



deel 1: Bepaal je haareigenschappen

Geen haar is hetzelfde. De Curly Girl methode is toepasbaar op veel uiteenlopende haartypes, maar binnen de methode is veel variatie mogelijk. Om te weten welke verzorging jouw haar nodig heeft, kijken we naar vijf haar eigenschappen:

- haartype
- porositeit
- elasticiteit
- densiteit
- dikte/structuur

Krullend haar is van nature droger en wat poreuzer dan steil haar. Dit moet je compenseren met hydratatie. Door te hydrateren met conditioner vul je ook meteen de kleine gaatjes in het poreuze oppervlak van het haar, waardoor het haar gladder wordt, minder pluist en je krullen beter worden gedefinieerd.

Toch is geen enkel krullend haar hetzelfde. Leer daarom met onderstaande informatie de eigenschappen van jouw krullen kennen, zodat je ook beter leert hoe je goed voor je krullen kan zorgen.

Krullentypes

De meest gebruikte methode om krullend haar te typeren is door te kijken naar de verschijningsvorm van de krullen. [Klik hier.](#) Er wordt hierbij dus alleen naar de verschijningsvorm van de krullen gekeken, maar dit zegt nog niet zoveel over de eigenschappen van jouw eigen specifieke krullen. De eigenschappen die hierna en in de volgende twee bestanden worden benoemd zijn belangrijker om te weten, zodat je kunt bepalen welke producten goed voor jouw haar zullen werken. Het is daarom interessant om te kijken naar de dichtheid en de dikte van je haar, maar vooral ook de porositeit en de elasticiteit van je haar.

Dichtheid / densiteit

Met de dichtheid van je haar wordt bedoeld hoeveel haren je op je hoofd hebt. Je kunt dun, medium of dik haar hebben. Je kunt dit bepalen door een pluk haar op te pakken en dan je hoofdhuid te bekijken.

- Je hebt **dun** haar als je je hoofdhuid heel goed kunt zien (80-100%)
- Je hebt **medium** haar als je een beetje van je hoofdhuid kunt zien (120-130%)
- Je hebt **dik** haar als je bijna geen hoofdhuid kunt zien (150-180%)

Haardensiteit

Dikte / structuur

Het gaat hierbij om de haardikte van één losse haar. Je kunt fijn, medium (normaal) of grof haar hebben. Dit kun je testen door één losse haar tegen het licht houden. Als je de haar bijna niet ziet, dan heb je fijn haar. Als de haar duidelijk zichtbaar is, heb je grof haar. Als het er tussenin zit, heb je medium haar. Je kunt het ook testen door één losse haar tussen je vingers te houden en te observeren wat je voelt. Als je bijna niks voelt, heb je fijn haar. Voel je de haar duidelijk, dan heb je grof haar. Zit het er tussenin, heb je logischerwijs medium haar. Een derde methode is door een losse haar te vergelijken met naaigaren. Fijn haar is dunner dan garen, medium haar is ongeveer even dik als garen en grof haar is dikker dan garen.

Fijn haar: Mensen met fijn haar hoeven geen dun haar (qua dichtheid) te hebben. Hun haar kan er daarom toch heel vol uitzien. Fijn haar is kwetsbaar en daarom is het vaak lastig om je haar lang te laten groeien. Je moet daarom extra voorzichtig zijn met fijn haar. Fijn haar kan sneller vet worden en het kan vaak niet zo goed tegen zware producten.

Medium / normaal haar: Deze haarstructuur zit tussen fijn en grof haar in.

Grof haar: Grove haren zijn over het algemeen sterke haren. Grof haar heeft meestal behoefte aan goede hydratatie en meestal minder behoefte aan proteïne (maar test dit altijd aan de hand van de elasticiteit, hierover hiernaast meer).

POROSITEIT & ELASTICITEIT

Dit zijn eigenlijk de twee belangrijkste haareigenschappen om te weten, zodat je kunt bepalen welke haarproducten je het beste kan gebruiken.

Porositeit gaat over de mate waarin je haar vocht opneemt en kan vasthouden.

