



australian  
bodycare®  
healing ground

## Zo kun je een geïrriteerde hoofdhuid voorkomen

Haar en hoofdhuid worden dagelijks aan van alles blootgesteld. Het haar wordt gewassen - zo niet elke dag, dan wel meerdere keren per week, het haar wordt gekamd, je gebruikt stylingproducten, een föhn, gebruikt stijltangen etc. Misschien doe je een hoed of muts op, als het buiten koud is. Het is de som van al deze dingen, die je hoofdhuid geïrriteerd kunnen maken. Om een geïrriteerde, jeukende en droge hoofdhuid te voorkomen, moet je op je hoofdhuid passen en goed verzorgen. Met dit pakket krijg je hulp bij de bestrijding van problemen op de hoofdhuid.

1. Verdeel Scalp Serum op de hoofdhuid en masseer het zachtjes in. Het masker moet minimaal vijf minuten zitten, maar bij voorkeur een hele nacht, om een optimaal effect te bereiken. Het masker kan eenmaal per week worden gebruikt om problemen te voorkomen, of indien nodig dagelijks.
2. Spoel de hoofdhuid grondig af met lauwwarm water.
3. Was het haar met Hair Clean. De shampoo helpt roos, een geïrriteerde en droge hoofdhuid voorkomen.
4. Als je haar extra verzorging nodig heeft, kun je de behandeling met de Hair Care conditioner aanvullen, die dagelijks na het wassen van het haar kan worden gebruikt, zodat het haar niet samenklontert en ook goed werkt bij hoofdhuidproblemen.

Hair Clean en Scalp Serum zijn klinisch getest en effectief bewezen, als ze in combinatie worden gebruikt. De producten bevatten Tea Tree Olie en zijn speciaal ontwikkeld, zodat je dagelijks je haar en hoofdhuid kunt verzorgen, zonder dat je je zorgen hoeft te maken over schadelijke bijwerkingen van ingrediënten. Alle producten zijn dermatologisch getest en geschikt voor alle huidtypes - ook voor de gevoelige huid.

Tea Tree Olie draagt bij aan een gezonde hoofdhuid, wat ook de reden is waarom wij producten met Tea Tree Olie aanbevelen wanneer je hoofdhuidproblemen hebt. De verfrissende en verkwikkende aromatische geur van Tea Tree, zorgt voor een gevoel van welzijn dat langzaam verdwijnt zonder verlies van voordelen.

De producten zijn vrij van parabenen en 100% veganistisch. Bevat geen dierlijke ingrediënten.





## Goede raad om een geïrriteerde hoofdhuid tegen te gaan

We denken niet veel na, over een gezonde hoofdhuid. Maar als het plotseling gaat jeuken of er is iets veranderd aan de hoofdhuid, kan het erg vervelend zijn. De meeste problemen met de hoofdhuid hebben te maken met dat de hoofdhuid droog, jeukend of vettig kan zijn of met eczeem of roos. Iedereen kan wel eens problemen hebben met zijn hoofdhuid; voor anderen zijn de problemen helaas constanter. Hier hebben we ons beste advies verzameld, om van de geïrriteerde hoofdhuid af te komen:

- Het wassen van het haar droogt de hoofdhuid uit, en als je een droge en geïrriteerde hoofdhuid hebt, moet je het haar wat minder wassen. Elke dag is teveel, voor zowel je haar als hoofdhuid. Een paar keer per week is veel beter.
- Was je haar met een goede en milde shampoo - en zorg ervoor dat je de shampoo, elke keer dat je je haar wast, goed uitspoelt.
- Masseer je hoofdhuid tijdens het wassen van je haar - of laat je hoofdhuid masseren bij een masseur. Het zorgt voor een goede doorbloeding en is goed voor de hoofdhuid en het welzijn.
- Hoofdhuidproblemen kunnen worden veroorzaakt door simpelweg je haar te misbruiken met te agressieve shampoos, haarkleurmiddelen, bleekmiddelen, extensions, stylingsproducten, haardrogers of stijltangen. Het kan ervoor zorgen dat de hoofdhuid geïrriteerd raakt en gaat jeuken.
- De warme lucht uit de föhn heeft een uitdrogend effect, op zowel haar als hoofdhuid. Misschien kun je, in een periode, overschakelen naar de koude lucht functie.
- Laat je haar licht en zon krijgen. De zon heeft een goede werking tegen roos, dus geniet ervan, maar in beperkte hoeveelheden.
- Laat het haar lucht krijgen en laat het haar met voordeel door de lucht drogen. Draag zo min mogelijk een muts of hoed.
- Gebruik alleen haarproducten in de haarpuntjes, zodat je de hoofdhuid niet onnodig irriteert en vet maakt.
- Tijdens de winterperiode, wanneer de lucht koud en droog is, zijn er veel meer mensen die last hebben van uitdroging en jeuk aan de huid en die ook last krijgen van een jeukende hoofdhuid. Misschien heeft jouw hoofdhuid in deze maanden ook extra verzorging nodig.
- Zorg ervoor dat je je ontspant en oplaadt, aangezien stress ook invloed heeft op je haar en huid en de vorming van roos.

Lees meer over haar en hoofdhuid op: <https://australian-bodycare.nl/blogs/guides>



### Het artikel is doorgelezen door Anne Thestrup Meimbresse

*Klinisch apotheker bij Varde Apotek*

Anne heeft een masterdiploma Farmacie en is afgestudeerd aan SDU en is de afgelopen jaren werkzaam geweest als klinisch apotheker bij de apotheek. Zij adviseert dagelijks, de klanten en artsen van de apotheek, over optimaal gebruik van medicijnen.