eten. In Nederland geeft de Gezondheidsraad per vitamine of mineraal aan wat de hoeveelheid is die gezonde mensen dagelijks nodig hebben. Er zijn daarbij verschillen tussen kinderen, mannen en vrouwen, omdat de behoefte per groep verschillend is. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) is een hoeveelheid die voor iedereen voldoende moet zijn. Neem niet meer dan de ADH van elke vitamine.

Hierbij de top 12 van vitaminen en mineralen die bijdragen aan een goede gezondheid en gezond haar.



#### TIP Voeding

Kinderen 3 opscheplepels  
groente (150 gram) per dag

Volwassenen 5 opscheplepels  
groente (250 gram) per dag

# VITAMINEN EN MINERALEN VOOR JE HAAR

2. Bouwstenen voor gezond haar (en jezelf)



**Vitamine A**  
(oranje en groene  
groenten)



**Omega 3**  
(vette vis, noten,  
zaden)



**Vitamine B**  
(B8: Biotine o.a.  
door volle granen,  
eidooiers, lever,  
B11 Foliumzuur,  
o.a. in groene  
groenten)



**Vitamine C**  
(broccoli, kiwi, zwarte  
bessen en bosbessen,  
sinaasappel en zoete  
aardappel)



**Vitamine D**  
(zonlicht, vette vis,  
eieren)



**Vitamine E**  
(noten, eieren,  
tarwekiemolie)

# VITAMINEN EN MINERALEN VOOR JE HAAR



2. Bouwstenen voor gezond haar (en jezelf)

# VITAMINEN EN MINERALEN VOOR JE HAAR



## Vitamine A

Ons lichaam heeft vitamine A nodig om talg aan te maken, de natuurlijke conditioner voor je haar. Betacaroteen zorgt voor de aanmaak van vitamine A en vind je voornamelijk terug in oranje en gele groenten en fruit, zoals o.a. zoete aardappel, wortelen, paprika en pompoen.



## Vitamine B

Alle B-vitamines zijn, in de juiste verhoudingen, voor je algehele gezondheid essentieel. Naast een gezonde haargroei ondersteunen ze je lichaam ook bij een aantal vitale processen en bij stress. Biotine (B8) speelt een ondersteunende rol bij het omzetten van voeding naar energie en is goed voor huid en haar. Biotine draagt bij aan het behoud van een gezonde huid, gezond haar en gezonde nagels.



## Vitamine C

Vitamine C is een belangrijke antioxidant die bijdraagt aan een goede weerstand, een goed functionerend zenuwstelsel en aan een gezonde huid, tanden, botten en bloedvaten. Het maakt collageen aan in de bindweefsels waarmee het niet alleen zorgt voor stevigheid en veerkracht van de huid, maar ook de haarvaatjes versterkt die de follikels voorzien van de juiste voedingsstoffen.



## Vitamine D

Vitamine D is eigenlijk geen vitamine, maar een in vet oplosbaar hormoon dat zorgt voor de opname van calcium en fosfaat in het lichaam. Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D.



## Vitamine E

Ook vitamine E is een antioxidant en beschermt de cellen, bloedvaten, organen, ogen en weefsels in je lichaam. Daarnaast stimuleert het de haargroei, remt haaruitval af, geeft glans aan je haar en helpt het tegen gespleten haarpunten. Bij een tekort aan vitamine E ontstaat mogelijk een vroegtijdige vergrijzing.



## Omega 3

Omega 3-vetzuren komen voor in de cellen van je hoofdhuid en voorzien ons lichaam van de nodige bouwstenen om natuurlijke huidoliën aan te maken die de hoofdhuid en haren hydrateerd houden.



## Proteïne

Haar bestaat grotendeels uit de proteïne 'keratine'. Het is van belang dat dit een onderdeel vormt van je voeding. Te weinig proteïnen maken je haar droog en dof. En bij grote tekorten kan het zelfs leiden tot haaruitval.

# VITAMINEN EN MINERALEN VOOR JE HAAR



## Ijzer

Ijzer is een mineraal en een belangrijke voedingsstof voor haargroei. Een te laag ijzergehalte kan een bepalende factor zijn bij haarverlies.



## Calcium

De sterkte en groeisnelheid van je haren en nagels worden beïnvloed door calcium. Een tekort aan calcium ga je merken aan je haar en nagels.



## Zink en Selenium

Zink en selenium zijn belangrijke stoffen voor je algehele gezondheid: ze verhogen je weerstand, maken je haar en nagels sterker en helpen een gezonde huid te behouden.



## Silicium

Het mineraal 'silicium' is essentieel in de aanmaak van de eiwitten 'collageen' en 'keratine' en is daarom van belang bij de groei van je haar en het behoud van een stevige huid. Haar met een hogere siliciumconcentratie valt minder snel uit en heeft meer glans.



## Foliumzuur

Foliumzuur wordt ook wel vitamine B11 genoemd en draagt bij aan een gezonde celgroei, zoals de cellen in je haarfollikels die je haar laten groeien. Foliumzuur ondersteunt ook de bloedsomloop waardoor voedingsstoffen de haarfollikels beter bereiken en je haar gezond kan groeien.



## L-Lysine

Lysine is een aminozuur dat verantwoordelijk is voor de bouw van eiwitten in het lichaam. Omdat het lichaam dit aminozuur zelf niet kan aanmaken, moet het door het lichaam worden opgenomen door middel van voedsel of supplementen. Het bevordert de opname van ijzer, zink en calcium wat weer bijdraagt aan haargroei.

*Zorg altijd voor  
een evenwichtige  
voeding*





Wist je dat je zo'n vijftig tot honderd haren per dag verliest. Dit is normaal. Haaruitval is een natuurlijk proces en deels afhankelijk van het seizoen. Maar wanneer je meer haar verliest dan normaal of wanneer je merkt dat het haarverlies plots heel snel gaat, of alleen uitvalt op bepaalde plekken op je hoofd, raad ik je aan een arts te raadplegen. Een aantal mogelijke oorzaken voor haaruitval of broze haren zijn: geen goede hormoonbalans, invloed van de schildklier, stress, kanker, immuunziekten, diabetes, anticonceptie, en je haren slecht behandelen. Bij haaruitval of bij broze en afbrekende haren mag er altijd gekeken worden naar de werking van

het spijsverteringskanaal. Bij een slechte maag-darmwerking worden diverse vitaminen en mineralen niet goed opgenomen. Daardoor kunnen er tekorten ontstaan.

Kortom, zorg altijd voor evenwichtige voeding rijk aan de juiste hoeveelheden vitaminen, mineralen, aminozuren en vetten, want dat is essentieel voor een gezonde en mooie haardos. Mocht je niet voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen, overweeg dan voedingssupplementen ter aanvulling.

**En voor die extra glanzende lokken: zet eieren, noten, zalm en broccoli maar alvast op je lijstje!**



### 3. De Happy Hair Methode en een happy you

**Met behulp van dit handboek wil ik je graag op weg helpen naar mooi en gezond haar. Maar ik wil je ook iets meegeven, een praktische tool die je kunt blijven toepassen: de Happy Hair Methode. Deze Happy Hair Methode bestaat uit drie fasen: Prepare, Care en Dare.**

*(Zie de weergave op pagina 26, 27 en 28)*

In de voorbereidingsfase van de Happy Hair Methode ga je op zoek naar de juiste producten. Zijn dit producten met bijvoorbeeld dikke oliën en boters, of hele lichte producten? En heb je producten nodig met meer proteïne of meer vocht? Het heeft alles te maken met de juiste haarbalans. Op pagina 44 en 46 worden beide thema's toegelicht en weergegeven in een schema.

Voor de CG-kenners onder ons: deze methode is geïnspireerd op de Curly Girl Methode waar ik in het laatste hoofdstuk nog uitgebreid bij stilsta.

Het verschil met CG is dat dit Happy Hair stappenplan van toepassing is op alle haartypen. Een stappenplan naar happy hair en een happy you!

#### TIP DE HAPPY HAIR BOX!

Mocht je hulp willen en advies op maat, dan kan de Happy Hair Box wellicht uitkomst bieden.

Naast de uitleg van de methode ontvang je persoonlijke begeleiding en worden alle haarproducten voor je persoonlijke routine thuis gestuurd in je hairbox.

#### **Prepare**

Voordat je echt van start gaat is een goede voorbereiding van belang. Sterker nog, zonder de haartest en zonder dat je weet wat je haareigenschappen zijn, heeft starten geen zin. Maar misschien nog wel het meest belangrijk van alles is: tijd. Tijd en commitment. Tijd die je nodig hebt om je haar goed te leren kennen en erachter te komen wat het nodig heeft. Tijd om de routine structureel uit te voeren en tijd om je haar te laten wennen aan nieuwe natuurlijke producten. *So take your time and let the magic begin!*

# PREPARE

## 1. Check je haareigenschappen.

Het testen van je haareigenschappen wordt uitgebreid beschreven in hoofdstuk 4.

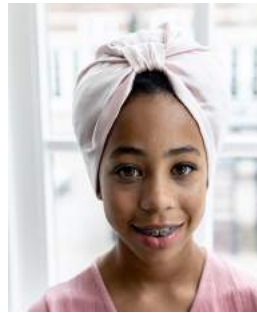
## 2. Bepaal je type haarproducten.

Aan de hand van je haartype, je haardikte en je haardichtheid die je meet in hoofdstuk 4, bepaal je of je zware of lichte producten nodig hebt. Volg het schema op pagina 44.

