

Tips voor Gezond en mooi haar



Als je ons vraagt, wat dé haartrend van het moment is, dan is dat gezond haar. Haar dat er mooi, glanzend, sterk en vol uitziet. Dat vitaliteit uitstraalt. Meer dan ooit wordt er in de kapsalons aandacht besteed aan het verzorgen van de haar. Hierbij enkele tips voor een betere haarverzorging.

Gebruik je krul- en/of stijltang zo min mogelijk

Deze tip kennen we allemaal en komt ondertussen onze neus uit, maar is wel heel belangrijk om je aan te houden. Krul of stijl je haar niet elke dag, doe dit alleen wanneer je een speciale gelegenheid hebt. De warmte uit deze apparaten beschadigt je haar en droogt het uit. Om je haar te krullen heb je eigenlijk niet eens een krultang nodig; je kunt ook papilotten of andere hulpmiddeltjes gebruiken om je haar van een mooie krul te voorzien. En slapen met een knot (of meerdere) of vlechtjes zorgt ook voor mooie golven en krullen!

Was je haar niet te vaak

Probeer je haar niet te vaak te wassen. In shampoos zitten vaak agressieve reinigingsmiddelen die droog haar en een jeukende hoofdhuid veroorzaken. Het is echt niet nodig om je haar elke dag te wassen, sterker nog: het is niet eens nodig om je haar om de dag te wassen. Stel het eens een dagje langer uit! In het begin zal je haar op de laatste dag wel wat vettig zijn, maar dan kun je als oplossing droogshampoo gebruiken zodat niemand er iets van ziet. Het vette haar komt doordat je hoofdhuid gewend is om talg aan te maken nadat jij je haar hebt gewassen, doordat de shampoo al het talg op je hoofdhuid heeft verwijderd. Na een tijdje zal je haar wennen aan deze nieuwe routine en zal het minder talg gaan produceren, doordat het minder vaak agressieve producten te verduren krijgt. Je zult merken dat je haar meer gaat glanzen



⋮ *Wanneer je haar nat is, is het extra breekbaar en gevoelig en kan het sneller afbreken.*

en minder droog zal zijn. Ook zal je veel minder last van een jeukende, droge hoofdhuid hebben.

Ga voorzichtig met nat haar om

Wanneer je haar nat is, is het extra breekbaar en gevoelig en kan het sneller afbreken. Borstel je haar dan ook nooit wanneer het nog nat is! Wacht echt tot je haar helemaal droog is, hoe moeilijk het soms ook is. Wikkel je natte haar na het douchen in een droge handdoek en laat dit een kwartier zitten. Je zult merken dat je haar na dit kwartier letterlijk handdoekdroog is en dat het niet meer nat en koud aanvoelt. Ook nu mag je het nog niet borstelen, maar wel kun je voorzichtig met je vingers door de onderkant heengaan om eventuele klitten te vermijden. Met het echte kammen en borstelen raad ik je aan om te wachten tot het echt helemaal droog is.

Gebruik regelmatig een haarmasker

Alleen conditioner en andere verzorgende haarproducten zijn niet genoeg. Soms heeft je haar behoefte aan iets extra's, aan verdere verzorging. Een haarmasker heeft vaak voedende ingrediënten en is veel intensiever dan conditioner. De verzorgende ingrediënten zullen zorgen voor gezond en glanzend haar. Vind je het vervelend om een kwartier te moeten wachten tot het masker helemaal is ingetrokken? Tegenwoordig bestaan er ook nachtmaskers, die je 's avonds voor het slapen gaan over je haar verdeelt en 's ochtends uitspoelt. Zo ben je geen extra tijd kwijt onder de douche.

Eet de juiste dingen

Natuurlijk hoef je niet je eetgewoontes helemaal om te gooien of je dieet aan te passen, maar er zijn wel een aantal dingen waar je op kunt letten. Zo is het onder andere belangrijk dat je genoeg proteïnen binnenkrijgt, deze zorgen namelijk voor de haargroei. Wanneer je niet genoeg proteïnen binnenkrijgt kan dat ook leiden tot dunner haar. Proteïnen zitten in vis, eieren, peulvruchten, sojaproducten en yoghurt. Naast de proteïnen zijn ook mineralen als zink, ijzer en koper belangrijk. Deze zorgen voor het transport van voedingsstoffen en zuurstof, activiteit van de cellen en zuurstofopname. Ijzer zit voornamelijk in groene groentes en rood vlees, zink vind je terug in vlees en vis, koper zit in lever, groenten, zaden en noten. Ook vitaminen zijn erg belangrijk voor een gezonde bos haar. Vitamine A is goed voor een gezonde huid en hoofdhuid en zit vooral in groenten. Vitamine B en C zijn goed voor de bloedsomloop, haargroei en haarkleur. Wanneer je vol-

doende vitamine B en C binnenkrijgt, is je haar soepel en gaat het minder snel splijten. Vitamine B en C komen onder andere voor in groenten, fruit en granen.

