

Smaak

# Geen kopzorgen

**Een shampoo zonder sulfaat is beter voor je haar en beter voor het milieu, maar het is duurder én even wennen. Want schuimen doet-ie niet.**

ILONKA LEENHEER

'Haar zo schoon dat het piept': een shampoo merk adverteerde jaren geleden met deze slogan. Heb je vaak een slechthaardag? Een droge pluizenbol? Jeuk of eczeem op het hoofd? De kans is groot dat het juist door zo'n 'piepshampoo' komt. Het ingrediënt dat shampoo zo lekker doet schuimen en het haar flink schoonmaakt is sulfaat en dat is niet alleen slecht voor de conditie van huid en haar, maar ook voor het milieu. Nu is haar wassen misschien niet iets waar je lang over nadenkt, maar als je al geregeld naar de biologische supermarkt gaat, geen plofkip blijft en een beetje bewust probeert te shoppen, dan is het niet zo gek om ook stil te staan bij wat je op je hoofd smeert. En wat dat doet met het milieu. Het zijn de stoffen SLS (sodium lauryl sulfaat) en SLES (sodium laureth sulfaat) die het haar eigenlijk te schoon maken, zo schoon dat het uitdroogt. 'In een autoshampoo en in afwasmiddel zitten dezelfde reinigingsmiddelen', zegt John Boot, importeur van de Australische haarverzorgingslijn O&M. 'Dan kun je wel nagaan: dat kan nooit goed voor je zijn. Sulfaat lost vuil en vet op, maar stript je haar tegelijkertijd van natuurlijke oliën en het kan leiden tot irritaties van de hoofdhuid en allergische reacties. En als je je haar verft, slijt de kleur extra snel.'

Remco Verbooi, trainer bij Skins Cosmetics, voegt eraan toe: 'SLS dringt makkelijk de haarschacht binnen en het kan worden opgeslagen in je lichaam; je lever kan SLS niet afbreken.'

Sulfaten zijn niet de enige boosdoeners: ook siliconen, in zowel shampoo als conditioner en tal van andere haarverzorgingsproducten, zijn verdacht. Lees de kleine lettertjes op de etiketten maar eens goed als je in de douche staat te vervelen omdat je conditioner drie minuten moet intrekken: het zijn alle ingrediënten die eindigen op 'cone'. Verbooi: 'Siliconen leggen een laagje om je

haar en op je huid, waardoor het er weliswaar glanzend en glad uitziet, maar het doet de groei stagneren en maakt je haarkleur donkerder.' Een bijkomend probleem is dat niet alle siliconen wateroplosbaar zijn en je dus weer een agressieve sulfaatshampoo nodig hebt om het te verwijderen. Voilà, een vicieuze cirkel. Oké, alle sulfaten en siliconen eruit dan. Dat is weer iets te simpel gezegd, want niet alle sulfaten en siliconen zijn per se slecht. Zo zul je bij 'schone' shampoos, die sulfaatvrij of natuurlijk worden genoemd, vaak sodium coco-sulfaat op het etiket aantreffen (zie bijvoorbeeld het merk Yes To); een mildere vorm die minder schadelijk zou zijn. Over wateroplosbare siliconen zijn de meningen verdeeld. John Boot van O&M: 'Wij zijn er terughoudend mee, niet omdat ze schadelijk zijn, maar omdat we liever kiezen voor natuurlijke oplossingen. Bij sommige producten voegen ze echt iets toe en zolang het geen schade geeft, willen we ook niet roomser dan de paus zijn. Cyclomethicone wordt gebruikt om geur- en werkstoffen makkelijk te laten verdelen over het haar. Omdat het daarna vervliegt, is je haar sneller droog. Dat betekent dat je het minder lang hoeft te föhnen. Dimethicone verbetert de doorkambaarheid van zowel nat als droog haar, het geeft glans en voorkomt dat vocht in de lucht je haar springerig maakt. Het legt een dunne film om de haarschacht; dat beschermt niet alleen, het zorgt ook dat de werkstoffen niet vervliegen.'

En dan zijn er nog parabenen, synthetische conserveringsmiddelen (de meest voorkomende zijn methyl-, ethyl-, propyl-, en butylparabeen) die kankerverwekkend zouden zijn. Caroline van Eeuwijk van C. Cosmetics and Care beautysalon: 'Parabenen kunnen de hormoonhuishouding in het lichaam verstoren. En ze zijn niet nodig: er bestaan genoeg natuurlijke alternatieven, zoals citroenzuur, antioxidanten als vitamine E en C, manukahoning, tea tree oil of lavendel.'