## 3. Bepaal of je meer vocht of proteïne nodig hebt in je haarproducten.

Aan de hand van de elasticiteit en porositeit van je haar ga je op zoek naar haarproducten waarmee je de juiste balans tussen vocht en proteïne creëert voor je haar. Deze balans resulteert in

glanzend, gehydrateerd, veerkrachtig en pluivrij haar! Volg het schema op pagina 46.



## 4. Schaf eventueel hulpmiddelen aan.

Zoals een satijnen kussensloop, een satijnen haarbonnet, een haarhanddoek, een hoofdhuidmassageborstel en een mistwaterspuit (deze geeft een fijne nevelspray).



# CARE

## De Care-fase bestaat uit 6 stappen

### 1. Wassen

Eens in de zoveel tijd reinig je je haar en je hoofdhuid, check het schema voor de juiste frequentie. Gebruik natuurlijke shampoos en conditioners zonder sulfaten, siliconen, uitdrogende alcohol, minerale oliën en parabenen. Sulfaten zijn reinigende schuimvormers die je haren reinigen van stylingresten, talg en vuil. Er zijn allerlei verschillende sulfaten, de een agressiever dan de ander. Er bestaan ook milde sulfaten. Hoe agressiever het sulfaat, hoe meer het ontvet en reinigt. Dat houdt in dat het de huidvetten (zoals talg) oplost, wat vervolgens een droge huid en irritatie tot gevolg kan hebben. Je hoofdhuid maakt daardoor nog meer talg aan en je huid (en haar) wordt vetter, en zo beland je in een vicieuze cirkel. Overigens kan het geen kwaad om eens in de zoveel tijd je haar te wassen met een shampoo met milde sulfaten om je haren te ontdoen van vuil en overtollige oliën. Zeker als je veel stylingproducten gebruikt kan dit zorgen voor 'build-up': dat is een dun laagje boven op je haar dat bestaat uit opgestapelde restjes van haarproducten.



In hoofdstuk 7 pagina 66, 67, 68 en 69 gaan we in op de bestanddelen die je mag vermijden en de bestanddelen die goed zijn voor je haar. Ga je voor het eerst starten met de Happy Hair Methode? Begin dan met een eenmalige 'final wash' en gebruik een reinigende shampoo mét sulfaten om build-up, vuil en siliconen te verwijderen. Genietmomentje van de dag: gebruik tijdens het wassen (met shampoo) een hoofdhuidmassageborstel om je hoofdhuid grondig te reinigen en te masseren.



### 2. Verzorgen

Na het reinigen van je haar gaan we het verzorgen en hydrateren. De nadruk komt hierbij te liggen op de juiste balans tussen proteïne en vocht. Heb je een hoge elasticiteit en dus proteïne nodig? Gebruik een proteïnemasker. Breekt je haar snel bij de elasticiteitstest en heb je een lage elasticiteit? Voeg dan snel vocht toe aan je routine door middel van een zeer hydraterend masker en, afhankelijk van je haartype, een leave-in conditioner. Dit is een conditioner die je niet uitspoelt. Breng de leave-in conditioner aan op je natte haar en 'scrunch' (knijp) de conditioner in je natte lokken.

# CARE

## 3. Styling

Knijp het water uit je haar, bijvoorbeeld met een oud katoenen T-shirt of haarhanddoek. Scrunch dan het stylingproduct dat er het beste bijpast in je haar. Meestal is dat gel bij krullen, maar dit kan ook bijvoorbeeld mousse zijn. Bij steil haar adviseer ik zo min mogelijk stylingproducten te gebruiken, hiervoor geldt: *less is more!*

## 4. Drogen

Zodra je haar nat wordt, verandert de structuur ervan en begint het proces. Langs de haarschubben dringt er water in en gaan de schubben uit elkaar staan. Als je haar droogt, sluiten de schubben weer. Zoek evenwicht in een droogtechniek die je haren zo min mogelijk aantast. Dit kan zijn met een haardroger op lage temperatuur (eventueel met diffuser voor de curlies onder ons) of door je haar aan de lucht te laten drogen. Wat het drogingsproces



versnelt is je natte haar zachtjes uitknijpen met een vocht absorberende haarhanddoek en deze om je haar draaien. Dit wordt ook wel ‘ploppen’ genoemd. Bij curly en coily haar (type 3 en 4) is het raadzaam om 15 minuutjes te ploppen en het haar daarna aan de lucht te laten drogen of te drogen met een diffuser. En dan... *don't touch your hair!* Daar gaat het juist van pluizen. Als je haar droog is, knijp je eventueel het hard geworden laagje gel uit je haar met een haarhanddoek. In CG-termen noemen ze dit ‘*scrunch out of the cast*’.

## 5. Slapen

Afhankelijk van je haartype gebruik je passende haaraccessoires. Zoals een satijnen haarbonnet, dit is een mutsje om je haar te beschermen tijdens het slapen. Of een satijnen zijden kussensloop die anti-statisch is, anti-bacterieel, hypoallergeen en je haar glad maakt en niet afbreekt. De pineapple-methode met een scrunchie



## CARE

voorkomt geplette krullen tijdens het slapen en pas je toe door een losse staart boven op je hoofd te maken met een haarelastiek met zachte stof (scrunchie).

Ga nooit slapen met natte haren. Als je haren nat zijn zwelt de haarschacht op en staan de haarschubben open. Daardoor is je haar kwetsbaar en kan het sneller breken. En wat dacht je van een nat kussen? Hallo bacteriën!



### 6. Refreshen

Refresh je haar af en toe op de niet-wasdagen. Na het slapen wil je vaak je

lokken opnieuw in model brengen en opfrissen, oftewel refreshen.

Hoe doe je dit? Maak je haar nat door middel van een plantenspuit of mistwaterspuit. Voeg eventueel nog wat product toe aan je vochtige haar. Dit kan een beetje gel, leave-in of olie zijn. Je kunt ook een druppeltje leave-in toevoegen aan de mistwaterspuit en op die manier een lichte verzorging aanbrenge. Zodra je haar nat wordt, worden de bindingen oftewel de waterstofbruggen, verbroken. Bij het drogen van het haar worden ze weer hersteld, eventueel op een andere plaats. Bijvoorbeeld door het scrunchen van je haar. Ook zorgt het drogen ervoor dat deze nieuwe tijdelijke vorm fixeert. Er zit weer nieuw model in je haar!



De Dare-fase bestaat uit de D van 'Durf deze verandering aan te gaan'. De A van 'Accepteer je haar, het is prachtig!' De R van 'Routine, creëer een nieuwe routine en laat oude gewoontes los'. En de E van

## DARE

'Ervaar het, geef je haar de tijd om deze transformatie door te gaan en heb geduld!' *You got this..!*





# HAPPY HAIR METHODE

## 1. Check je haareigenschappen

- Haartype
- Elasticiteit
- Haardikte
- Porositeit
- Haardichtheid



## 2. Bepaal je type haarproducten

- Lichte of zware producten
- Proteïne/ vocht balans

## 3. Hulpmiddelen (eventueel) aanschaffen

- Satijnen kussensloop
- Scrunchie
- Satijnen haarbonnet
- Hoofdhuid massage borstel
- Kam/borstel
- Mist waterspuit
- Bamboe katoen of microvezel handdoek

PREPARE

3. De Happy Hair Methode en een happy you

## Start je met de Happy Hair Methode?

- ja
- nee

**Final Wash**  
= shampoo met sulfaten

**Natuurlijke shampoo & conditioner**  
= vermijden van sulfaten, siliconen, uitdrogende alcohol, minerale oliën en parabenen

\*Co-washing = wassen met conditioner.  
Sommige mensen stappen over op co-wash en gebruiken geen shampoo.

WASSEN

CARE

- Steil & wavy haar **1 x per week**
- Curly haar **1 x per week of per 10 dagen**
- Coily haar **1 x per 14 dagen**



# HAPPY HAIR METHODE

VERZORGEN

HAARMASKER  
1 x per week



LEAVE-IN  
conditioner die je  
niet uitspoelt



○ Steil haar & Wavy haar

Gebruik een leave-in  
in spray-vorm

○ Curly haar

Gebruik een leave-in

○ Coily haar\*

Gebruik een leave-in en draai  
je haar in een handdoek (ploppen)

CARE

\*Coily haar = Afrohaar of kroeshaar (haartype 4)

STYLING

STIJLINGSPRODUCT



○ Steil haar

Nvt

○ Wavy haar

Mousse

○ Curly haar

Gel / olie / crème

○ Coily haar

Dikke gel / olie / crème

CARE

DROGEN

○ Steil haar

Föhn / airdrying

○ Wavy haar

Föhn met diffuser / airdrying

○ Curly haar

Ploppen, föhn met diffuser / airdrying

○ Coily haar

Ploppen, föhn met diffuser / airdrying



CARE



# HAPPY HAIR METHODE

Wavy haar

Curly haar

Coily haar

SLAPEN

**Pineapple met scrunchie**  
= losse staart bovenop je hoofd met een haarelastiek met zachte stof, om geplette krullen tijdens het slapen tegen te gaan

**Satijnen haarbonnet**  
= satijnen mutsje om je haar te beschermen tijdens het slapen

**Satijnen kussensloop**

**Slapen met een harde cast (gel laag)**  
die je de volgende dag eruit scruncht (knijpt)

CARE

Wavy haar

Curly haar

Coily haar

REFRESH

**Maak je haar nat door middel van een mist waterspuit**

**Voeg eventueel een leave-in conditioner toe aan het gedestilleerd water**

**Breng eventueel opnieuw een stylingproduct aan**

CARE



**Geloof in jezelf! Je bezit mooi haar, het mag weer zichtbaar worden**



**Heb geduld! Neem minimaal 3 maanden de tijd om je haar te laten wennen**



**Laat oude gewoontes los en creëer een nieuwe routine**

DARE







*Iedereen beschikt  
over andere  
haareigenschappen*



## 4. Haareigenschappen en de haartest

Zo... Ben je er klaar voor? Dan mag je starten met de haartest om je haareigenschappen te meten. Dit hoofdstuk neemt je stap voor stap mee en geeft uitleg bij elke eigenschap. Zet de waterspuit maar alvast klaar! Na het opschrijven van je haareigenschappen mag je aan de hand van de twee schema's op pagina 44 en 46 bepalen of je lichte of zware producten en proteïne en/of vocht nodig hebt in je haarproducten. Dit is stap 2 bij Prepare van de Happy Hair Methode op pagina 26.

