



En dan liefst
net zulke
glanzende
lokken als
Sophia Loren...

Alles gaat moeizamer op een *bad hair day*, blijkt uit recent psychologisch onderzoek. Nog een reden om te zorgen dat uw haar goed zit. Met de juiste verzorgingsproducten lukt dat zeker.

Tekst Annemieke Pot | Foto Getty Images

Haar

als HOOFDZAAK

Alleen schoon haar glanst en valt soepel in model. Hebt u vet haar, of eigenlijk: een vette hoofdhuid? Was het gerust dagelijks. Het is een fabeltje dat haar daardoor sneller vet wordt. Ook als veel stylingproducten gebruikt snel transpireert, is vaker was-n prettig. Maar doe het wel met erg, zoals u uw lievelingstrui zou handelen. Dus niet te heet, geen ervaard aan shampoo gebruiken en hoeveelheid ter grootte van een walnoot is genoeg) en niet ruw wogwrijven. En het belangrijkste derdeel van de wasbeurt: uitspoe- Shampooeresten maken het haar p en zorgen dat het er snel weer tigt uitziet.

DE JUISTE SHAMPOO

Wat shampoo betreft: kies er een die afgestemd op uw haartype. Daarin zitten precies de bestanddelen die het specifieke haarprobleem aanpakken.

Puizen en kroezen zijn twee van de meest voorkomende problemen, zeker in het najaar. De juiste shampoo kan droog en weerbarstig haar zacht en soepel maken (John Frieda Frizz-Ease Smooth Start Shampoo €8,99, Wella Pro Series Frizz Control Shampoo €4,99).

Zacht voor haar en hoofdhuid, en ook heel 'groen', zijn shampoos met natuurlijke wasactieve stoffen (Cattier Shampoo €9,99, Keune So Pure Natural Balance Moisturizing Shampoo €17,25).

Opvallend zijn de nieuwe shampoos met **verzorgende oliën**. Jarenlang zat olie in de ban, maar nu is het weer terug.

Onder meer vanwege de voedende kwaliteiten (Dove Nourishing Oil Care Shampoo €3,79, Schwarzkopf BC Oil Miracle Shampoo €14,95).

ELKE DAG EEN GOEDE HAARDAG

Dankzij de nieuwe stylingproducten hoeft u nooit meer een *bad hair day* te hebben. Echt, zo simpel is het.

Slap, fijn haar zonder volume?

Stylingmousse zorgt voor een volle bos. Verdeel een bolletje schuim over handdoekdroog haar, dan even 'tegen de draad in' droog blazen (met het hoofd voorover) en vervolgens in model föhnen (Andrélon Verrassend Mousse €3,99, Wella Flex 2nd Day Volume Mousse €3,99).

Spectaculair is ook het effect van de nieuwe volumepoeders. Schud wat in de handpalmen, even tegen elkaar wrijven en ▶





dan over het droge haar verdelen, met name bij de aanzet (Schwarzkopf Taft Volume Powder €5,99, Keune Blend Powder €14,75).
Draagt u uw haar soms in een (warrig) knotje? Een fijne nevel van haarspray houdt het op z'n

plaats. Ook een korter kapsel blijft er lang mee in model. De moderne haarspray werkt als een flexibel 'haarnetje', waarbij het haar in beweging kan blijven (L'Oréal Elnett Satin vanaf €2,99, Andrélon Fantastische Fixatie Hairspray €3,99).

Weerbarstig haar? Stylingcrème of flexibele wax maakt krullen of springerige lokken zacht en soepel. Gewoon met de vingers in droog haar kneden en klaar (Moroccanoil Hydrating Styling Cream €31,90, Nivea Cream Gel €5,69).

Intensive care

Wanneer de haarschubben niet dakpansgewijs over elkaar vallen, wordt het haar poreus. Hete stylingapparaten, blonderen en verven of (te) veel zon zijn mogelijke oorzaken. Haar kan niet uit zichzelf herstellen, daar is hulp bij nodig.

Conditioner legt een verzorgend en beschermend laagje over de schubben en maakt het haar zacht en glanzend. Verdeel met de vingers of met een grove kam over het vochtige haar, laat kort intrekken en spoel dan goed uit. Daarna glijdt de kam er moeiteloos doorheen (Nivea Volume Sensation Conditioner €3,39, Aveda Damage Remedy Conditioner €31,50).

Leave-in conditioner op oliebasis wordt aangebracht op handdoekdroog haar en niet uitgespoeld (Moroccanoil® Treatment Light €39,90, L'Oréal Extraordinary Oil €9,99).

Conditioner die beschermt tegen hitte is bepaald geen overbodige luxe wanneer u uw haar in model brengt met een hete krultang, steiltang of föhn (Carmen Thermal Protection Conditioner €6,99, John Frieda Full Repair Heat-Activated Spray €9,99).

Haarmaskers zijn ideaal voor haar dat in slechte conditie is en er droog en pluizig uitziet.

Gebruik een haarmasker zo vaak als nodig is. De moderne haarmaskers hebben een korte inwerktijd (1 minuut!) en maken het haar niet slap

en zwaar (Andrélon 1 Minuut Haarmasker €3,99, Wella Pro Series Repair Treatment €5,49).



Hou vast, dat haar

Vaak wordt na het 50ste levensjaar het haar dunner. Dat komt doordat de invloed van het vrouwelijk hormoon oestrogeen afneemt tijdens de overgang, en de invloed van het mannelijke hormoon testosteron groter wordt. Hebt u aanleg voor erfelijke kaalheid, dan kan het haar uitvallen. Volgens dr. Ids Boersma lijdt 40 procent van de vrouwen aan deze vorm van haaruitval. Anders dan bij mannen wordt het haar bij vrouwen over het hele hoofd dunner. Ook stress, ouderdom, ziekte, medicijngebruik en een ongezonde levensstijl kunnen hiervoor zorgen.

Het enige levende deel van het haar zijn de zakjes waaruit de haren groeien. Die zijn dus van binnenuit te beïnvloeden. Bijvoorbeeld door voedingssupplementen tegen haaruitval te slikken die rijk zijn aan B-vitamines en mineralen (Innéov Haarvolume €29). Ook een intensief serum (HairGro Hair Booster Serum €24,95), aan te brengen op de hoofdhuid, gaat haaruitval tegen.



Volumepoeder bij de haaraanzet zorgt meteen voor een volle bas.