

# CAESARS BEAUTY



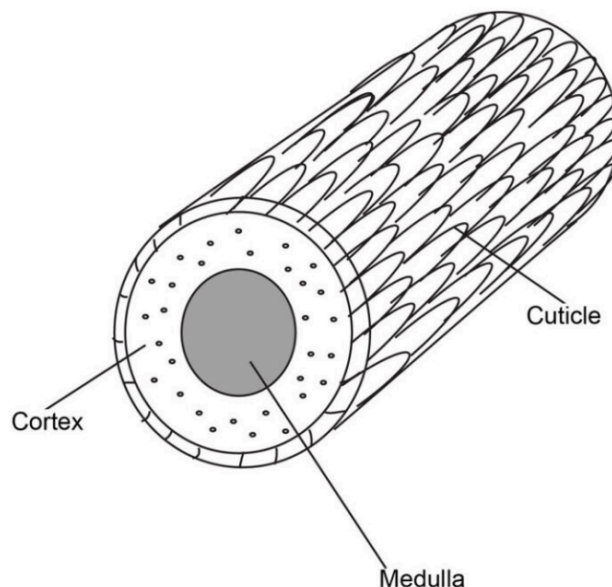
# GEZOND HAAR STAAT VOOR KRACHT EN SCHOONHEID

Gezond en glanzend haar wordt al eeuwenlang gezien als een teken van vitaliteit, kracht en schoonheid. Kapsels zijn door de tijd heen altijd een belangrijk onderdeel van de mode geweest en blijven tot op de dag van vandaag een grote rol spelen in hoe aantrekkelijk iemand wordt ervaren.

## ACHTERGROND EN THEORIE VAN HET HAAR

De samenstelling van het haar

Het menselijke haar is samengesteld uit dunne, verhoornde aanhangsels van de huid. Haar is opgebouwd uit keratine, een eiwit dat ook wel bekend staat als hoornstof. Het haar heeft drie lagen: het merg, de schors en de cuticula.



### CUTICULA (SCHUBBENLAAG)

De buitenste laag van het haar bestaat uit elkaar overlappende, platte cellen of schubben. Deze schubben bieden het haar een dakpansgewijze beschermlaag. Een gezonde haar heeft een gladde, aaneengesloten schubbenlaag. Het haar glanst en is makkelijk te kammen en houdt beter vocht vast.

## CORTEX (VEZELLAAG)

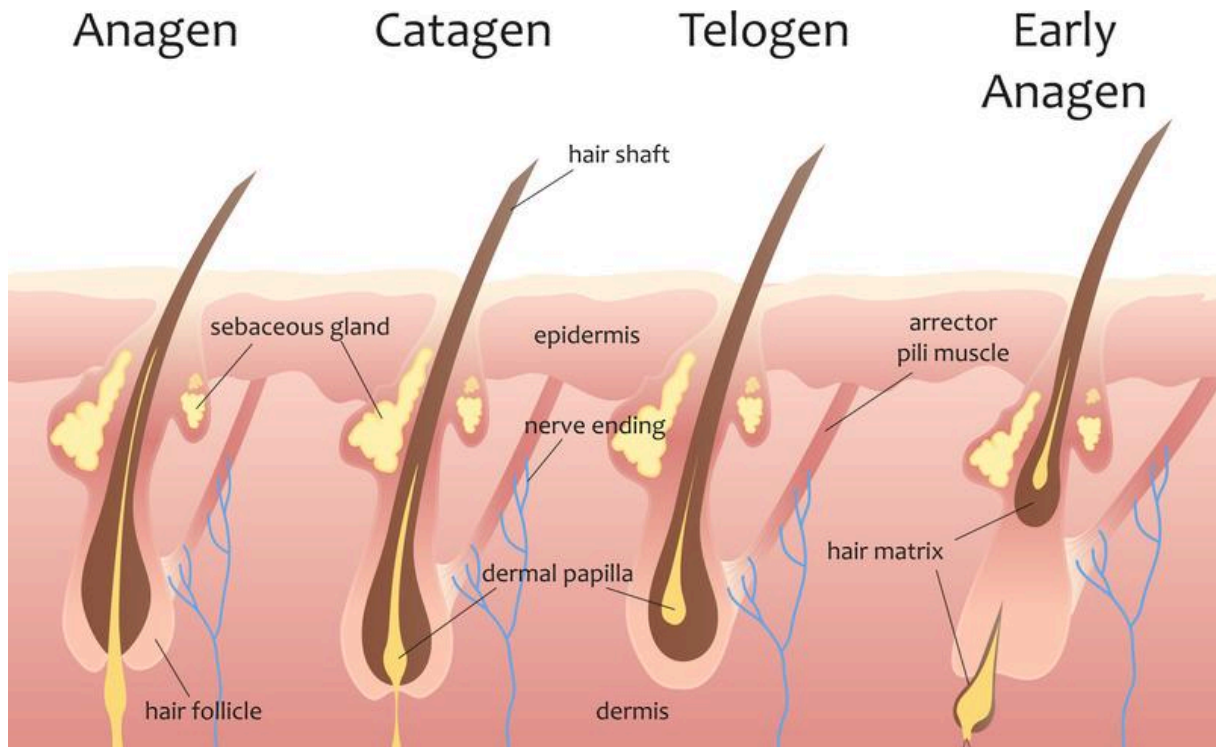
De middelste laag van het haar bestaat uit langwerpige, spiraalvormige cellen. Deze cellen geven het haar veerkracht en stevigheid. De cortex bevat van nature een uitgebalanceerde hoeveelheid vocht en proteïnen. Als dit evenwicht, dat overigens verschilt van persoon tot persoon wordt verstoord (bijvoorbeeld door blootstelling aan hitte of aan chemische processen als permanenten of kleuren), verliest het haar zijn veerkracht en is het moeilijker in model te brengen.

