

Bij de wortel

EEN OPLOSSING VOOR AL JE KOPZORGEN

Ook op je haar laat het leven zijn sporen na. Een grijzere, dunnere of drogere dos zijn de grootste kopzorgen van deze vier lezeressen. We pakken ze bij de wortel aan.

DOOR **SOFIE ALBRECHT**.



GRIJS HAAR

Grijze haren zijn een teken van veroudering waar je niet naast kunt kijken. “In het haarzakje zitten pigmentcellen die kleur afgeven aan de haarcellen”, legt dr. Meuleman uit. “Op een bepaald moment maakt die pigmentcel geen kleur meer aan. Dat is genetisch bepaald. Langdurige stress kan dat versnellen. Grijze haren bij jonge mensen (-25 jaar) kunnen wijzen op een tekort aan vitamine B12 of schildklierproblemen. Dat kan verholpen worden met supplementen.”

EVI GUILLIAMS (49) is een alleenstaande moeder van drie kinderen die vroeger mooi, dik en lang haar had. Drie zwangerschappen, een scheiding en een veeleisende job later is het uitgedund en grijzend.

KAPPER JOCHEN: “Evi krijgt grijze haren, maar dat vindt ze helemaal niet erg, dus hebben we dat zo gelaten. We geven haar een botte bob à la **Pom-melien Thijs**. Met een stijltang brachten we wat slag in haar haar om het voller en speelser te doen ogen.”

Verzorgingsroutine: Wanneer je zichtbare grijze haren hebt, dan houdt een (paarse) zilvershampoo of -verzorging de kleur fris, neutraliseert warme tinten en laat het haar glanzen.

Moroccanoil 'Treatment Purple' (50 ml: € 38,50, Beautyplaza.com). **Matrix** 'So Silver' shampoo en conditioner (€ 16,60, bij de kapper).

Make-up: 'Studio Radiance Foundation' en 'Concealer', 'Studio Fix Pro Set + Blur' setting spray, 'Skinfinish Sunstruck Radiant Bronzer', 'Glow Play Blush', oogschaduwpalet 'Future Flame', oogpotlood, 'MACStack' mascara, 'MACximal Silky Matte' lipstick *D for Danger*. Alles van **M.A.C.**

Je wordt geboren zonder of net met veel haar, verliest die volle haardos na je bevalling, en na de menopauze wordt het nog dunner. Het natuurlijke verouderingsproces en vooral de hormonale schommelingen eisen hun tol. En dat kan een belangrijke impact hebben op ons zelfvertrouwen, weet dr. **Veronique Meuleman**, dermatoloog-tricholoog bij het Sint-Andriesziekenhuis in **Tielt**. “Haar is voor veel mensen heel belangrijk. De invloed van haarproblemen op levenskwaliteit is zeventien op twintig, wat heel hoog is. Dat wordt vaak onderschat, vooral bij vrouwen.”

De impact van veroudering en hormonen

Vrouwen zijn onderhevig aan hormonale schommelingen, in verschillende fases van hun leven: de puberteit met de bijhorende menstruele cyclus, hormonale anticonceptie (de pil of het hormoonspiraaltje), zwangerschap, bevalling en menopauze. “Al deze fasen hebben ook een merkbare impact op je haar”, weet dr. Meuleman. “Wanneer je jong bent, helpen de vrouwelijke hormonen (oestrogenen) de groeifase van het haar verlengen en de haren in goede conditie houden. Wanneer het oestrogeengehalte daalt tijdens de menopauze, produceer je minder haren, die bovendien langzamer groeien. Doordat de mannelijke hormonen het overwicht krijgen, gaan de haarzakjes op het hoofd minder actief zijn en de haarzakjes op de rest van ons lichaam net meer haar produceren. Je gaat dus meer haar krijgen op je kin, bovenlip en andere ongewenste plekken, maar op je hoofd wordt je haar dunner.”

Dat wordt versterkt door het natuurlijke verouderingsproces. “Een gemiddeld haarzakje produceert twee à vier haren, dat halveert met ouder worden. Bovendien worden de haren ook fijner. Dus dat is dubbel volumeverlies.” Alleen al vanuit esthetisch oogpunt ➤

is hormonale substitutie wenselijk, volgens de arts. “Je hebt ook natuurlijke equivalenten, zoals zaadpalmolie of pompoenpitolie, die de negatieve invloed van mannelijke hormonen gaan afremmen. Dat is wetenschappelijk bewezen.”

Haaruitval

Gemiddeld verliezen we veertig à tachtig haren per dag. Maar wanneer je meer dan honderd haren per dag verliest gedurende meer dan drie maanden, wanneer dat in plekken gebeurt en gepaard gaat met hoofdhuidaandoeningen, adviseert dr. Meuleman om de professionele hulp in te roepen van een dermatoloog. “Er bestaan verschillende vormen van haaruitval, met verschillende oorzaken en dus andere behandelingen.”