Uitgebreidere informatie over het belang van voeding voor gezonde en sterke haren vindt u ook in de BioGezond editie van juni 2016, waarin we 20 voedingstips geven (te vinden op www.biogezond.be, p.42-43).

Stem de haarverzorging af op jouw haartype

Soms zie je door de bomen het bos niet meer. Er zijn tegenwoordig zoveel producten van zoveel verschillende merken, dat het moeilijk is om te bepalen welk product nu echt geschikt is voor jouw haartype. Hieronder een lijstje om je een beetje te helpen:

► Vet haar

Gebruik een milde shampoo die de hoofdhuid niet irriteert om te voorkomen dat het haar nog vetter wordt. Ook helpt het om je haar één keer per week in te smeren met een vet product, zoals jojoba olie. De huid hoeft dan zelf geen talg meer te produceren. Wat verder zal helpen, is om je douchebeurt af te sluiten met koud water. Dit zal ervoor zorgen dat de poriën van de hoofdhuid sluiten, net als de haarschubben. Als laatste is het heel belangrijk dat je geen stylingproducten in je buurt van de hoofdhuid laat komen. Je kunt best een serum gebruiken maar smeer dit niet boven oorhoogte in je haar, focus je op de onderkant en haarpunten.

► Normaal haar

Normaal haar is het ideale haartype. Het haar glanst, valt makkelijk in model en breekt niet snel af. Gebruik een verzorgende shampoo en conditioner, ga regelmatig naar de kapper om de (gespleten) haarpunten bij te laten werken en beperk het gebruik van stylingapparaten. Bescherm het haar ook tegen de zon en de hitte van de föhn.

► Droog haar

Droog haar wordt meestal door zon, stress, haarkleuring of slechte eetgewoonten veroorzaakt. Hierdoor produceren de talgklieren van de hoofdhuid te weinig vet en zal je haar sneller dode punten krijgen en eerder afbreken. Hierboven schreef ik al over het niet te vaak wassen van je haar, dit geldt voor droog haar al helemaal. Als je het gaat wassen kun je het best een shampoo en conditioner gebruiken met vochtinbrengende werking. Borstel je haar pas wanneer het droog is, hiermee stimuleer je de talgproductie en verdeel je de vetten over het haar.

► Gecombineerd haar

Heb je snel last van een vette hoofdhuid, maar is de rest van je haar droog en breekbaar? Dan heb je gecombineerd haar. Dit is een lastig haartype, omdat producten vaak bestemd zijn voor óf vet haar, óf droog haar. Voor dit haartype werkt een milde shampoo het best. Gebruik altijd een conditioner na het wassen van je haar, maar smeer de conditioner alleen in de punten. Dit geldt ook voor stylingproducten: gebruik deze niet op de hoofdhuid, dat zal het alleen maar vetter maken.

► Beschadigd haar

Dit haartype heb je niet van nature, dit heb je in de loop der jaren ontwikkeld door het haar bloot te stellen aan zonlicht, chloor, verven en overmatig gebruik van stylingapparaten. Verzorg je haar met producten die gemaakt zijn voor beschadigd haar en die het haar herstellen en versterken. Daarnaast is het belangrijk dat je je haar goed tegen de zon beschermt. Ook een bezoekje aan de kapper kan geen kwaad, zodat het oude/dode haar eraf gehaald wordt en het haar dat nog gaat groeien een nieuwe kans krijgt. 🌿

NATURTINT
NATURALLY BETTER

hair science in harmony
naturally better

SHAMPOO*
VOOR DE HALVE PRIJS

*BIJ AANKOOP VAN 1 NATURTINT HAARVERF 1 SHAMPOO VOOR KLEURFIXATIE 400ML VOOR DE HALVE PRIJS

*ACTIE GELDIG TOT 31 MAART 2017
MANNAVITA - INFO: TEL 056 43 98 52 – INFO@MANNAVITA.BE

7G

NATURTINT
SHAMPOO VOOR KLEURFIXATIE/
SHAMPOOING FIXATEUR
DE COULEUR
Repair & Strengthen

99.6%

WITH EVEN MORE NATURAL INGREDIENTS