## MEDULLA (MERG OF LUCHTKANAAL)

Deze binnenste laag van het haar heeft geen cosmetische functie. De holle medulla fungeert daarentegen wel als een soort van 'afvalputje' van het lichaam. Afvalstoffen uit het lichaam hopen zich hier op. Worden dit er te veel, dan zal de medulla de afvalstoffen lozen in de cortex. Daar zullen deze stoffen zich nestelen tussen de keratine in het haar. Dit kan gevolgen hebben voor de uitwerking van chemische processen op het haar, zoals permanenten en het kleuren van haar!!

## DE VIER FASEN VAN DE HAARGROEICYCLUS

Je haar groeit niet continu door, maar doorloopt een vaste cyclus van vier fasen. Omdat elke haar zich op een ander moment in deze cyclus bevindt, verlies je haren geleidelijk en word je niet plotseling kaal.



### DE ANAGENE FASE, DE GROEIFASE VAN HET HAAR

De anagene fase is de actieve groeiperiode van het haar. Tijdens deze fase produceert de haarfollikel continu nieuwe haarcellen die de haarschacht naar buiten duwen, waardoor het haar zichtbaar langer wordt. Gemiddeld duurt deze groeifase 2 tot 6 jaar, en hoe langer de anagene fase duurt, hoe langer het haar kan groeien. Het haar groeit in deze periode ongeveer 0,35 mm per dag, wat neerkomt op 12 tot 15 cm per jaar. Leeftijd en gezondheid beïnvloeden dit proces: jongere en gezonde mensen ervaren doorgaans een snellere haargroei dan ouderen of mensen met gezondheidsproblemen.

## DE CATAGENE FASE

De catagene fase is een korte overgangperiode waarin het haar stopt met groeien. Tijdens deze fase stopt de haarfollikel met het produceren van nieuwe haarcellen, en het onderste deel van de follikel krimpt en verschuift langzaam richting het huidoppervlak. Deze fase duurt meestal enkele dagen tot een paar weken. Hoewel het haar niet langer groeit, blijft het stevig verankerd in de follikel. De catagene fase bereidt het haar voor op de volgende rustfase.

## DE TELOGENE FASE

In de telogene fase is de haarfollikel volledig in rust; er vindt geen celdeling of haargroei meer plaats. Deze fase duurt enkele weken tot maanden en omvat gemiddeld 10-15% van alle haren op je hoofd. Hoewel het haar in deze periode nog stevig in de huid verankerd zit, is het eigenlijk al "klaar om te vertrekken" en zal het vanzelf uitvallen, bijvoorbeeld tijdens het kammen, wassen of door wrijving.