Het meest gekende geval is de haaruitval na de zwangerschap. “Van zodra je zwanger bent, wordt de ‘anagene fase’ (groeifase) verlengd en vallen haren niet meer uit. Na je bevalling, of wanneer je stopt met borstvoeding geven, vallen alle opgespaarde haren uit.” Dat overkomt elke zwangere vrouw en dat is normaal. Maar als je gevoelig bent voor erfelijk bepaald haarverlies, dan moet je je laten begeleiden door een dermatoloog, adviseert dr. Meuleman. “Heb je daar geen last van, dan komt de haaruitval na de bevalling vanzelf goed, op voorwaarde dat je geen tekorten hebt. Daarom is het belangrijk om je bloed te laten analyseren op een tekort aan ferritine (parameter van ijzervoorraad), vitamine B12, zink en vitamine D. Als er geen tekorten zijn, moet je geen supplementen nemen.”

Ook bij haaruitval uitgelokt door stress, tekorten, medicatie, narcose of een trauma, hoef je je geen zorgen te maken, volgens dr. Meuleman. “Het haar zal immers niet allemaal tegelijk uitvallen. De haarzakjes aan het begin of in het midden van hun levenscyclus zijn voldoende sterk, die op het einde zullen vervroegd afsluiten om zich te beschermen en weer opstarten van zodra de trigger weg is.”



DROOG HAAR

“Droog haar is eigenlijk beschadigd haar”, weet dr. Meuleman. “De haarschubben zijn beschadigd, meestal door behandelingen zoals ontkleuren, (ont)krullen en de warmte van stylingapparaten.”

STEPHANIE (41) kreeg dertien jaar geleden, na de geboorte van haar dochter, merkbaar dunner, dof en broos pluishaar. Het lijkt niet verder dan haar schouders te kunnen groeien door gespleten punten. En ze worstelt ook – zeker in de zomer – om de kleur mooi te houden.

KAPPER JOCHEN: Stephanie had veel last van pluizig haar, dus gaven we haar een keratinebehandeling die het haar zachter, stijl en minder pluizig maakt. Met een kleurshampoo neutraliseerden we de rode schijn.

Beach waves maken het kapsel wat speelser.

TIPS:

- Gebruik een milde, sulfaatvrije shampoo en een versterkende conditioner.
- Vermijd hitte en agressieve behandelingen. Wil je je haar toch stijlen, gebruik dan een product dat beschermt tegen de hitte en ga niet boven 180 °C.
- Vermijd vlechten, een dot of een staart en gebruik zachte haarelastiekjes.
- Ga regelmatig naar de kapper om de puntjes te laten bijknippen, zodat ze niet verder splitsen.
- Gebruik een goede kam of een borstel (zoals ‘La Bonne Brosse L’Universelle’ van **Senteurs d’Ailleurs**, € 95), liefst met natuurlijke, zachte haren. Wees vooral voorzichtig wanneer je haar nat is, dan is het extra kwetsbaar.

Verzorgingsroutine: Heel wat merken hebben tegenwoordig een technologie die gebroken verbindingen in beschadigd haar kan herstellen. **Schwarzkopf** ontwikkelde ‘Fibre Clinix’, een service bij de kapper (± € 30), met thuisproducten (shampoo: € 26, conditioner: € 29,95, masker: € 35, te koop bij de kapper). **L’Oréal** ‘Professionnel Absolut Repair Molecular Mask’ (€ 35,50, bij de kapper). **Kruidvat** ‘Science Bonded Repair’ (shampoo en conditioner: € 4,99).

Make-up: ‘Studio Fix Fluid Foundation’, ‘Studio Radiance Concealer’, ‘Skinfinish Sunstruck Matte Bronzer’, ‘Glow Play Blush’, oogschaduwpalet ‘Future Flame’, ‘Colour Excess Gel Pencil’, ‘Macstack mascara’, ‘Pro Brow Definer’ wenkbrauwpotlood, ‘MACximal Sleek Satin Lipstick’ *Paramount*. Alles van **M.A.C.**





DOOR CHEMO GEÏMPACTEERD HAAR

Chemo doet het haar uitvallen. Sterker: “Doordat het gif in de groeikern van de haarcellen terechtkomt, geeft dat acute haaruitval en zullen alle haren gelijktijdig uitvallen”, duidt dr. Meuleman. “De chemo kan de haarcellen ook beschadigen, waardoor het haar dat na de behandeling teruggroeit soms een andere textuur (bijvoorbeeld krullen bij borstkanker) en kleur kan hebben.”

INGRID GABRIELS (58) kreeg dit voorjaar borstkanker, waarvoor ze een borstamputatie en een aanvullende chemokuur onderging. Dankzij een ijskap heeft ze haar haar grotendeels kunnen behouden, weliswaar uitgedund. Maar ze blijft veel haar verliezen bij elke was- en kambeurt.