Iedereen beschikt over andere haareigenschappen. Dat maakt het ook zo lastig om te bepalen welke routine en welke producten jouw haar nodig heeft. Een shampoo of gel kan voor de een goed werken en voor de ander niet. Het blijft uitproberen, testen en vooral je haar goed leren kennen. En, o ja... Geduld hebben!

Om te weten welke haarverzorging en haarstyling jouw haar nodig heeft op dit moment, bepaal je eerst jouw haareigenschappen middels eenvoudige testjes die je zelf thuis kunt uitvoeren. Benodigheden: een (mist)waterspuit, het liefst met fijne nevelspray, en de Happy Hair Planner om je eigenschappen meteen te noteren.



De volgende 5 eigenschappen gaan we meten en noteren in je Happy Hair planner: je haartype, je haardikte, je haardichtheid, je elasticiteit en je porositeit.



### TIP HAARTEST

Wil je digitaal de test doen?  
Ondek dan wat jouw haar nodig  
heeft op

[shambohair.com/haartest](https://shambohair.com/haartest)



Type 1



### Bepalen haartype

Welk haartype heb jij?  
Steil haar, wavy haar, curly haar  
of coily haar?

Type 1: steil haar

Type 2: wavy (golvend) haar

Type 3: curly

Type 4: coily (kroes) haar



Type 2A



Type 2B



Type 2C





**Type 3A**



**Type 3B**



**Type 3C**



**Type 4A**



**Type 4B**



**Type 4C**



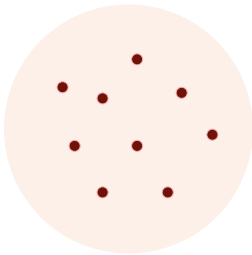
### Bepalen haardikte

De haardikte verwijst eigenlijk naar de breedte van een enkele haar. Je kunt dikke, medium of fijne haren hebben en je bepaalt dit door een haar tussen je duim en wijsvinger te leggen. Voel je de haar amper dan heb je dun haar. Voel je de haar goed dan heb je dik haar. En zit het er een beetje tussenin, noteer dan een medium dikte van je haar.

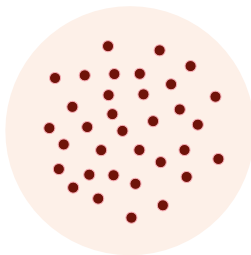


### Bepalen haardichtheid

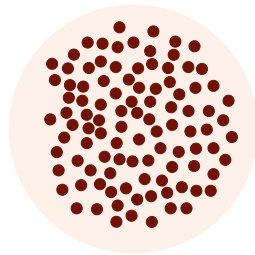
De dichtheid heeft te maken met de mate van spreiding van je haar op je hoofdhuid. Staan jouw haren dicht op elkaar of juist ver van elkaar af? Met andere woorden: heb je veel of weinig haar? Je meet dit door de hoofdhuidtest. Zie je jouw hoofdhuid goed, dan heb je een lage dichtheid en weinig haar. Heb je een paar plaatsen waarbij je jouw hoofdhuid gedeeltelijk kunt zien, dan heb je een gemiddelde dichtheid. En zie je jouw hoofdhuid bijna niet, dan heb je een hoge dichtheid en veel haar.



Lage haardichtheid



Gemiddelde haardichtheid



Hoge haardichtheid



## Bepalen haarelasticiteit

### Gezond haar krijg je door de juiste combinatie van proteïne en vocht!

### Hoe weet je nu hoeveel proteïne en vocht er in je haarproducten zit?

Haren zijn opgebouwd uit proteïne en vocht en de balans hiertussen bepaalt de elasticiteit van je haar. Zo'n 89% bestaat uit proteïne, ook wel 'keratine' genoemd, wat de belangrijkste bouwsteen vormt van je haar.

Keratine bouwt zowel de interne structuur als de buitenste laag op, je haarschubben, en maakt je haar sterk en geeft het veerkracht.

Elasticiteit is het vermogen van het haar om te rekken en weer terug te gaan naar de originele vorm. Hoe meet je dit? Je kunt dit het beste testen op gewassen nat haar (zonder conditioner). Je neemt 4 haartjes

tussen je duim en wijsvinger en draait de haartjes om je beide wijsvingers heen en trekt het haar uit elkaar. Je voelt dan een natuurlijke 'stretch' ontstaan. Herhaal dit op verschillende plekken op je hoofd, aangezien de elasticiteit kan verschillen per plek en zelfs per haar. En voer de rekest één keer per twee maanden uit omdat de balans kan wijzigen door de producten die je in je haar stopt. Een andere manier om je elasticiteit en de balans tussen proteïne en vocht te 'meten' is door te kijken naar de huidige kenmerken van je haar. Zie schema pagina 46 en 47.





### HOGE ELASTICITEIT

Hoog

Het haar rekt makkelijk meer dan 5 cm (25%) en gaat (vaak) niet meer terug naar de originele vorm of breekt. Je haar heeft proteïne nodig. Start daarom met het toevoegen van proteïneproducten aan je routine.



### MEDIUM ELASTICITEIT:

Medium

Het haar rekt mee tot 5 cm (25%) en gaat weer terug naar de originele vorm. De balans is goed. Wissel verzorgings- en stylingproducten met proteïne en zonder proteïne met elkaar af.



### LAGE ELASTICITEIT:

Laag

Het haar rekt niet mee (minder dan 25%) en/of breekt. Je haar heeft vocht nodig en voorlopig geen proteïne. Gebruik de komende 10 dagen bijvoorbeeld een hydraterend masker of andere producten met vocht en voeg later proteïne toe.

### Bepalen haarporositeit

Herken je dat? Drijfnat haar na een regenbui? Of blijven de druppels juist op je haar liggen?

Dit heeft alles te maken met de porositeit van je haar. Een belangrijk onderdeel van je haareigenschappen. Porositeit staat voor het vermogen om vocht te absorberen, en een gebrek aan vocht is weer een grote pluisboosdoener! Heb je een lage, normale of een hoge porositeit? Wees je bewust van de kenmerken:



#### LAGE POROSITEIT

Laag

Je haarschubben liggen zo dicht op elkaar dat er nauwelijks iets tussen kan. Het haar heeft hierdoor moeite met het opnemen van water. Als je je haar nat maakt met een waterspuit, blijven de druppels er als het ware op liggen. En als het haar dan water heeft opgenomen, duurt het uren voordat je haar weer droog is. Je haarschubben liggen immers strak op elkaar. Zijn er afgelopen half jaar geen haarverf, chemische producten of stijltang aan je haar te pas gekomen? Dan is de kans groot dat je een lage of medium porositeit hebt. Focus je in je productkeuze en met de aanbrengtechniek op vocht inbrengen! En afhankelijk van je elasticiteit, voeg kleine proteïnen toe.

#### MEDIUM POROSITEIT

Medium

*You go girl!* Jouw haarschubben hebben precies genoeg ruimte waardoor water prima opgenomen en vastgehouden kan worden. Hetzelfde geldt voor haarproducten. Afhankelijk van je elasticiteit, zorg voor een goede balans tussen vocht en proteïne inbrengen!



## HOGE POROSITEIT

Hoog

Bij een hoge porositeit slurpt je haar als het ware het water op, maar laat het ook net zo makkelijk weer los doordat je haarschubben ver open staan. Wordt jouw haar snel nat en droogt het snel op? Dan heb je waarschijnlijk erg poreus haar. Vaak komt dit door chemische behandelingen en hitte. Hoge porositeit is beschadigd haar door externe factoren, denk aan verven, permanent of hittebeschadiging. Verf je regelmatig je haar of ga je er dagelijks met de stijltang doorheen? Ga dan maar uit van hoog poreus haar. Let wel, er zijn verschillen in droogsnelheid: dun haar droogt bijvoorbeeld sneller dan dik haar, kinderhaar droogt sneller dan volwassen haar en steil haar droogt sneller dan krulhaar.

Het doel is weer een juiste balans tussen proteïne en vocht. Je focus mag in het begin iets meer liggen op proteïne vanwege je hoge porositeit. Zorg daarna (mede afhankelijk van je elasticiteit) voor voldoende vocht in je routine! Je kunt voor de zekerheid de check doen zoals te zien op pagina 46.

### HAARPOROSITEIT



Laag



Normaal



Hoog

**Kort samengevat:**

Ik kan me voorstellen dat het lastig is om deze testjes op een goede manier te doen en de resultaten op een goede manier te interpreteren. Mocht je hulp nodig hebben, vraag het aan een (krullen) kapper bij jou in de buurt.

Als het goed is heb je nu jouw vijf haareigenschappen genoteerd, zoals bij stap 1 van de Happy Hair Methode. In stap 2 bepaal je je type haarproducten. Dit doe je door middel van de volgende twee schema's op pagina 44 en 46. Schema 1 gaat over lichte of zware producten en schema 2 gaat over producten met vocht en/of met proteïne.