## DE EXOGENE FASE

In de exogene fase begint er onder het bestaande haar een nieuw haartje te groeien. Dit nieuwe haar duwt het oude haar langzaam naar buiten, waardoor het loskomt en uiteindelijk uitvalt. Dit proces gebeurt vaak ongemerkt, bijvoorbeeld tijdens het kammen, douchen of slapen. Zodra het oude haar is uitgevallen, start de haarfollikel direct opnieuw met de anagene fase en begint de groeicyclus van voren af aan. Het verliezen van 50 tot 100 haren per dag is volkomen normaal en maakt deel uit van een gezonde haargroei.

## ZO VEEL MENSEN, ZOVEEL HAARTYPEN



Haar dient van nature als een beschermlaag voor de huid, waarbij de mate van bescherming afhangt van de lokale weersomstandigheden. Omdat deze omstandigheden wereldwijd verschillen, zijn er ook diverse haartypen ontstaan die passen bij verschillende klimaten. In onze multiculturele samenleving kom je al deze haartypen tegen. Europees, Aziatisch en Afrikaans haar verschillen sterk van elkaar, vooral in de verhouding tussen proteïnen en vocht, zoals in onderstaand schema duidelijk wordt.

Samenstelling	Europa	Azië	Afrika
Proteïne	89%	94%	85%
Vocht	10%	5%	14%
Mineralen	1%	1%	1%

### AZIATISCH HAAR

Aziatisch haar is een van de meest herkenbare en bijzondere haartypes wereldwijd. Het heeft doorgaans een bijna perfecte, ronde doorsnede, wat zorgt voor de kenmerkende steile en sluike structuur. Dit haartype is van nature sterk, dik en glanzend, waardoor het minder snel breekt en vaak gezond oogt. Aziatisch haar groeit gemiddeld sneller dan andere haartypes, soms tot wel 1,5 cm per

maand en kan daardoor uitzonderlijk lang worden. De haren staan vrijwel rechtop in de hoofdhuid, waardoor korte kapsels gemakkelijk in model blijven zonder veel styling. Met een haardichtheid van ongeveer 140 tot 160 haren per cm<sup>2</sup> en zo'n 80.000 haarfollikels op de hele hoofdhuid, komt dit type niet alleen veel voor in Azië, maar ook bij bepaalde Zuid-Amerikaanse bevolkingsgroepen en de oorspronkelijke bewoners van Noord-Amerika.

## KAUKASISCH HAAR

Kaukasisch haar is een van de meest veelzijdige haartypes ter wereld. Met een doorgaans ovale doorsnede kent het een grote variatie in textuur, van steil en golvend tot krullend. Deze diversiteit maakt het mogelijk om talloze kapsels en stijlen te dragen. De haren zijn schuin ingeplant in de hoofdhuid, wat borstelen en stylen vergemakkelijkt. De haardichtheid ligt gemiddeld tussen de 200 en 227 haren per cm<sup>2</sup>, en een volledige hoofdhuid bevat zo'n 100.000 haarfollikels. Kaukasisch haar komt vooral voor bij mensen van Europese, Midden-Oosterse en sommige Noord-Afrikaanse afkomst. De haarkleur varieert van licht blond tot diep zwart en de dikte van fijn tot grof, waardoor dit haartype tot de meest gevarieerde behoort.

## AFRO HAAR

Afro-haar kenmerkt zich door zeer compacte krullen tot strakke, spiraalvormige haarstrengen en groeit in een zigzag of spiraalpatroon vanuit platte of ovale haarfollikels. De haarstrengen zijn fijner en dunner dan bij Aziatisch en Kaukasisch haar, wat het gevoeliger maakt voor beschadiging. Daarnaast produceert de hoofdhuid minder talg, waardoor het haar van nature droger is. Door deze compacte structuur verspreiden de natuurlijke oliën zich moeilijker langs de haarlengte, wat leidt tot sneller vochtverlies en een grotere kans op breuk. Afro-haar vraagt daarom om milde reiniging, intensieve hydratatie en bescherming tegen wrijving, terwijl overmatige hitte en agressieve producten beter vermeden worden.

