



## **Zoals de meesten wel weten, als je de CG methode volgt of wilt gaan volgen, je veel zal/moeten gaan testen.**

Wat werkt wel en wat niet. Wat werkt voor een tijdje goed en later niet meer? Indien je haareigenschappen veranderen dan kan het voorkomen dat producten waar je eerst heel blij van werd, later niet meer werken.

Test dan ook regelmatig je haareigenschappen zodat je de producten kunt aanpassen indien nodig.

Starters weten meestal niet waar te beginnen. Hieronder een overzicht hoe je de diverse producten kunt testen, en de verschillende manieren van het stylen van je krullen.

### **MASKER**

**Het masker gebruik je het liefste 1 x per week, of als jij je haren maar 1x per week wast, dan om de wasbeurt gebruiken.**

Een masker kun je op diverse manieren gebruiken:

- \* alleen het masker in je natte haren, doorkammen, in laten werken en uitspoelen
- \* je kunt vooraf een cg shampoo of een clarifying shampoo gebruiken om je hoofdhuid goed schoon te maken; shampoo, masker, doorkammen, in laten werken, uitspoelen
- \* je kunt het masker ook gebruiken met een heat cap (vooral geschikt als je lage porositeit haar hebt). Masker aanbrengen, heat cap voor max. 30 minuten op je hoofd, daarna je krullen doorkammen zodat alle klitten eruit zijn, uitspoelen

### **CO WASH**

**Een co-wash gebruik je tussen de masker behandelingen door.**

- \* een co-wash reinigt beter dan een gewone conditioner, je hoeft in principe geen shampoo voor de co-wash te gebruiken

\* je kunt testen met de ene keer een co-wash, de andere keer alleen een conditioner. Kijk wat het effect is.

\* co-wash in natte haren, haren doorkammen, laten inwerken naar behoefte, uitspoelen.

## Shampoo en conditioner

**Het kan zijn dat jij niet blij wordt van een co-wash, gebruik dan een shampoo en conditioner als jij je haren niet hoeft te behandelen met een masker.**

\* shampoo op je hoofdhuid in masseren, uitspoelen en herhaal indien nodig.

\* volg met een conditioner, breng het in op een paar centimeter vanaf je hoofdhuid, kam je haar door, in laten werken en uitspoelen

\* indien je een clarifying shampoo gebruikt, volg dan met een masker ipv een conditioner.

## Leave-in

**Test bij jezelf of je krullen blij worden van leave-in. Vooral wavy krullen kunnen het zwaar hebben met een leave in.**

\* breng leave-in aan als jij je haren hebt gewassen, na een masker, co-wash, of conditioner

\* bij voorkeur in kletsnat haar

\* je kunt ook testen om de leave-in aan te brengen in haren welke je eerst een klein beetje hebt ontdaan van het water, door met een t-shirt of microvezelhanddoek voorzichtig het water uit je haar te kneden

\* wil je testen? dan kun je bv de linker helft van je haren met de leave-in behandelen en de andere helft zonder. Zie en ervaar het verschil, als er een verschil is uiteraard :)

\* leave-in kan ook worden gebruikt de dag na het wassen, dit kan op 2 manieren:

\*doe een drupje leave-in in je spray bottle, plantenspuit, met water. Schud goed voor gebruik en refresh je krullen met deze mix van water en leave-in.

\*of maak je haren nat/vochtig, en knijp een beetje leave-in in je krullen. Vervolg eventueel met stylingsproducten.

\* heb je fijn haar, dan kan een leave-in verzwaren en je krullen kunnen dan uitzakken. Test een keer zonder leave-in na het wassen.

# Stylingsproducten, zoals haarcrème, gel, mousse

Hieronder diverse manieren om te testen wat voor jou het beste werkt.

- \* haarcrème aanbrengen op nat haar voor de gel, de gel zorgt dan voor meer cast
- \* haarcrème aanbrengen op nat haar na de gel, de crème zorgt dan voor zachtere krullen
  - \* alleen een haarcrème aanbrengen in nat of vochtig haar
- \* gebruik je haarcrème op de dag na het wassen, refresh je haar met water of water/leave-in en volg met de krullencrème
- \* sommige krullencrèmes lenen zich ook goed om op droog haar te gebruiken (eventueel gemengd met wat water)
- \* gel aanbrengen op kletsnat haar, na de leave-in, goed scrunchen (de gel in je haren knijpen), overtollig product en water eruit knijpen met een t-shirt of microvezelhanddoek. Aan de lucht laten drogen of diffuse
- \* gel aanbrengen op vochtig haar, dan knijp je eerst na het wassen het overtollig water eruit met een t-shirt of microvezelhanddoek en breng dan de gel aan. Aan de lucht laten drogen of diffuse.
- \* gel aanbrengen en dan je haren ploppen (je haren in een microvezelhanddoek of t-shirt wikkelen en vervolgens een tijdje laten drogen, testen hoe lang dit wilt doen, afhankelijk van je haareigenschappen)
- \* gel aanbrengen na het ploppen, dan zijn je haren wat droger, dan de gel aanbrengen. Droog het aan de lucht of diffuse.
- \* breng meerdere keren gel aan, in kletsnat haar na het wassen, knijp het overtollig water eruit, diffuse tot circa 80% droog, breng weer gel aan, diffuse het droog.
  - \* sommige gel's lenen zich ook prima op droog haar
- \* de dag na het wassen, breng gel aan nadat jij je haren vochtig hebt gemaakt. Testen hoeveel je haren nodig hebben!! Diffuse of laat aan de lucht drogen.