KAPPER JOCHEN: “Ingrid heeft een iets blekere huid, daarom hebben we een iets donkerdere kleurshampoo gebruikt die voor meer warmte zorgt. Omdat ze last heeft van dunner haar door de chemo, hebben we haar haar korter geknipt, waardoor het voller lijkt. Omdat je haar hoofdhuid een beetje ziet door het haarverlies, gebruikten we een gekleurde spray op de hoofdhuid. Die dient om grijze haren te camoufleren, maar werkt net zo goed op dunner bezaaide plekken, waardoor het haar voller lijkt.”

TIP: Verzorg je haar met zachtheid, zodat het voller kan teruggroeien na chemo.

Verzorgingsroutine: Phytodess ‘Densiphyt’ versterkende shampoo (€ 27,50, bij de Dessange-kapper). Vichy ‘Dercos Aminexil Clinical 5’-kuur tegen haaruitval (21 x 6 ml: € 75,95, bij de apotheek).

Make-up: ‘Studio Radiance’ foundation en concealer, ‘Mineralize Skinfinish Natural’-poeder, ‘Glow Play Blush’, oogschaduwpalet ‘Future Flame’, oogpotlood *Coffee*, ‘MACximal Sleek Satin Lipstick’, alles van M.A.C.





DUN HAAR

“Het volume van je haar wordt bepaald door drie genetisch bepaalde factoren: het aantal haarzakjes waarmee je geboren wordt, het aantal haren dat per haarzakje wordt geproduceerd en de diameter van je haar. Mensen met fijn haar hebben minder haarzakjes, die bovendien minder en dunner haren (één à twee in plaats van twee à vier) produceren per haarzakje”, weet dr. Meuleman. “Veroudering versterkt dat proces nog.” De leeftijd waarop en de snelheid waarmee dat gebeurt, is genetisch bepaald. Andere elementen die dat kunnen verergeren zijn ziekte, langdurige stress, medicijngebruik, pollutie, extreem diëten of slecht eten, hormonale schommelingen en styling.

AMBER (34) stijlt en kleurt al sinds haar twaalfde, omdat ze haar krullen haatte. Op zestien jaar kreeg ze leukemie en verloor ze haar haar door de chemo. Ze vond de overgangsfase erg moeilijk en begon opnieuw te stijlen en kleuren. Na twee bevallingen merkte ze dat de dikte en het volume van haar haarbos afnam. Ook een maagverkleining en een recente bleaching lieten hun sporen na, waardoor haar lokken erg dun en broos zijn geworden.

KAPPER JOCHEN: “Ambers haar was erg blond en afgebroken door het bleken. Door donkere *mèches* toe te voegen gaven we het een natuurlijkere uitstraling. Een speciale haardroogborstel zorgt voor volume zonder het haar te beschadigen.

TIPS:

- Zachte verzorgingsproducten (aangepaste olie, conditioner of masker) helpen de haarschubben weer sluiten. Gebruik olie en conditioner enkel op de puntjes, zodat het je haar niet verzwaart of vet maakt.
- Probeer het niet te kleuren of te stijlen. Kun je je föhn of stijltang toch niet laten, gebruik dan een hittebescherming.
- Ga regelmatig naar de kapper om puntjes te laten bijknippen, zodat ze minder snel afbreken.

Verzorgingsroutine: Aveda 'Invati Ultra Advanced Exfoliating Shampoo' (€ 39), 'Thickening Conditioner' (€ 47,50), 'Thickening Foam' (€ 47,50, via Aveda-salons, Douglas, Parfuma en de Bijenkorf). Ghd 'Duet Blowdry' 2-in-1 föhnborstel (€ 419, Jochenvanhoudt.be).

Make-up: 'Studio Radiance Foundation', 'Glow Play Blush', 'True Harmony', 'Pro Longwear Paint Pot' oogschaduwcrème, 'Painterly', oogschaduwpalet 'Future Flame', 'MACStack' mascara, 'Pro Brow Definer' wenkbrauwpotlood, lippotlood 'Whirl and Stone', 'MACximal Sleek Satin Lipstick' 'Blankety'. Alles van M.A.C.



'COUPE MERCI' VAN STICHTING TEGEN KANKER LOOPT DE HELE MAAND OKTOBER BIJ EEN KAPPER IN JOUW BUURT. BIJ JE KAPPERSBEURT GEEF JE EEN EXTRA GIFT DIE METEEN NAAR STICHTING TEGEN KANKER GAAT. DONEREN IS EENVOUDIG: SCAN EEN QR-CODE BIJ JOUW KAPPER EN KIES HET BEDRAG DAT JE WIL STORTEN. STICHTING TEGEN KANKER SPEELT AL 100 JAAR EEN VOORAANSTAANDE ROL IN DE KANKERBESTRIJDING.