De **elasticiteit** heeft te maken met de balans tussen *proteïne* en *hydratatie*: Indien de balans hiertussen niet optimaal is, kan je haar o.a. breekbaar, stug, droog en/of pluizig zijn. Om erachter te komen wat precies de oorzaak is, zul je de behoefte van je haar moeten bepalen met behulp van de elasticiteitstest.

Haareigenschappen - deel 2: POROSITEIT

Porositeit is de term die gebruikt wordt in de wetenschap van haarverzorging om te beschrijven hoe goed je haar vocht kan absorberen en vasthouden. De porositeit wordt beïnvloed door de buitenste laag van het haar (cuticula). Deze laag bestaat uit schubben. Hoe poreus jouw haar is, is genetisch bepaald maar het kan ook worden beïnvloed door externe factoren zoals schadelijke ingrediënten in haarproducten, de hitte van een stijltang of föhn of chemische behandelingen zoals bijvoorbeeld het verven van je haar.

Het is belangrijk om de porositeit van je haar te weten, omdat het bijvoorbeeld iets zegt over of je lichte of zware producten kunt gebruiken voor je haar. Je kunt een hoge, normale of lage porositeit hebben.

Lage porositeit:

Haar met een lage porositeit heeft een schubben laag met plat liggende, overlappende schubben. Dit haar ziet er hierdoor meestal wat glanzend uit (want het reflecteert licht). Maar door deze gesloten schubben

laag kan het haar vocht niet zo goed opnemen. En wanneer het eenmaal nat is duurt het lang voordat het weer droog is, omdat het vocht eerst op het haar blijft liggen voordat het wordt geabsorbeerd. Haar met een lage porositeit is gevoelig voor build up. Het is dus erg belangrijk om niet te zware en niet te veel producten te gebruiken.

Hoge porositeit:

Bij haar met een hoge porositeit staan de haarschubben omhoog. Dit haar ziet er daarom vaak dof en niet glanzend uit. Doordat de haarschubben open staan kan het haar snel vocht opnemen, maar het vocht gaat er met hetzelfde snelle tempo ook weer uit. Hierdoor wordt je haar snel droog en raakt het snel in de klit. Als je haar beschadigd is door hitte (föhn of stijltang) of verven, is de kans groot dat je een hoge porositeit hebt. Je kunt hierdoor vaak wel iets zwaardere producten gebruiken. Ook kun je een sealende olie gebruiken, om vocht in je haar vast te houden. En vergeet niet om maskers te gebruiken.

Normaal porositeit: lucky one!

Haar met een medium porositeit vereist vaak de minste hoeveelheid onderhoud. De schubbenlaag is lossier waardoor er precies de juiste hoeveelheid vocht in en uit je haar gaat.

Porositeit bepalen

Porositeit bepaal je vooral door goed je haar te observeren. Een aantal hints:

- Zoals hierboven al beschreven heeft haar dat is beschadigd vaak een hoge porositeit (de schubben zijn beschadigd).
 - Als je snel build up ervaart, heb je waarschijnlijk lage porositeit
 - Slurpt je haar alle producten die je erin smeert zo op, heb je waarschijnlijk hoge porositeit
- Is je haar gelijk nat als je onder de douche staat dan heb je hoge porositeit, duurt het lang voordat je haar doordringt is met water dan heb je lage porositeit

Maar ook de droogtijd van je haar en hoe een haar aanvoelt vertelt je iets over je porositeit. Voer daarom ook de volgende testjes uit.

Porositeitstest 1: *Slip & Slide*

Pak een haartje tussen je duim en wijsvinger en glij met je vingers naar boven over het haartje (van punt naar hoofdhuid). Als je makkelijk naar boven glijd zonder al te veel bobbeltjes te voelen, duidt dit vaak op low porosity haar. Als je veel bobbeltjes voelt heb je waarschijnlijk high porosity haar. Die bobbeltjes die je voelt, zijn de haarschubben.