Als je deze schema's hebt doorlopen weet je of je meer of minder proteïne en vocht moet toevoegen in je haarverzorging. Een belangrijke toevoeging hierbij is dat je ook weet welke proteïnen je nodig hebt: grote of kleine proteïnen. Dit heeft alles te maken met de manier waarop proteïnen worden opgenomen in je haar.

Gaat dit makkelijk of moeilijk?

Bij hoog poreus haar zijn je haarschubben dusdanig beschadigd dat ze wijd open staan. Door de openingen kunnen zich grote moleculen aan het haar hechten. Hoog poreus haar is dan ook het enige haartype voor zowel kleine als grote proteïnen. Is jouw haar laag tot medium poreus, dan liggen de haarschubben strak op elkaar en passen de grote proteïne moleculen niet door de openingen. Je hebt dan proteïnen nodig met kleine moleculen.

Welke proteïnen er zijn en hoe je deze herkent op de verpakking zie je in het volgende overzicht.



## Kleine proteïnen

Aminozuren en peptides  
*(Amino Acids en Peptides)*

Gehydrolyseerde zijde en keratine  
*(Hydrolyzed Silk, Hydrolyzed Keratin)*



## Grote Proteïnen

Gehydrolyseerde gelatine  
*(Hydrolyzed Gelatin)*

Gehydrolyseerde plantaardige proteïnen  
zoals tarwe, soja, rijst en quinoa  
*(Hydrolyzed wheat Protein, Hydrolyzed  
Soy Protein, Hydrolyzed Rice Protein,  
Hydrolyzed Quinoa Protein)*

**TIP**  
Grote proteïnen  
Hoog poreus haar, fijn haar,  
beschadigd en chemisch  
behandeld haar

Kleine proteïnen  
Voor elk haartype. Van fijn tot  
dik haar en van laag tot hoog  
poreus haar

## Hoe begin je?

Begin in je routine met het toevoegen van de juiste proteïne door middel van een haarmasker. En indien nodig, bijvoorbeeld bij hoog poreus haar, voeg je meer haarproducten toe aan je routine met proteïne. Zoals shampoo of leave-in conditioner met proteïne.

Over het algemeen geldt:

Hoog poreus haar: grote proteïnen

Laag poreus haar: kleine proteïnen.





## PREPARE bepaal je type haarproducten



### HAARTYPE

HAARTYPE  1  2a  2b  2c

Gebruik lichte producten die je haar niet verzwaren of er vet uit laten zien met een lichte hold, bijvoorbeeld



Een leave-in in sprayvorm



Gebruik mousse als stylingproduct



HAARTYPE  3a  3b  3c

Gebruik hydraterende producten die krul definiëren en pluis verminderen. Je start met een mix van lichte en zware producten.



Gebruik gel als stylingproduct

HAARTYPE  4a  4b  4c

Gebruik hydraterende producten met boters en oliën om te sealen. Je start met de zware producten.



Gebruik een dikke gel als stylingproduct.



### HAARDIKTE

HAARDIKTE  Fijn

Kies lichte producten en gebruik niet te veel producten tegelijk. Kies voor lichte moisturizers en stylingproducten met een lichte hold.

HAARDIKTE  Medium

Vanaf haartype 3a combineer en experimenteer je met lichte en zware producten die het beste bij je haar passen. Gebruik stylingproducten met een medium hold.

HAARDIKTE  Dik

Vanaf haartype 4a kies je voor de zwaardere producten met boters en dikkere crèmes die goed hydrateren. Gebruik stylingproducten met een sterke hold.



## PREPARE bepaal je type haarproducten



### HAARDICHTHEID

#### HAARDICHTHEID

Laag

Kies voor lichte producten en breng geregeld een masker aan na het wassen. Gebruik niet te veel producten tegelijk.

#### HAARDICHTHEID

Gemiddeld

Vanaf haartype 3a combineer en experimenteer je met lichte en zware producten die het beste bij je haar passen.

#### HAARDICHTHEID

Dik

Kies vanaf haartype 4a voor producten met een dikkere substantie, zoals een cream of een dikke gel.

### Let op!

Je haartype weegt altijd het zwaarste in je keuze. Je start met dit type product. Daarna probeer je uit welk type product het beste bij je haar past.

Mocht je bijvoorbeeld haartype 1 hebben met dik en veel haar, dan start je met lichte producten. Heb je bijvoorbeeld haartype 3b met een medium haardikte en veel

haar, dan start je met een mix van lichte en zware producten. Bij haartype 4 start je over het algemeen met de zware producten.



## ✓ PREPARE bepaal de verhouding proteïne en vocht

### Hoge Elasticiteit

- Je haar voelt super zacht en zwaar aan
- Je haar ziet er dof uit
- Je haar blijft niet mooi in model zitten

#### Resultaat haartest elasticiteit:

Je haar rekt makkelijk en rekt meer dan 5 cm (25%) en gaat (vaak) niet meer terug naar de originele vorm of breekt.

### 3 varianten:

- Lage porositeit: Voeg kleine proteïnen en later vocht toe
- Medium porositeit: Voeg kleine proteïnen en vocht toe
- Hoge porositeit: Start met het toevoegen van kleine of grote proteïnen

### Medium Elasticiteit

- Je haar glanst
- Je haar voelt niet super zacht
- Je haar voelt niet extreem stug



## ✓ PREPARE bepaal de verhouding proteïne en vocht

### Resultaat haartest elasticiteit:

Je haar rekt mee tot 5 cm (25%) en gaat weer terug naar de originele vorm. De balans is goed. Wissel verzorgings- en stylingproducten met proteïne en zonder proteïne met elkaar af.

### 3 varianten:

- Lage porositeit: Voeg vocht en kleine proteïnen toe
- Medium porositeit: Voeg kleine proteïnen en vocht toe
- Hoge porositeit: Start met het toevoegen van kleine of grote proteïnen

### Lage Elasticiteit

- Je haar voelt broos en breekbaar
- Je haar voelt ruw en niet zacht aan
- Je haar breekt makkelijk



### Litkomst haartest elasticiteit:

Je haar rekt niet mee (minder dan 25%) en breekt vaak. Je haar heeft vocht nodig en voorlopig geen proteïne. Gebruik komende 10 dagen bijvoorbeeld een hydraterend masker of andere producten met vocht.

### 3 varianten:

- Lage porositeit: Begin met het toevoegen van vocht
- Medium porositeit: Voeg vocht en later kleine proteïnen toe
- Hoge porositeit: Voeg vocht toe en hierna snel kleine of grote proteïnen



## 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

en helpt bij het doden van schimmels en bacteriën die roos kunnen veroorzaken. Daarnaast neutraliseert het de pH-waarde van je hoofdhuid en je haar. Dit is gunstig als je klitten en pluizig haar wilt voorkomen. Tot slot verwijdert een appelazijnspoeling build-up (de opeenhoping van laagjes producten op je haar). Mocht je nu naar de supermarkt rennen: let erop dat je ongefilterde troebele appelazijn koopt.

### Productgebruik

Gebruik milde producten voor je huid- en haarverzorging zonder agressieve sulfaten en andere minder goede ingrediënten. Zie hoofdstuk 7: Verpakking en ingrediënten voor meer informatie.

### Borstelen en kammen

Door te borstelen met een goede haarborstel (geschikt voor jouw type haar) zorg je ervoor dat je natuurlijke hoofdhuidvetten, jouw eigen conditioner, verspreid worden over de lengte van je haren en je haar gevoeld wordt. Ook verwijdert het vuil en schilfers van je hoofdhuid.

#### TIP APPELAZIJSPOELING

Verdun de azijn goed met water. 600 ml lauw water met 5 eetlepels appelazijn. Breng aan op gewassen of op droog haar. Giet de appelazijnspoeling langzaam over je hoofd en masseer hierbij goed je hoofdhuid. Wikkel een handdoek om je haar en laat het 5 minuten intrekken. Goed uitspoelen en breng een haarmasker aan [30 tot 45 min inwerktijd] voordat je ook deze uitspoelt. Het resultaat? Heerlijk glanzende en zachte lokken!

Wanneer kam je je haar? Dit is afhankelijk van je haartype. Heb je krullend of kroeshaar? Kam je haar als het nat is. Tijdens de inwerktijd van een conditioner of masker is het bijvoorbeeld een goed moment om te kammen met een grove kam (of met je vingers). Kam steil of golvend haar juist als het droog is. Dit om haarbreek tegen te gaan.



### Haarcreaties

Zeker bij kinderen is het leuk om haar in te vlechten of andere kunstwerken te creëren. Zorg ervoor dat je het haar niet te strak trekt en gebruik liever geen elastiekjes met ijzertjes. Scrunchies zijn een goed alternatief, of gewoon los haar met een speldje!

## Tips om pluizig haar te voorkomen

- Verf en permanent je haar zo min mogelijk
- Gebruik de juiste pH-waarde in producten
- Overmatig water/vocht kan leiden tot pluis
- Je krijgt pluis van hard water
- Check je balans tussen proteïne en vocht, is deze nog goed?
- Gebruik minder vaak een föhn (op de warme stand), krultang of stijltang
- Kom na het aanbrengen van het laatste stylingproduct niet meer aan je haar
- Was je haar niet te vaak
- Zorg voor de juiste haarverzorging (natuurlijke shampoo en conditioner en structureel een hydraterend masker)
- Neem producten zonder humectants, zoals aloë vera en glycerine
- Pas je slaapritueel aan, check hoofdstuk 3 Happy Hair Methode: Slapen
- Gebruik een haarhanddoek om pluis tegen te gaan.

# “The bigger the hair the harder they stare”

## Tips voor volume

### Wassen

Breng je conditioner en masker aan in het midden en in de punten van je haar.