Goed, de nadelen van met name SL(E)S mogen duidelijk zijn. Wat merkt de consument ervan als je je haar met 'schone' producten behandelt? Het voelt minder droog en schraal aan, er is minder pluis (zeker als je krullend haar hebt, is dit flinke winst), het glanst meer, is soepeler, voelt gezonder. En mocht je huidproblemen hebben door SL(E)S-shampoos, dan merk je meteen verschil. Haar en gebruiker moeten wel wennen: in het begin kan het haar stugger aanvoelen en sommige shampoos schuimen nauwelijks, waardoor het lijkt alsof je haar niet schoon wordt of dat je niet genoeg shampoo gebruikt. Van Eeuwijk: 'Ik raad mensen altijd aan om te beginnen met de helft van wat ze normaal gebruiken, dat uit te spoelen, en dan met de andere helft het nog een keer te wassen, dan zullen ze merken dat het wel gaat schuimen. Zo kun je er een beetje aan wennen. Je zult merken dat je steeds minder gaat gebruiken.'

Aan schone producten hangt wel een prijskaartje. Ze zijn duurder dan de gemiddelde shampoo en luxe nichemerken als O&M en Rahua (actrice Gwyneth Paltrow is fan) zijn zelfs flink aan de prijs (respectievelijk € 27 en € 32) door de duurdere ingrediënten. Maar bij de drogist zijn ook goedkopere alternatieven te vinden, zoals het merk Yes To, dat nog geen 8 euro is voor een halveliterfles. Het kan nog uitgekleder: in Amerika bestaat er iets als de 'no poo-methode' (poo staat hierbij voor shampoo), wat vooral navolging vindt bij greenies en vrouwen met krullend haar. Je 'wast' je haar met een oplossing van baking soda (soda-bicarbonaat, een bakproduct, in Nederland gek genoeg moeilijk te vinden; het staat soms als zuiveringszout bij de maagmiddelen bij de drogist), en laat daarna even een oplossing van appelciderazijn intrekken (wat ongelofelijk stinkt, maar je spoelt de geur er echt uit). Het is een leuk experiment en het voelt heel Breaking Bad, dat geklooi met maatbekers, basen (het zuiveringszout) en zuren (de azijn). En het kan ook helpen, de eerste tijd. Maar na twee maanden wordt je haar pluiziger en droger. Boot: 'Baking soda reinigt en een zuuroplossing sluit de haarschubben, waardoor het haar er glanzend uitziet. Maar uiteindelijk mis je alle verzorgende elementen die er in shampoo en conditioner zitten, en dat wreekt zich na een paar maanden.' Voordeel is dat je afgekickt bent van shampoo en de schuimlaag die er voor je gevoel behoort. Maar dat kan ook zonder je douche te veranderen in een scheikundelaboratorium.

## **shampoo**

Aanraders: sulfaatvrij

De Roos en Mexicaanse Cactus shampoos van De Tuinen, € 7,99.

De EverPure-lijn van L'Oréal, vanaf € 8,99, exclusief bij Etos.

Dercos Shampoo van Vichy, € 11,45, bij de apotheek.

Sunflower Color Preserving Shampoo van Kiehl's, € 17, en de Damage Repairing & Rehydrating-lijn, bij kiehls.nl en de Bijenkorf.

Aanraders: zo natuurlijk mogelijk

Lavera, vanaf € 5,50, bij diverse (online)reformwinkels, lavera.nl.

Yes To, vanaf € 7,99, bij de drogist en De Tuinen.

Dr. Organic, vanaf € 8,99, bij De Tuinen.

Neal's Yard Remedies, vanaf

€ 16, bij cosmania.nl.

Cowlick Shampoo en Saucy Cow Conditioner van Cowshed, vanaf € 18, bij cosmania.nl

O&M, vanaf € 27, bij orginal- mineral.nl, aangesloten kappers en skins.nl.

Aanraders: puur natuur

Africa Organics, vanaf € 7,99, binnenkort bij EkoPlaza, [africaorganics.nl](http://africaorganics.nl).

Naïf, speciaal voor baby's, vanaf € 9,90, bij [naifbabycare.com](http://naifbabycare.com) en [cosmeticsandcare.com](http://cosmeticsandcare.com).

Ecorganic Baby & Child van Esthelle & Thild, vanaf € 15,90, bij [skins.nl](http://skins.nl).

Less Is More, vanaf € 25,50, bij [cosmeticsandcare.com](http://cosmeticsandcare.com).

Rahua, vanaf € 32, bij [skins.nl](http://skins.nl).