# HAARUITVAL



## ROL VAN DHT (DIHYDROTESTOSTERON)

Dihydrotestosteron, kortweg DHT, ontstaat uit het mannelijke hormoon testosteron. Hierbij speelt het enzym *5-alfa-reductase* een sleutelrol. Hoewel de naam anders doet vermoeden, wordt DHT niet alleen bij mannen aangemaakt: ook vrouwen produceren deze stof.

DHT staat bekend als een belangrijke oorzaak van androgenetische alopecie (erfelijke haaruitval).

- Bij mannen leidt dit vaak tot een terugtrekkende haarlijn en kaalheid op de kruin, die in een later stadium kan uitmonden in kaalheid op de hele bovenkant van het hoofd, met alleen nog haar aan de zijkanten en achterzijde.
- Bij vrouwen veroorzaakt het meestal een algemene verdunning van het haar bovenop het hoofd, waardoor de hoofdhuid beter zichtbaar wordt.

## HOE WERKT DHT EN WAT DOET HET MET JE HAAR?

DHT (dihydrotestosteron) hecht zich in de haarfollikel aan androgene receptoren. Hierdoor verkort de groeifase van het haar, waardoor het steeds dunner, zwakker en korter wordt. Uiteindelijk kan de haarfollikel helemaal stoppen met produceren.

Bij mannen verloopt dit proces vaak sneller, maar ook vrouwen kunnen hierdoor last krijgen van dunner wordend haar en haaruitval.

Je genetische aanleg of bepaalde gezondheidsfactoren kun je niet veranderen, maar je kunt het proces wél afremmen. Een gezonde levensstijl, doelgerichte haarverzorging en voldoende vitaminen en mineralen ondersteunen de follikels, waardoor je langer vol en sterk haar behoudt.

## WAT GEBEURT ER MET JE HAAR TIJDENS DE (PERI)MENOPAUZE?

De (peri)menopauze is een fase van intense hormonale veranderingen. Je lichaam zoekt een nieuwe balans tussen oestrogeen, progesteron, testosteron en stresshormonen zoals cortisol. Lukt dat evenwicht vinden niet, dan merk je dat vaak aan je haar.

Voedingsdeskundige en auteur Haylie Pomroy beschouwt haar als een spiegel van je hormoonhuishouding. Volgens haar zijn dit duidelijke signalen van hormonale disbalans:

- Meer grijze haren
- Droog, dof of futloos haar
- Sneller brekend haar
- Minder volume
- Dunner wordend haar op de kruin

Voor Pomroy zijn dit alarmsignalen dat je lichaam extra ondersteuning nodig heeft. Met gerichte voeding en supplementen werkt zij aan het herstellen van de hormoonbalans. Het resultaat? Niet alleen meer energie en welzijn, maar vaak ook gezonder, voller en glanzender haar.

## DE SCHILDKLIER (GLANDULA THYROIDEA)

De schildklier is een kleine, vlindervormige klier in je hals met een grootse taak: het aansturen van je stofwisseling, energie en groei via de hormonen T3 en T4. Wanneer deze klier uit balans raakt en te veel of te weinig hormonen produceert, kan dat leiden tot haaruitval, vermoeidheid, gewichtsschommelingen en een verminderde weerstand.

Zo'n hormonale verstoring kan op elk moment ontstaan, maar komt vaak voor tijdens of na een zwangerschap. Omdat een gezonde schildklier direct de kwaliteit, dichtheid en groei van je haar beïnvloedt, is het belangrijk om bij onverklaarbare haarproblemen altijd je schildklier te laten controleren.

Met de juiste behandeling, van medicatie tot voedingsaanpassingen en gerichte supplementen, is herstel vaak mogelijk. Raadpleeg je arts en bepaal samen de aanpak die jouw energie, gezondheid en haargroei weer in balans brengt.