### Producten

Laat producten zoals bijvoorbeeld je leave-in conditioner eens weg uit je routine en gebruik lichte (styling)producten die passen bij je haareigenschappen.

Voeg eventueel proteïne toe.



### Techniek

Fingercoiling bij krullen: draai je haar om je vinger. Of gebruik wat gelspray op je aanzet.



Diffuser: gebruik bij krullen altijd een diffuser (ronde kap voor krullen die je op je föhn kan zetten) om je haar te drogen, dit zal zorgen voor meer volume dan een gewone föhn. Föhn ook eens met je hoofd naar beneden.

Clipping: bij handdoekdroog haar kan je bij je haaraanzet haarklipjes plaatsen om deze iets op te tillen om meer volume te creëren.

### Stylen

Style je haar altijd van je hoofd af in plaats van naar beneden. Bijvoorbeeld met de Denman brush. Talkpoeder of volumepoeder op je aanzet maakt het wat stug, maar geeft meer volume.



## Tips voor een jeukende en gevoelige hoofdhuid

- Voed van binnenuit: gezonde vetten, groente en fruit, magere eiwitten
  - Verhoog je inname van Omega 3-vetzuren, zoals in zalm en lijnzaad
  - Vermijd allergenen en irriterende stoffen zie grijs kader hieronder
  - Niet krabben
- VERMIJD ALLERGENEN EN IRRITERENDE STOFFEN**

zoals parfum, methylchloroisothiazolinone of methylisothiazolinone, parabens, cocamidopropyl betaine, acrylates, tosylamide, paraphenylenediamine, propolis, decyl glucoside, coco glucoside, alkyl glucoside, menthol/ pepermint, tea tree oil, eucalyptus, sodium benzoate, potassium sorbate, phenoxyethanol, diazolidinyl urea, sodium hydroxide, sodium chloride en synthetische kleurstoffen.
- Was je haar niet te vaak (gemiddeld één keer per week), maar is je 'gevoelige' hoofdhuid vooral een 'vette' hoofdhuid, reinig het dan vaker om verstopping van de poriën te voorkomen
  - Zet de temperatuur tijdens het douchen wat lager
  - Scrub je hoofdhuid, bijvoorbeeld met een hoofdhuidmassageborstel
  - Gebruik milde verzorgingsproducten
  - Niet ploppen (een handdoek om je hoofd draaien), gisten en schimmels gedijen goed bij een vochtige, warme omgeving wat de jeuk kan verergeren
  - Vermijd hitte en droog je haar bijvoorbeeld door de föhn op de laagste stand te zetten
  - Breng zo min mogelijk stylingproducten op de hoofdhuid aan
  - Gebruik kalmerende ingrediënten in je haarproducten zoals bisabolol, panthenol, allantoine, haverhout, beta-glucanen, Glycyrrhiza Inflata Root Extract en Salix nigra bark extract
  - Slaap op een antibacteriële en hypoallergene kussensloop, bijvoorbeeld gemaakt van natuurlijke zijden

Tips

1. Maak je haar nat
2. Breng een dun laagje crèmespoeling aan
3. Breng evt een dun laagje olie aan
4. Na het zwemmen een hydraterend masker laten intrekken en uitspoelen
5. Leave-in conditioner op nat haar

VOOR ZWEMMEN

## Tips voor zwemmen

Chloor en zeewater zijn niet de beste vrienden voor ons haar. Hierbij enkele tips.

Maak je haar van tevoren nat, zodat je haar is verzadigd met water en het chloor er minder snel intrekt. Breng een crèmespoeling of masker aan, seal het eventueel met een olie en maak een hoge knot of vlecht. Na het zwemmen spoel je je haar uit en omdat chloor je haar uitdroogt kun je een verzorgend masker aanbrengen en uitspoelen. Hierna kun je op vochtig haar een leave-in conditioner aanbrengen om je haar extra te voeden.







## 6. Kids

**Kinderen hebben nog een tere hoofdhuid en hun haar is vaak gezonder en meer gehydrateerd dan haar van volwassenen. Wel is het haar vaak breekbaarder.**

Daarom hebben ze andere verzorging nodig. Sterker nog, alleen spoelen met water is eigenlijk al voldoende. Doordat je de haren van je kindje niet wast met een shampoo behoudt het zijn eigen natuurlijke oliën en vetten die fungeren als een natuurlijke conditioner. Hierdoor blijft het haar gezond en hoeft je er weinig aan te doen. Mocht je het toch willen wassen en verzorgen?

### **Hierbij wat tips:**

- Was maximaal 1 x per week het haar.
- Gebruik milde en natuurlijke haarproducten zonder sulfaten, siliconen, parabenen en uitdrogende alcoholen.
- Let op de pH-waarde van het product die maximaal op 5.5 mag liggen.
- Gebruik parfümvrige producten.
- Kam krullend haar als het nat is met een masker of conditioner in het haar.

- Kam steil of golvend haar als het droog is.
- Je kunt dezelfde routine aanhouden van de Happy Hair Methode, afgestemd op je kindjes haareigenschappen.
- Less is more!
- Eczeem of droge huid? Wrijf de hoofdhuid in met avocado-olie, jojoba-olie, olijfolie, teunisbloemolie of calendula.
- Hoofdluis? Smeer wat tea tree olie achter het oor en was het haar vaak met een conditioner. Een appelazijnspoeling wil ook helpen.
- Gebruik ook voor je kindje haaraccessoires, zoals een hoofdhuidmassageborstel, een haarhanddoek en een kussensloop die hypoallergeen en antibacterieel is, zoals bijvoorbeeld zijden satijn.



## TIPS VOOR KIDS



1. Was maximaal 1 x per week.

11. Gebruik ook voor je kindje haaraccessoires, zoals een hoofdhuidmassageborstel, een haarchanddoek en een zijden satijnen kussensloop.

10. Hoofdluis? Smeer wat tea tree olie achter het oor en was het haar vaak met conditioner. Een appelazijnspoeling wil ook helpen.

2. Gebruik milde en natuurlijke haarproducten zonder sulfaten, siliconen, parabenen en uitdrogende alcoholen.

9. Eczeem of droge huid? Wrijf de hoofdhuid in met avocado-olie, joba-olie, olijfolie, teunisbloemolie of calendula.

3. Let op de pH-waarde van het product die maximaal op 5.5 mag liggen.

6. Kam steil of golvend haar als het droog is.

8. Less is more!

4. Gebruik parfumvrije producten.

5. Kam krullend haar als het nat is met een masker of conditioner in het haar.

7. Je kunt dezelfde routine aanhouden van de Happy Hair Methode (afgesteld op de haareigenschappen van je kindje.)





## 7. De Curly Girl Methode (CG-methode)

**Heb je golvend haar, krullen of kroeshaar? Lees dan vooral verder... De Curly Girl Methode, ook wel de CG-methode, is een haarverzorgingsmethode voor natuurlijk krullend haar die oorspronkelijk bedacht is door Lorraine Massey. Ze beschreef deze methode in haar inmiddels beroemde boek *Curly Girl: The Handbook*.**

De CG-methode gaat uit van een aantal basisregels, zoals het bepalen van je haareigenschappen, het elimineren van shampoo en je haar en hoofdhuid enkel en alleen nog wassen met een reinigende conditioner. Ze noemen dit ook wel 'co-washing'. Het vermijden van chemische behandelingen, zoals een verfbeurt en het vermijden van ingrediënten in producten zoals sulfaten, uitdrogende alcoholen en siliconen, behoort ook tot de basisregels.

Ik merkte als leek en beginner dat er heel veel informatie beschikbaar is over de CG-methode, met veel nieuwe termen. Waar moest ik beginnen? Dit hoofdstuk biedt jou beknopte informatie over de CG-methode, de do's en don'ts, en een begrippenlijst. Mocht je een term

tegenkomen die je niet kent, check de lijst met meest voorkomende CG-termen op pagina 71.

### YES en NO!

#### YES!

- Love your hair and be proud!  
It's the crown you never take off.
- Bepaal je haareigenschappen, zoals in hoofdstuk 4.
- Gebruik de juiste haarproducten (wassen, verzorgen en styling) zonder sulfaten, siliconen, minerale oliën en wax en uitdrogende alcohol. Check pagina 66 tot en met 69 hoe je dit ziet op de verpakking.
- Was minder vaak je haar en gebruik alleen nog natuurlijke producten. Volgens de CG-methode van Lorraine Massey gebruik je geen shampoo meer, maar alleen een reinigende conditioner. Persoonlijk ben ik hier geen voorstander van, omdat het niet-reinigen van je hoofdhuid kan leiden tot ophoping van vuil, dode huidcellen en mogelijke bacteriën. Ik raad daarbij altijd een natuurlijke conditioner én shampoo aan.
- Masseer de producten goed in tijdens het wassen. Bijvoorbeeld met een hoofdhuidmassageborstel die tevens goed werkt voor de doorbloeding van je hoofdhuid.

- Kam of borstel je krullen als het nat is. Dit kan met een grove kam of alleen met je vingers. Als je de klitten op die manier aanpakt voorkom je haarbreek wat kan leiden tot pluizig haar.
- Style je haar als het nat is (aanbrengen van mousse/gel).
- Droog je haar met een sneldrogende handdoek door het water in je haar er zacht uit te knijpen. Dit kan bijvoorbeeld ook met een katoenen T-shirt dat je vervolgens vastknoopt op je hoofd. Ze noemen dit ploppen.
- Draag een satijnen (zijden) bonnet, een haarmutsje, of slaap op een satijnen kussensloop.
- Maak een hoge losse staart op je hoofd met een scrunchie (in plaats van een elastiek met metaal). De scrunchie is zachter voor je haar waardoor het niet afbreekt en je haar wordt niet geplet tijdens het slapen. Ze noemen dit binnen de CG-wereld ook wel een Pineapple, omdat je er dan een beetje uitziet als een ananas.