Porositeitstest 2: Droogtijd

Bepaal je haar porositeit door te kijken naar hoe lang het duurt voordat je haar droog is als je het aan de lucht laat drogen:

- High porosity: binnen 2 uur droog
- Medium porosity: tussen 4 en 6 uur droog
- Low porosity: meer dan 8 uur nodig om te drogen

De droogtijd is ook afhankelijk van de dikte van je haar, de producten die je in je haar doet en de luchtvochtigheid in je omgeving.

Wisselende resultaten

Bij velen is de porositeit lastig vast te stellen. Soms komt er bij de ene test een hoge porositeit uit, terwijl er bij de andere test een lage porositeit uitkomt. Ook kan het ene haartje verschillen van porositeit met het andere haartje. Dit zijn slechts testen die een indicatie geven.

Mochten de uitkomsten van bovenstaande testen bij jou ook niet helemaal duidelijk zijn, begin dan gewoon met producten die niet te zwaar zijn. Probeer uit wat voor jou haar wel en niet werkt met behulp van onderstaande tips.

Lage porositeit, what to do:

- Gebruik lichte producten om buildup te voorkomen (pas op met de volgende producten/ingrediënten: butters, dikke oliën zoals castor oil, esters).
- Door warmte gaan je haarschubben iets meer openstaan. Wanneer je een deep conditioner/masker gebruikt, zorg er dan d.m.v. warmte voor dat je haar dit goed kan opnemen. Doe wel douchemuts (of huishoudfolie, pedaalemmerzakje, etc) over je haar, zodat je haar nat blijft en kan stomen. Warmte kun je vervolgens creëren door een 'heatcap' of een föhn te gebruiken of door er een (microvezel)handdoek overheen te doen.

De producten die je in je haar doet, kun je opwarmen door ze bijvoorbeeld in warm water te leggen. Hierdoor zal je haar het beter opnemen.

Hoge porositeit, what to do:

- Door kou sluiten de haarschubben. Spoel daarom je haar na met koud water. Ook kun je je haar naspoelen met [appelazijn](#), dit zorgt er ook voor dat je haarschubben sluiten.
- Seal je haar met een gel
- Pas de LOC (leave-in, olie, creme)/ LCO (leave-in, creme, olie) methode toe voor een optimale hydratatie.

deel 3: ELASTICITEIT (proteïnetest)

Het is belangrijk om te testen of je proteïne-gevoelig bent of dat je haar juist behoefte heeft aan proteïne. Dit doe je door de elasticiteitstest (stretch test) uit te voeren. Doe deze test regelmatig opnieuw, omdat je haarelasticiteit kan veranderen.

Wat heb je nodig:

- Linaal / meetlint / rolmaat
- Eén of meerdere haartjes (afgeknipt of natuurlijk uitgevallen);
- Bij voorkeur 2 pincetten;
- Eventueel een rekenmachine ;)

Stretch test:

Door middel van de stretch test kun je testen of je haar wel of geen proteïne nodig heeft. Haar dat goed in balans is qua vocht en proteïne, heeft een ideale elasticiteit. Dat wil zeggen dat de haar uitrekt en daarna ook weer terugspringt in de oorspronkelijke staat. Door onderstaande stappen te volgen kun je kijken of je haar een goede elasticiteit heeft of niet.

- Gebruik voor de test een losse haar, die is afgeknipt of op natuurlijke wijze is uitgevallen. Het is namelijk belangrijk dat de haar nog niet eerder is uitgerekt (door deze eruit te trekken). Je kunt de test het beste uitvoeren met nat haar. Dompel je haar even in een beker/glas met water
- Pak de haar met beide handen stevig beet tussen duim en wijsvinger, wikkel de haar eventueel om je wijsvinger en trek de haar voorzichtig uit tot deze strak begint te staan (of gebruik 2 pincetten).
 - Houd het stukje haar tussen je vingers langs een linaal (A).
 - Rek de haar verder uit en kijk tot hoever je de haar kan uitrekken (B).

$$\text{Elasticiteit} = (B - A) / A * 100\%$$

Stel dat (A) 12 cm is en stel dat (B) 16 cm is. Je haar elasticiteit bereken je als volgt:

$$\text{Elasticiteit} = (16 - 12) / 12 * 100\% = 33,3\%$$

$$\begin{aligned} &\text{Oftewel:} \\ &16 - 12 = 4 \\ &4 / 12 = 0,33 \\ &0,33 * 100\% = \mathbf{33\%} \end{aligned}$$

Door 2 pincetten te gebruiken voorkom je dat het haartje uit je vingers glijdt.