## ANDERE BOOSDOENERS

Naast de eerder genoemde oorzaken zijn er nog diverse factoren die haaruitval kunnen verergeren of zelfs direct veroorzaken:

- Tekorten aan essentiële voedingsstoffen
- Kanker en intensieve behandelingen zoals chemotherapie of bestraling
- Lupus en andere auto-immuunziekten
- Langdurige of chronische stress
- Hormonale anticonceptie, zoals bepaalde pillen of een hormoonspiraaltje
- Diabetes en sterke schommelingen in de bloedsuikerspiegel
- Onjuiste haarverzorging, zoals overmatig stylen, tegenkammen, verkeerde borstels of te strakke elastiekjes

Door ook deze mogelijke boosdoeners in kaart te brengen, wordt het makkelijker om de oorzaak van haaruitval te achterhalen en een gerichte, effectieve behandeling te kiezen.

# DE ULTIEME BASIS VOOR STERK EN STRALEND HAAR



## VOEDING VOOR JE HAAR

Een tekort aan voedingsstoffen kan de kwaliteit van je haar én nagels ernstig aantasten. De basis voor sterk, gezond haar begint bij een voedingspatroon vol puur, onbewerkt voedsel. Alleen volwaardige, verse producten leveren de bouwstoffen die je lichaam nodig heeft voor optimale haargroei. Ontbreken deze voedingsstoffen, dan merk je vroeg of laat negatieve gevolgen – en je haar vormt daarop geen uitzondering.

## DE JUISTE HAARVERZORGING

Bij haarproblemen grijpen veel mensen direct naar shampoos, maskers of serums. Hoewel verzorging belangrijk is, is het slechts één deel van het geheel. In combinatie met gezonde voeding en een evenwichtige levensstijl kan goede verzorging haargroei ondersteunen en beschermen tegen schadelijke invloeden van buitenaf. Kies voor milde reiniging, voedende producten en natuurlijke middelen om je haar van binnenuit te voeden en zijn natuurlijke glans te behouden.

## GEZOND HAAR BEGINT VAN BINNENUIT

Een dieet dat rijk is aan vitamines, mineralen en andere onmisbare voedingsstoffen vormt de basis voor een gezond lichaam én sterk, gezond haar. De uitdrukking 'je bent wat je eet' is daarom zeer treffend: onze hedendaagse voeding is vaak sterk bewerkt, bevat veel ongezonde toevoegingen en mist de essentiële voedingsstoffen die ons lichaam echt nodig heeft.

Veel mensen zoeken bij gezondheidsklachten snel naar een makkelijke oplossing, zoals een pilletje, of schrijven hun problemen af als erfelijk. Echter, wie echt duurzame verbetering wil bereiken, moet eerst kijken naar de fundamenten: het voedingspatroon.

Zoals je eerder hebt geleerd, is haargroei afhankelijk van de juiste 'grondstoffen'. Net zoals een auto niet kan rijden zonder brandstof, kan haar niet gezond groeien zonder de juiste voeding. Gezond haar begint dus bij een gezond lichaam. Problemen als haaruitval, droogte of breuk zijn vaak signalen dat er van binnen iets niet klopt en dat het lichaam extra aandacht nodig heeft.

Een arts, orthomoleculair therapeut of gezondheidscoach die verder kijkt dan de symptomen kan helpen om de onderliggende oorzaak te vinden. Met gerichte vragen en passende onderzoeken, zoals een levendbloedanalyse, kan worden vastgesteld welke tekorten je hebt, zodat je gericht kunt werken aan herstel en het versterken van je haar van binnenuit.

## SUPPLEMENTEN VANAF JE 25STE

Vanaf je 25ste kun je je lichaam extra ondersteunen met natuurlijke supplementen. Kies altijd voor kwaliteitsmerken bij het aanschaffen van vitamines. Hoewel deze vaak duurder zijn dan goedkopere varianten, bevatten ze natuurlijke ingrediënten in optimale verhoudingen, waardoor je lichaam ze beter en efficiënter opneemt. Merken zoals **Vitamunda**, **Flinndal** en **Pharma Nord** staan al jarenlang bekend om hun uitstekende kwaliteit. Hieronder vind je een overzicht van belangrijke voedingsstoffen die bijdragen aan gezond en glanzend haar.

### COLLAGEEN: DE BASIS VOOR EEN STRALENDE HUID EN GEZOND HAAR

Collageen is een cruciaal eiwit dat zorgt voor de stevigheid, structuur en elasticiteit van je huid, haar, nagels en andere weefsels. Met het ouder worden neemt de natuurlijke productie van collageen af, wat kan leiden tot een slappere huid, rimpels en dunner, zwakker haar.