## No!

- Verf je haar liever niet, of doe dit met plantaardige verf. En gebruik daarna een voedend en hydraterend masker. Ook het bleken van haar



is funest en beschadigt je haar meer dan je lief is.

- Gebruik zo min mogelijk warmte-apparaten zoals föhns, stijl- en krultangen en probeer je haar zo veel mogelijk aan de lucht te laten drogen.



*Pineapple*

- Verban haarproducten met ingrediënten zoals sulfaten, siliconen, minerale oliën en wax en uitdrogende alcohol. Parabenen worden officieel niet vermeden bij de CG Methode, echter zijn de meningen hierover verdeeld. Naast de conserverende werking en het doden van schimmels en bacteriën, doden ze ook nuttige enzymen en vitaminen. Daarnaast kunnen ze huidirritaties veroorzaken en kan de hormoonhuishouding mogelijk verstoord raken.

- Het is aan jou of je het wilt vermijden.
- Was minder vaak je haar, één keer per week is vaak voldoende.
  - Pas op met uv-straling. Gebruik bijvoorbeeld een sjaal of doek om je haar te beschermen als je langdurig in de zon bent.
  - Laat je haar met rust na het inbrengen van de stylingproducten.

### **What's in a name?**

Als je je gaat verdiepen in de CG-methode kom je zó veel begrippen en producten tegen dat het soms even gaat duizelen. Hierbij kort een overzicht van de meest gebruikte producten in de basisroutine en daarna een overzicht van de meest voorkomende CG-termen.



Satijnen zijden bonnet



Ploppen

*“Love your hair  
and be proud  
It's the crown you  
never take off”*



DISCOVER  
YOUR  
POWER  
JOURNEY

BOLO  
SHAMPOO

Provides Power  
High Elasticity  
98% Natural

SHAMBO

# Meest voorkomende CG-producten

<b>Final wash shampoo</b>	een reinigende (clarifying) shampoo (met sulfaten) om alle build-up, vuil en siliconen te verwijderen.
<b>CG shampoo</b>	dit is een shampoo zonder sulfaten, siliconen, uitdrogende alcohol, minerale oliën en wax. Shampoo reinigt de hoofdhuid en opent je haarschubben.
<b>CG conditioner</b>	dit is een conditioner zonder sulfaten, siliconen, minerale oliën en wax en uitdrogende alcohol. Een conditioner sluit de haarschubben.
<b>Conditionerwash (Cowash)</b>	een reinigende conditioner die je gebruikt in plaats van een shampoo.
<b>CG haarmasker/deepco</b>	deepco staat voor deepconditioner en is hetzelfde als een verzorgend haarmasker.
<b>Leave-in conditioner</b>	een leave-in conditioner is een conditioner die je kunt laten zitten in je haar en die je niet hoeft uit te spoelen. De leave-in zorgt voor een goede basishydratie, houdt vocht beter vast, maakt je haar beter doorkambaar en beschermt je haar tegen invloeden van buitenaf.
<b>Cream of curl activator</b>	dit is een haarcrème die je krullen zal hydrateren en definiëren tot het natuurlijke krulpatroon.
<b>Gel</b>	kies de gel die past bij jouw haartype en de dikte van je haar.
<b>Mousse</b>	wavy en dun haar geven vaak de voorkeur aan mousse in plaats van gel.
<b>Haarlak/haarspray</b>	kies een haarspray die CG-proof is (met vetalcoholen).
<b>Olie</b>	olie wordt veelal gebruikt om het haar te hydrateren, te sealen en de haarschubben te sluiten. Oliën die rijk zijn aan linolzuur, oliezuur en palmitinezuur vormen een beschermingslaag om je haar. Het voordeel hiervan is dat jouw krul minder snel breekt als je het kamt of borstelt. Daarnaast zorgen oliën voor hittebescherming (föhn/stijltang), (enige) uv-zonbescherming en glans in je haar.

# Verpakking en ingrediënten



## Goede bestanddelen shampoo

### Wasstoffen (Sulfaten)

De agressieve sulfaten zijn zeer krachtige reinigers waarvan het gebruik vaak samengaat met een uitdrogende werking op de hoofdhuid. Maar je hebt ook milde sulfaten. Het kan prettig zijn om af en toe je haar en hoofdhuid grondig te reinigen met een sulfaat om eventuele build-up te verwijderen. Het is aan jou of je sulfaten gebruikt. De meningen zijn hierover verdeeld. Je herkent sulfaten op de verpakking aan het woord: Sulfate of Sulfonate. Hierbij een overzicht van sulfaten die voor het gemak op volgorde staan van agressief naar mild:

1. Ammonium Lauryl Sulfate- ALS
2. Ammonium Laureth Sulfate - ALES
3. Sodium Lauryl Sulfate- SLS
4. Sodium Laureth Sulfate- SLES
5. Sodium Myreth Sulfate- SMES
6. TEA Lauryl Sulfate- TLS
7. TEA Laureth Sulfate- TLES
8. Sodium Coco-Sulfate- SCS

### Schuimstoffen

Zorgen ervoor dat je de shampoo makkelijk kunt verdelen en dat het product goed schuimt. De schuimstoffen hebben geen reinigende functie. Dus als een shampoo niet schuimt, werkt het nog steeds.

### Verdikkingsmiddelen

Verdikkingsmiddelen kunnen plantaardig of synthetisch zijn. Sodium chloride (zout) maakt shampoo bijvoorbeeld minder waterig, maar kan bijdragen aan een droge hoofdhuid, droog haar, en jeuk.



## Minder goede bestanddelen shampoo

### Wasstoffen (Sulfaten)

De agressieve sulfaten zijn zeer krachtige reinigers waarvan het gebruik vaak samengaat met een uitdrogende werking op de hoofdhuid. Maar je hebt ook milde sulfaten. Het kan prettig zijn om af en toe je haar en hoofdhuid grondig te reinigen met een sulfaat om eventuele build-up te verwijderen. Het is aan jou of je sulfaten gebruikt. De meningen zijn hierover verdeeld. Je herkent sulfaten op de verpakking aan het woord: Sulfate of Sulfonate. Hierbij een overzicht van sulfaten die voor het gemak op volgorde staan van agressief naar mild:

1. Ammonium Lauryl Sulfate- ALS
2. Ammonium Laureth Sulfate - ALES
3. Sodium Lauryl Sulfate- SLS
4. Sodium Laureth Sulfate- SLES
5. Sodium Myreth Sulfate- SMES
6. TEA Lauryl Sulfate- TLS
7. TEA Laureth Sulfate- TLES
8. Sodium Coco-Sulfate- SCS



### Verdikkingsmiddelen

Verdikkingsmiddelen kunnen plantaardig of synthetisch zijn. Sodium chloride (zout) maakt shampoo bijvoorbeeld minder waterig, maar kan bijdragen aan een droge hoofdhuid, droog haar, en jeuk.



# Verpakking en ingrediënten



## Goede bestanddelen shampoo

### Terugvetter (emollient)

Bescherm de huid en het haar tegen de ontvettende eigenschappen van de reinigende stoffen in de shampoo.

Ook worden ze vaak gebruikt in leave-on producten zoals conditioners.

Het verbetert het vetgehalte van huid en haar na de wasbeurt en voorkomt dat het droog en trekkerig aanvoelt. Voorbeelden van terugvetters zijn olie (kokosolie en arganolie) en boter (shea).

Deze ingrediënten zorgen voor een laagje over het haar, maken het zacht, sealen vocht in en zorgen voor glans.

### pH-regelaars

Om de huid en het haar niet te veel te belasten en niet te veel op te laten zwellen is het belangrijk om de shampoo uit te balanceren qua pH-waarde. Door toevoeging van een zure stof zoals glycolzuur of citroenzuur is de pH te regelen en omlaag te brengen naar ongeveer pH 5,5, de pH-waarde van je haar en hoofdhuid.

Het behouden van de juiste pH-waarde van je haar en hoofdhuid is essentieel voor de algemene gezondheid van het haar.

### Humectant

Dit is een bevochtigingsmiddel dat de huid hydrateert door water aan te trekken. Voorbeelden van humectants zijn glycerine, aloë vera, panthenol, agave en honing. Deze ingrediënten zorgen voor zachte en bouncy lokken. Humectants werken overigens niet bij ieder haar in het voordeel en kunnen juist pluis veroorzaken. Ze absorberen vocht uit je haar of zelfs uit de lucht bij veranderende weersomstandigheden. Je haar kan dan juist heel droog of pluizig worden en zwaar en slap aanvoelen.



## Minder goede bestanddelen shampoo

### Conserveermiddelen

Conserveermiddelen worden aan shampoos toegevoegd om het product goed te houden en te beschermen tegen bederven. Parabenen zijn hier een voorbeeld van. Parabenen (Paraben) vermijd je officieel niet bij de CG-methode, maar naast de conserverende werking en het doden van schimmels en bacteriën doden ze ook nuttige enzymen en vitamines. Daarnaast kunnen ze huidirritaties veroorzaken en kan de hormoonhuishouding mogelijk verstoord raken. Gelukkig zijn er steeds meer producten te vinden met natuurlijke en 'organic' gecertificeerde synthetische conserveermiddelen.



### Humectant

Dit is een bevochtigingsmiddel dat de huid hydrateert door water aan te trekken. Voorbeelden van humectants zijn glycerine, aloë vera, panthenol, agave en honing. Deze ingrediënten zorgen voor zachte en bouncy lokken. Humectants werken overigens niet bij ieder haar in het voordeel en kunnen juist pluis veroorzaken. Ze absorberen vocht uit je haar of zelfs uit de lucht bij veranderende weersomstandigheden. Je haar kan dan juist heel droog of pluizig worden en zwaar en slap aanvoelen.