In [dit filmpje](#) wordt voorgedaan hoe je de elasticiteitstest uitvoert en hoe je vervolgens de elasticiteit uitrekent:

Lage elasticiteit/haar met te veel proteïne:

Dit haar breekt bijna direct af zonder mee te rekken (minder dan 20%). Het haar bevat te veel proteïne, waardoor het ruw en stro-achtig aanvoelt en het snel afbreekt. Reinig je haar met een CG-vriendelijke shampoo om alle proteïne te verwijderen en [vermijd vervolgens proteïne](#) totdat je haar weer wat meer in balans is. Gebruik producten op waterbasis, leave-in conditioners en deep conditioners.

Normale elasticiteit/in balans:

Dit haar rekt ongeveer 30% mee en breekt dan af. De balans tussen vocht en proteïne is goed. Het haar rekt een beetje mee, maar springt ook weer goed terug in de oorspronkelijke staat. Het breekt niet snel. Blijf observeren hoe je haar reageert en kies voor balans in je producten qua proteïne en hydratatie.

Hoge elasticiteit/haar met te weinig proteïne:

Dit haar rekt veel mee (meer dan 50%). Dit haar bevat te veel vocht en is dus (te) goed gehydrateerd. Het voelt droog, futloos en slap aan, is pluizig, erg elastisch en de krul blijft er niet goed in zitten. Het advies is om producten te gebruiken waar **proteïne in zit**. Je kan daarnaast eventueel ook een proteïne behandeling doen, maar begin voorzichtig en blijf je haar observeren.

Bovenstaande test is slechts een indicatie. De elasticiteit van je haar kan veranderen door de producten die je gebruikt. Het kan daarom zinvol zijn om de test vaker te herhalen. Proteïne is ook nodig voor gezond haar, dus blijf het niet zomaar vermijden, maar blijf je haar observeren. Als je merkt dat je haar anders is gaan reageren, kun je je producten hierop aanpassen. Het is de kunst om de juiste balans te vinden tussen vocht en proteïne.

TIP: Verf jij je haar, gebruik dan een proteïne masker of co-wash met proteïne. Vermijd geen proteïne dus als jij je haar verft en lage elasticiteit hebt!

NIEUW wet stretch test

Je kunt met een wet stretch test ook je elasticiteit bepalen.

zie [hier](#) een filmje van @ingecurls.

Hoe doe je dit en de resultaten:

- Borstel je haar met een kam of borstel met wijde tanden
- Pak ongeveer 10 strengen haar en spray deze nat met water. Zorg voor het beste resultaat dat het haar goed verzadigd is.
- Houd het haar stevig vast tussen beide handen.
- Trek het haar voorzichtig maar stevig van je hoofd af. Zorg ervoor dat je trekt met voldoende spanning om te beoordelen of de haarstrengen rekken. Let op hoe het haar uitrekt en terugkeert. Analyseer en vergelijk met de onderstaande resultaten. Doe dit op kleine secties op verschillende delen van het hoofd.
- Vindt je dit lastig, dan kun je ook een paar haren uit je krullenbos knippen en dan de test doen, wel nat maken.
- Haar dat zich uitstrekt 30% van zijn lengte en vervolgens terugkeert in zijn oorspronkelijk vorm, is gezond Medium Elasticiteit
- Haar dat zich uitstrekt tot 20% en dan breekt Lage Elasticiteit, en meer moisture toevoegen
- Haar dat zich niet uitstrekt en direct breekt, bevat weinig vocht, teveel proteïne Lage Elasticiteit, en meer moisture toevoegen
- Haar dat je meer dan 30% kunt strekken maar niet terugkomt in de oorspronkelijk vorm Hoge elasticiteit