### WAAROM IS COLLAGEEN ZO BELANGRIJK?

- Huid: Collageen vormt de basis voor een stevige, veerkrachtige huid. Het vertraagt de vorming van rimpels en fijne lijntjes en houdt je huid soepel en jeugdiger.
- Haar: Collageen ondersteunt de haarzakjes en versterkt de haarwortels, waardoor het haar sterker wordt en haaruitval wordt tegengegaan.

### HOE KUN JE COLLAGEEN AANVULLEN?

Je stimuleert de collageenproductie met supplementen. Collageen supplementen zijn verkrijgbaar als poeder, drankje of capsule en leveren de aminozuren die je lichaam nodig heeft om zelf collageen aan te maken. Marine collageen, afkomstig van wilde vis uit de oceaan, wordt door het lichaam beter opgenomen dan collageen uit andere bronnen. Bovendien is wilde vis vrij van zware metalen en antibiotica, wat bij kweekvis niet altijd gegarandeerd is. Een goed voorbeeld is Mattisson Marine Collageen, gemaakt van hoogwaardige wilde vis.

## ESSENTIËLE VITAMINES VOOR STERK HAAR & GEZONDE NAGELS

Een effectief haar en nagelsupplement bevat vaak de volgende voedingsstoffen:

**Vitamine A:** Stimuleert de productie van talg, een natuurlijke olie die je hoofdhuid beschermt en je haar glanzend, soepel en gezond houdt. Een tekort kan leiden tot droog, breekbaar haar en een jeukende hoofdhuid.

**Vitamine C:** Ondersteunt de aanmaak van collageen voor sterke bloedvaten rond de haarzakjes. Dit bevordert de doorbloeding en voeding van je haar, wat zorgt voor een sterke basis en gezonde groei.

**Biotine (Vitamine B8):** Houdt je haar sterk, stimuleert de haargroei en geeft het een natuurlijke glans.

**Selenium:** Essentieel voor de conditie van je haar, stimuleert gezonde groei en behoudt de glans.

**Zink:** Ondersteunt sterke haarwortels, gezonde groei en een mooie glans.

**Koper:** Helpt bij het behoud van je natuurlijke haarkleur door een normale pigmentatie te ondersteunen.

**Vitamine B2:** Voedt de huid van binnenuit, ondersteunt herstel en helpt je hoofdhuid gezond te houden.

## ESSENTIELE OMEGA'S VOOR EEN GEZONDE HOOFDHUID EN GEZOND HAAR

**Omega 3, 6 en 9:** zijn ware schoonheidsbouwstenen voor een gezonde huid en stralend haar.

**Omega 3:** werkt ontstekingsremmend en voedend: het vermindert roodheid, irritatie en droogheid, versterkt de huidbarrière en voedt de haarzakjes voor glanzend, veerkrachtig haar. Het beschermt de huid en het haar tegen schade door kleuringen en chemische processen.

**Omega 6:** herstelt en hydrateert intens: het helpt vocht vast te houden, ondersteunt een soepele huid en behoudt de elasticiteit van het haar.

**Omega 9:** beschermt en verzacht: het houdt de huid soepel, gaat vroegtijdige veroudering tegen en sluit de haarschubben om breuk te voorkomen.

In balans ingenomen, vooral omega 3 en 6, zorgen deze vetzuren voor een sterke huidstructuur en gezond, glanzend haar van wortel tot punt.

## DE KRACHT VAN DE JUISTE HAARBORSTEL



De juiste borstel is meer dan een stylingtool, het is een investering in de gezondheid en schoonheid van je haar.

**VOORKOMT HAARBREUK:** Een verkeerde borstel kan trekken, klitten verergeren en de haarschacht beschadigen. Een kwalitatieve borstel verwijdert klitten moeiteloos, voorkomt gespleten punten en laat je haar sterk en soepel.

**STIMULEERT HAARGROEI:** Borstelen met de juiste borstel masseert zacht de hoofdhuid, stimuleert de doorbloeding en bevordert de toevoer van voedingsstoffen naar de haarzakjes. Resultaat: sterker, gezonder haar.