# Verpakking en ingrediënten



## Goede bestanddelen shampoo

### Siliconen

Siliconen, de één zweert erbij en aanhangers van de CG-methode vermijden siliconen. Siliconen leggen een laagje om elk haartje waardoor het dikker, glanzender en gezonder lijkt. Echter, siliconen kunnen zich na elk gebruik opstapelen waardoor de haarschacht wordt afgesloten, met droog haar tot gevolg. Deze was je alleen weg met een diepreinigende shampoo (final wash).

Er zijn drie soorten siliconen: niet-wateroplosbaar, wateroplosbaar en verdampende siliconen. De laatste twee, wateroplosbare en verdampende siliconen, zijn oké en vervliegen of was je uit je haar. De niet-wateroplosbare siliconen zullen je haar bedekken met een dun laagje (sealen) en voor build-up zorgen.



## Minder goede bestanddelen shampoo

### Siliconen

Siliconen, de één zweert erbij en aanhangers van de CG-methode vermijden siliconen. Siliconen leggen een laagje om elk haartje waardoor het dikker, glanzender en gezonder lijkt. Echter, siliconen kunnen zich na elk gebruik opstapelen waardoor de haarschacht wordt afgesloten, met droog haar tot gevolg. Deze was je alleen weg met een diepreinigende shampoo (final wash). Er zijn drie soorten siliconen: niet-wateroplosbaar, wateroplosbaar en verdampende siliconen. De laatste twee, wateroplosbare en verdampende siliconen, zijn oké en vervliegen of was je uit je haar. De niet-wateroplosbare siliconen zullen je haar bedekken met een dun laagje (sealen) en voor build-up zorgen. Scan de verpakking op '-cone' of '-xane', dan weet je in ieder geval of er siliconen in zitten.

Voorbeelden van niet-wateroplosbare siliconen: Dimethicone en Cyclopentasiloxane of Trisiloxane.

Voorbeelden van wateroplosbare siliconen: Dimethicone Copolyol, Hydrolyzed Wheat Protein, Hydrolyzed Silk of verdampende siliconen zoals cyclomethicone, cyclopentasiloxane en phenylpropyl dimethicone.

### Uitdrogende alcohol

Niet alle soorten alcohol zijn slecht. Je hebt vetalcoholen en uitdrogende alcohol.

Het beste is om te kiezen voor vetalcoholen die komen uit plantaardige en dierlijke vetten. Deze zachte alcoholen zijn minder agressief. Voorbeelden zijn: cetyl-, cetearyl-, stearyl-, lauryl- en behenyl-alcohol. De uitdrogende alcoholen worden vaak gebruikt in stylingsproducten en helpen het product sneller te verdampen en het haar in model te houden zonder dat het nat blijft. Voorbeelden zijn: ethylalcohol, ethanol en alcohol denat.

### Minerale oliën en wax

Dit is een verzamelaam voor een mix van stoffen die veelvuldig worden gebruikt in verzorgingsproducten voor huid en haar. Het voelt zacht op de huid, maar laat geen vocht door, verstopt de poriën, lost natuurlijke vetten (zoals talg) op en heeft een verslavend effect en is biologisch slecht afbreekbaar. Petroleum en paraffine liquidum zijn voorbeelden van minerale oliën.

# Verpakking en ingrediënten



## Goede bestanddelen shampoo

### Parfum

Zowel natuurlijke als synthetische ingrediënten in parfum kunnen allergenen bevatten. Regelmatige blootstelling aan allergenen beschadigt de huid en zorgt voor een contactallergie. Daarom moeten producenten deze stoffen apart vermelden. Het enige wat verschilt is de aanvang van de allergie per persoon, de een krijgt een contactallergie na eenmalige blootstelling en bij de ander duurt het jaren om een contactallergie op te bouwen. In het algemeen is de stelregel dat hoe vaker de blootstelling voorkomt, hoe groter de kans op contactallergie. Dat geldt vooral voor kinderen. Deze huidjes zijn dermate kwetsbaar dat blootstelling aan deze stoffen onvermijdelijk resulteert in huidklachten op latere leeftijd.



## Verpakking en ingrediënten

Op de ingrediëntenlijsten van haarverzorgingsproducten staan vaak ingewikkelde namen die moeilijk te ontcijferen zijn. Een voordeel is wel dat ze in Europa op eenzelfde manier worden beschreven volgens

## Minder goede bestanddelen shampoo

### Parfum

Zowel natuurlijke als synthetische ingrediënten in parfum kunnen allergenen bevatten. Regelmatige blootstelling aan allergenen beschadigt de huid en zorgt voor een contactallergie. Daarom moeten producenten deze stoffen apart vermelden. Het enige wat verschilt is de aanvang van de allergie per persoon, de een krijgt een contactallergie na eenmalige blootstelling en bij de ander duurt het jaren om een contactallergie op te bouwen. In het algemeen is de stelregel dat hoe vaker de blootstelling voorkomt, hoe groter de kans op contactallergie. Dat geldt vooral voor kinderen. Deze huidjes zijn dermate kwetsbaar dat blootstelling aan deze stoffen onvermijdelijk resulteert in huidklachten op latere leeftijd.



de Internationale Naamgeving voor Cosmetische Ingrediënten (INCI). Zo kun je ingrediënten beter herkennen en staan ze altijd in volgorde van concentratie. Waar het meest van in zit, staat vooraan. Meestal is dit water.

## Biologisch, natuurlijk en eco

Je ziet tegenwoordig van alles op de verpakking staan, natuurlijk, organisch, vegan, eco, maar wat houdt het nu precies in?

## Biologisch (Organic)

Producten zijn biologisch wanneer ze op natuurlijke wijze tot stand zijn

gekomen. Biologische landbouw is erop gericht de gezondheid van de bodem, ecosystemen en mensen te ondersteunen én in stand te houden. Geen kunstmest, geen kunstmatige voeding, geen kunstmatige toevoegingen. Het gehele proces respecteert natuur en omgeving: alles in de productieketen dient biologisch zijn!

### **Natuurlijk**

Natuurlijke producten komen vanuit de natuur. Aan het product zelf zijn dus geen chemische, schadelijke of kunstmatige producten toegevoegd, het product is puur natuurlijk. Waar bij biologische producten naast het product ook het volledige productieproces plaatsvindt zonder gebruik (of uitstoot van) schadelijke stoffen, heeft de term 'natuurlijk' alleen betrekking op het product en niet op het productieproces. De term 'natuurlijk' is niet wettelijk beschermd en kan al op een product worden gezet wanneer hier maar heel weinig natuurlijke producten in zitten. Wees bij de 'natuurlijke' producten dus alert en let extra op eventueel afgegeven keurmerken.

### **Ecologisch**

En hoe zit het dan met de ecologische producten? Ecologisch gaat een stap verder dan biologisch; ecologisch is milieuvriendelijk én met zo min mogelijk belasting voor de aarde. Ecologisch houdt in dat producten zijn verkregen met respect voor alles op en in de wereld en met zo min mogelijk impact voor het natuurlijke evenwicht. Het gaat om milieu-, mens- en diervriendelijk produceren en de omgeving niet aantasten en waar mogelijk zelfs bijdragen aan de verbetering ervan.

### **Vegan**

Vegan of 'veganisme' wordt gedefinieerd als 'een levensstijl waarbij – voor zover praktisch haalbaar – wordt afgezien van alle vormen van exploitatie van, en wreedheid naar, dieren voor eten, kleding of andere doeleinden'. Veganisten vermijden dus producten en diensten waarvoor dieren worden gebruikt. Dit omvat producten die afkomstig zijn van het lichaam van een dier of vervaardigd zijn door een dier.

## Meest voorkomende CG-termen

**ACV rinse  
(Apple Cider  
Vinegar)**

Spoeling met appelazijn om de natuurlijke balans van je haar te herstellen. Verwijdert ook build-up.

**Bohl methode**

Bij uitspoelen van de conditioner vang je het water op in een kom en gebruik je dit water opnieuw om uit te spoelen. Deze manier bespaart water en houdt je haar gehydrateerd.

**Bonnet (satin)**

Satijnen mutsje om je haar te beschermen tijdens het slapen.

**Build-up**

Laagje van producten die zich opstapelen op je haar.

**Cast/Crunch**

Laagje harde opgedroogde gel.

**CGM**

Curly Girl Methode.

**Clarify**

Reinigen, het verwijderen van build-up.

**Clipping**

Bij handdoekdroog haar kan je bij je haaraanzet haarklipjes plaatsen om deze iets op te tillen om meer volume te creëren.

**Clumps**

Krullen die samen één grote krul vormen.

**Coily haar**

Afrohaar of kroeshaar (haartype 4).

**Cowash**

Wassen met een conditioner.

**Curly haar**

Krullend haar (haartype 3).

**Deepco**

Deepconditioner. Dezelfde werking als een haarmasker, maar dan met een voedende conditioner.

**Definitie**

Zichtbaar krullenpatroon.

**Denman brush**

Borstel voor krullen om te ontklitten of voor meer kruldefinitie.

**Detangling**

Kammen/ontklitten.

**Dichtheid**

Hoeveelheid haar per cm<sup>2</sup>

**Diffuser**

Een ronde kap die je op je föhn kan zetten. Je gebruikt dit voornamelijk voor krullend haar.

**Double application**

Je brengt je stylingproducten aan op nat haar, vervolgens ga je ploppen en dan breng je met natte handen nog een keer je stylingproducten aan.