**TIP: voor wavy krullen kun je het beste drogen met een diffuser, water in je haren laten zitten kan ervoor zorgen dat het gaat uitzakken.**

- \* als je mousse gebruikt kun je dit op dezelfde manier als de gel gebruiken, of tezamen met de gel, mousse- gel-mousse, of mousse-gel, of gel-mousse. Experimenteer wat voor jou werkt.
- \* mousse kun je ook gebruiken tijdens het refreshen, Maak je haar goed vochtig, doe de mousse erin met de praying hands techniek, en diffuse.

**Er zijn echt ontelbaar veel manieren om je haren te stylen. Om alles een keertje te hebben geprobeerd, ben je wel even bezig, maar dan weet je wel wat werkt en wat niet. Daar gaat het om, dat je er achter komt welke producten goed werken, en welke manier van stylen het beste bij je past.**

# Olie

Het gebruik van een olie is het meest geschikt voor curly, coily en kinky krullen. Wavy krullen/fijn haar kan snel verzwaren en er vettig gaan uitzien. Maar laat dit je niet weerhouden, je kunt het altijd testen.

Hoe kun je olie gebruiken?

## De hoofdhuid massage

is wel de meest bekende behandeling met olie omdat de beweging ook nog eens de huid stimuleert.

Dubbele winst dus. Breng enkele druppels olie aan op je vingertoppen en masseer de olie in op de hoofdhuid. Herhaal voor het hele hoofd. Je kunt de olie 15 minuten, een paar uur of een nacht laten inwerken. Afhankelijk van jouw haartype kun je elke nacht voor het slapen gaan een beetje inmasseren.

Maar als je vrij dun haar hebt, kun je het beter alleen vóór je wasdag of wasbeurt doen.

## ALS MASKER

Voor een masker met pure castorolie ga je ongeveer hetzelfde te werk als bij een hoofdmassage, maar breng je de olie daarna aan op het gehele haar. Kan je haar nog wat extra verzorging gebruiken? Probeer dan een van de maskers met castorolie als deep-conditioner.

## ALS PRE-POO

Een pre-poo is het gebruik van olie in je haar vóór een wasbeurt. Het legt als het ware een beschermend laagje over je haar, waardoor je haar minder (snel) water opneemt en de haarschubben minder omhoog gaan staan. Dit is goed om twee redenen: het haar zwelt en slinkt wat minder hard en het haar is minder kwetsbaar tijdens het wassen. Daarnaast is het haar iets makkelijker kambaar en droogt het minder snel uit. Gebruik wel altijd een goed reinigende sulfaatvrije shampoo.

## SOTC

Gebruik een druppeltje olie om de cast uit je droge krullen te knijpen.

# Wel of geen producten met proteïne gebruiken

**Dit is ook best wel een dingetje om mee te testen. Hieronder de mogelijkheden met het testen van proteïne producten.**

\* als jij lage elasticiteit hebt, en je krullen **NIET** verft, start je eerst met producten zonder proteïne!

\* als jij lage elasticiteit hebt en je krullen **WEL** verft start je eerst met producten met en zonder proteïne. De proteïne producten in eerste instantie gebruiken in je masker, co-wash, shampoo en conditioner. Dit zijn producten die je er weer uitspoelt.

\* als jij hoge elasticiteit hebt dan gebruik je producten **MET** proteïne

\* als jij medium elasticiteit hebt dan kun je beide gebruiken, maar hoe?

\* je zult moeten testen waar je haren blij van worden, zijn dit producten met proteïne die je er weer uitspoelt of zijn dit producten die in je haren blijven zitten, zoals leave-in, gel, crème, mousse.

\* het effect van producten met proteïne die je in je haren laat (leave-in, gel, mousse, crème) zul je vrij snel merken als je dit wilt proberen, **en je haren vinden het niet fijn**, is het resultaat veel pluis en uitgezakte/verdwenen krullen.

**TIP:** Wil jij testen met proteïne en proteïne vrije gel/mousse/krullencrème/leave-in? Behandel dan de ene helft van je haar **MET** en de andere **ZONDER** proteïne producten. Dan kun je gelijk het verschil zien.... als je al verschil ziet..

Geen verschil? Helemaal dikke prima, ideaal zou ik zeggen!

Wel verschil? Dan weet je ook waar je aan toe bent.

## Conclusie:

Geef niet te snel op. Experimenteer en varieer, verwacht niet na 1 keer wonderen, hoewel ze wel bestaan!

Het ene product kan in de zomer prima voor je werken maar in de winter weer niet, dan heb je meestal meer moisture (vocht) nodig in je krullen.

Ja het is net hogere wiskunde maar jij wilt toch ook trots zijn op je krullen en het is bijzonder motiverend om tijdens het proces te zien dat je krullen weer terugkomen, er beter gaan uitzien, gaan glanzen, dat je pluis is verminderd, en je mooie gedefinieerde krullen krijgt. Daar doen we het allemaal toch voor?

Happy Curls 💚💚 Happy You 💚💚