**VERDEELT NATUURLIJKE OLIËN :** Hoogwaardige borstels – zoals die met everzwijnhaar – verspreiden de natuurlijke oliën van je hoofdhuid tot in de haarpunten. Dit geeft een gezonde glans, beschermt tegen uitdroging en houdt het haar veerkrachtig.

**MINDER PLUIS EN STATISCHE ELEKTRICITEIT:** Borstels met antistatische eigenschappen of natuurlijke haren maken het haar gladder en zachter, zonder pluizige lokken.

**⊘ VERMIJD GOEDKOOP:** Haarborstels van hard plastic of scherpe randen beschadigen de haarschacht en veroorzaken gespleten punten. Kies voor kwaliteit met afgeronde pinnen of natuurlijke haren om je haar gezond en stralend te houden.

## GEZOND HAAR BEGINT MET DE JUISTE VERZORGING



Goede shampoos, maskers en conditioners zijn essentieel, goedkoop is vaak duurkoop. Professionele haarverzorging voedt en beschermt, en voorkomt schade, uitdroging en haarbreek. Het draait om de ingrediënten, niet om de verpakking. Kies producten met essentiële oliën en voedende bestanddelen, vrij van SLS, SLES en parabenen. Zo houd je de haarschubben gesloten, blijft je haar zacht, soepel en glanzend, en blijft je hoofdhuid gezond en vrij van roos of irritatie. Bovendien stimuleer je de haargroei door voeding, massage en bescherming tegen UV-straling en vervuiling.

## GEZOND HAAR IS IJZERSTERK



Gezond haar dankt zijn kracht aan keratine: een taai eiwit dat uitzonderlijke weerstand biedt tegen logen, zuren en eiwitsplitsende stoffen. Haarvezels lossen nauwelijks op, zelfs niet onder hoge druk of bij extreme hitte.

Een enkele haar, slechts 0,1 mm dik, kan tot 100 gram dragen voordat hij breekt. Stel je eens voor: een volle bos van 100.000 gezonde haren – de gemiddelde haardichtheid, kan samen een gewicht van maar liefst 10.000 kilo tillen.

## KERATINE, PROTEÏNE & BOTULINE: DE KRACHTBOOST VOOR JE HAAR



Keratine en proteïne zijn lichaamseigen eiwitten die je haar sterk, gezond en glanzend houden. Ons haar bestaat grotendeels uit keratine, maar door styling, zon en chemische behandelingen kan deze voorraad afnemen.

Een keratine of proteïnebehandeling vult deze bouwstenen weer aan en sluit de haarschubben, waardoor het haar beter vocht vasthoudt. Het resultaat: gevoed, versterkt en glad haar met een prachtige glans – zónder schade en zonder uitgroei. Omdat de formule op natuurlijke basis is, kun je de behandeling zo vaak herhalen als je wilt.

In tegenstelling tot agressieve chemische behandelingen is dit een milde, herstellende boost, perfect voor elk haartype dat extra verzorging kan gebruiken.

## HOE VERLIEST HET HAAR KERATINE?

- Chloor en zeezout
- Lage kwaliteit producten
- Veroudering van het haar
- Het klimaat (zon, wind en regen)
- Hoge temperaturen (föhns, stijltangen en krultangen)
- Chemische behandelingen (kleuren, blonderen, straightenen, relaxen)

## TIPS VOOR DE BESTE HAARVERZORGING

- Vermijd stress
- Droog je haar voorzichtig
- Voed je haar met gezonde voeding en haarvitamines
- Knip de punten om de 3 maanden
- Gebruik 1 keer per week een haarmasker
- Gebruik een haurvriendelijke haarborstel
- Vermijd stylingsproducten zo veel mogelijk
- Was je haar niet te vaak (1 à 2 keer per week)
- Niet te vaak kleuren (enkel de uitgroei bijhouden)
- Bescherm je haar tegen hitte maar ook tegen de zon
- Gebruik de juiste shampoo en conditioner afgestemd op jouw haartype
- Masseer je hoofdhuid tijdens het wassen voor een betere doorbloeding
- Gebruik keratinerijke shampoos en conditioners zonder SLS, SLES, parabenen