**Elasticiteit**

Eén van de haareigenschappen. In hoeverre rekt je haar uit. Het meet de verhouding proteïne en vocht in je haar.

**Final wash**

Wasbeurt (shampoo mét sulfaten) om build-up, vuil en siliconen te verwijderen.

**Fingercoilen**

Je draait een streng haar om je vinger heen tot het hele haar is opgerold om je vinger.

**Flash drying**

Een instant flush van water uit het haar. Het haar wordt ineens ruw en droog nav een product. Dit wordt veroorzaakt door de disbalans van het vochtgehalte in het haar.

# Meest voorkomende CG-termen

## Glycerine

Een humectant die aan producten wordt toegevoegd om je haar gehydrateerd te houden. Maar kan ook water absorberen uit je haar bij veranderende weersomstandigheden. Je haar wordt dan juist heel droog. Ook een mogelijke veroorzaker van flash drying.

## Haareigenschappen

Haartype, dikte, dichtheid, elasticiteit en porositeit. Oftewel de kenmerken van jouw haar die de basis vormen voor jouw routine en keuze in haarproducten.

## Hold

Versteviging in je haar.

## Humectants

Vochtinbrengende ingrediënten die de mogelijkheid hebben om het vocht 'vast' te houden in je haar.

## Leave-in conditioner

Een conditioner die je niet hoeft uit te spoelen.

## Mousse gel mousse

Je brengt een laagje mousse aan op de lengtes en de aanzet van je haar. Daarna breng je een laagje gel aan. En tot slot breng je nog een laag mousse aan in de lengtes van je haar. Laat je haar aan de lucht drogen of gebruik een diffuser.

## LCO/LOC

Methode voor het aanbrengen van producten  
L: Leave-in Conditioner (voeden)  
O: Olie (sealen)  
C: Cream (gel/mousse)  
De O en C kunnen worden omgedraaid.

## Overload

Disbalans in proteïne of moisture. Oftewel een teveel aan proteïne/moisture.

## Pineapple

Losse staart bovenop je hoofd om geplette krullen tijdens het slapen tegen te gaan.

## Ploppen

Na het douchen wikkel je nat haar in een katoenen T-shirt of (microvezel) handdoek en laat dit zo even zitten.

## Porositeit

De mate van poreusheid van je haar.

## Praying hands techniek

Met platte handen een product over je haar verdelen.

## Proteïne (keratine)

Belangrijke bouwsteen voor je haar. Zo'n 90% van je haar bestaat uit dit eiwit. Belangrijk om via producten het proteïne-gehalte aan te vullen indien nodig.



# Meest voorkomende CG-termen

## Pre-poo

Oftewel pre-shampoo om je hoofdhuid te verzorgen. Een behandeling voorafgaand aan het wassen met (pure!) olie of met een dikke crème die je aanbrengt op de lengtes van je haar.

## Raking

Ook wel 'harken' genoemd in het Engels. Je ontklit je haar door met je vingers door je haar te gaan alsof het een hark/ kam is.

## Rake and shake

Verdelen van product dmv vingers door je haar (harken) en je haar losschudden.

## Refresh

Je haar weer in model brengen zonder dat je het wast. Bijvoorbeeld door het weer vochtig te maken met een plantenspuit.

## Scrunchen

Knijpen in je haar om je natuurlijke krul weer naar boven te halen en volume te creëren.

## Sealen

Een (bescherm)laagje aanbrengen op je haar dmv olie of haarboter nadat je een voedend en hydraterend product hebt aangebracht.

## Slip

Zacht en doorkambaar haar. Als je haar een goede slip heeft nadat je een product op je haar hebt aangebracht, is het makkelijker doorkambaar en voelt het glad aan.

## Smasters

bij de stylingproducten gebruik je slechts 50% van de gel of mousse die je normaal gebruikt. Zodra je haar 80% droog is, voeg je de overige 50% toe. Daarna ga je verder met föhnen.

## SOTC

Scrunch Out The Cast. Knijp de harde cast van de gel uit je haar.

## Squish to Condish

Is een techniek voor onder de douche. Breng, na het wassen van je haar, je conditioner aan. Vang de conditioner en het water, wat uit je haar komt, op met je handen en scrunch dit terug in je haar.

## Wavy hair

Golvend haar (haartype 2).

## 20/80

Je droogt je haar met de diffuser voor 20%. Je brengt een laagje gel aan. Dan droog je opnieuw totdat je haar 80% droog is. Je brengt weer een laagje gel aan. De laatste 20% laat je aan de lucht drogen.





# HAPPY HAIR PLANNER

## HAAREIGENSCHAPPEN

Haartype:

1  2a  2b  2c  3a  3b  3c  4a  4b  4c

Haardikte:  Fijn  Medium  Dik

Haardichtheid:  Laag  Gemiddeld  Hoog

Elasticiteit:  Laag  Medium  Hoog

Porositeit:  Laag  Medium  Hoog

Doe de haartest op [Shambohair.com](https://shambohair.com)

Zondag datum

Care: wassen / verzorgen / styling / refresh

Producten:

Maandag datum

Care: wassen / verzorgen / styling / refresh

Producten:

Dinsdag datum

Care: wassen / verzorgen / styling / refresh

Producten:

Woensdag datum

Care: wassen / verzorgen / styling / refresh

Producten:

Donderdag datum

Care: wassen / verzorgen / styling / refresh

Producten:



# HAPPY HAIR PLANNER

Vrijdag datum

Care: wassen / verzorgen / styling / refresh

Producten:

Zaterdag datum

Care: wassen / verzorgen / styling / refresh

Producten:

Zondag datum

Care: wassen / verzorgen / styling / refresh

Producten:

Maandag datum

Care: wassen / verzorgen / styling / refresh

Producten:

Dinsdag datum

Care: wassen / verzorgen / styling / refresh

Producten:

Woensdag datum

Care: wassen / verzorgen / styling / refresh

Producten:



# Dankwoord

## Dankwoord

Dank aan jou! Aan de lezer van dit boek. Hopelijk heb je er veel aan gehad! Ik ben geen kapster, tricholoog of laborant, maar gewoon een moeder van een krullenbol die zich heeft verdiept in de materie. Mocht je foutjes tegenkomen of ideeën hebben voor een toevoeging of aanvulling? Laat het me alsjeblieft weten via [info@shambohair.com](mailto:info@shambohair.com).

Ik wil verder iedereen bedanken die mij heeft geholpen en heeft geïnspireerd. Mijn eigen krullenbol en dochter Ella waar dit allemaal mee begonnen is. Ik hoop oprecht dat je van je mooie krullenbos gaat houden! Ik vind ze in ieder geval prachtig, luv you!

## Locatie

Nidum | House of Inspiration  
Grave, Noord-Brabant

## Modellen

Nanouska, Isabella, Joy, Jada,  
Linne, Ella, Katie, Marley, Rosie,  
Indy, Veerle, Senna, Romy, Sekou,  
Nadeige, Shakira, Thomas,  
Anique, Nanda, Jessica, Liv, Indy

## Videografen (Behind the scenes)

Wout Fontane Pennock  
Boy Navest  
Eric Jongeneelen

## Orthomoleculair adviseur

Lenneke Corsten

## Krullenkappers

Lindsay de Gouw (ByLindsay)  
Ankie van Osch (Ankieshaarstudio)  
Jamal Benali (Stylisimo)



# Bronvermelding

## **Bronvermelding**

Het complete boek over haar, Lies Helsloot  
Huid en Haar van Haarvriendelijk, Annie Kok  
Het krullenboek, Saskia Idema

Websites (geraadpleegd van januari t/m juli 2021)

[Voedingscentrum.nl](http://Voedingscentrum.nl)

[Mens-en-gezondheid.infonu.nl](http://Mens-en-gezondheid.infonu.nl)

[Dr-jetskeultee.nl](http://Dr-jetskeultee.nl)

[Veganisme.org](http://Veganisme.org)

Oregon State University Linus Pauling Institute

[www.vanmontfortlabs.com/c/publicaties](http://www.vanmontfortlabs.com/c/publicaties), Hans van Montfort

'Healthy hair: what is it?', Rodney D Sinclair

Journal of Investigative

[Nemokennislink.nl](http://Nemokennislink.nl)

[Ncbi.nlm.nih.gov//pmc/articles](http://Ncbi.nlm.nih.gov//pmc/articles)

[Kinderwonderland.nl](http://Kinderwonderland.nl)

# Colofon

**Auteur**

Mavis Leijendeckers

**Eindredactie**

Roelof Broekman

**Redactie**

Janneke van Bergen  
Astrid Ma- Sijbers  
Suzanne Mittelstadt  
Georgina Stanciu

**Ontwerp**

Visuele Identiteit  
by Sophie van Kempen, bno

**Fotografie**

Mariëlle Kokke

**Illustraties**

Roel Seidell

**Druk**

Booxs

**Papier**

Fedrigoni Arena Smooth White  
Omslag 300 grams  
Binnenwerk 140 grams

**ISBN**

978-90-8311-75-39

**NUR**

453

# HAPPY HAIR NOTES



# HAPPY HAIR NOTES







# HAPPY HAIR NOTES



# HAPPY HAIR NOTES





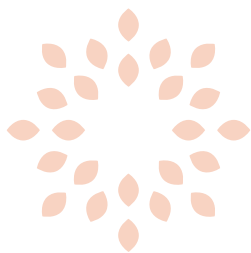








# HAPPY HAIR NOTES









**Website**

[shambohair.com](http://shambohair.com)

**Instagram**

[instagram.com/shambo.hair](https://www.instagram.com/shambo.hair)

**Alle rechten voorbehouden**

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.