

| **lijfstijl.** |

Eindelijk shampoovrij!

WAS JE HAAR EENS MET APPELAZIJN, BAKSODA OF EI



Aaaah, de lockdown. De ideale periode om langgekoesterde dromen waar te maken. Een van de mijne: stoppen met shampoo. En ja, dat is een vette boel.

Tekst ANN-MARIE CORDIA illustraties CHARLOTTE DUMORTIER



**'ALS MIJN VROUW HAAR HAAR UIT EEN STAART
HAALDE, BLEEF DIE STAAN, NET ALS ZO'N
HAANTJE OP EEN KERKTOREN'**

DIETER COPPENS, BEGINNEND NO POO'ER

Van mijn in tijden niet meer gewassen haar kan je versterkende bouillon voor heel de straat trekken", schreef Mark Coenen laatst in *De Morgen*. "De verslonzing is een feit." Wat Mark Coenen niet weet, is dat er een wereldwijde beweging bestaat van gelijkgezinde niet-wassers. De no poo'ers. Beetje misleidende naam, wel. No poo en je denkt aan... kaka. Daar gaat het niet om. Het gaat om no SHAMpoo.

De Nederlandse Facebookgroep rond no poo telt bijna 6.000 leden, velen uit België. Waarom zou u uw haar niet meer wassen met shampoo, vraagt u zich af? Omdat het gezonder is voor je haar. Omdat het goedkoop is. Omdat je zo minder plastic gebruikt.

Tv-presentator en ambassadeur van de campagne Mei Plasticvrij Dieter Coppens gebruikt al bijna twee maanden geen shampoo meer uit ecologische overwegingen. "Je kan natuurlijk een shampoo gebruiken om plastic flessen te vermijden, en dat deed ik al, maar eigenlijk volstaat water. Stoppen met shampoo is een soort gezondheidskuur voor je haar. We zijn met vijf thuis en onze dertienjarige dochter is de enige die af en toe nog shampoo gebruikt. We zijn met vier hardcore aan het gaan. De lockdown helpt, want je moet door een vette periode en dan is het handig dat je je niet hoeft te generen. Ik denk dat we nu door de ergste fase zijn. Dat was de eerste weken anders. Als mijn vrouw haar haar uit haar staart haalde, bleef die staan, net als zo'n haantje op de kerktoeren." (lacht)

Ik denk aan het meisje dat ik ken met het zachtste haar ter wereld. Een ex-model. Ik mocht er

eens aan voelen, op een festival. Zij wast haar haar nooit met gewone shampoo - enkel met water en heel soms droogshampoo. Met haar in gedachten besluit ik no poo nog een kans geven. Ik heb het ooit geprobeerd, een week of drie. Tot ik verliefd werd. En ik wilde niet op date met vet haar.

De theorie van no poo is dat shampoo, met al die schuimende stofjes, meer kwaad doet dan goed. Hoe meer je je haar wast, hoe sneller het vet wordt - en hoe vaker je het moet wassen. Shampoo is pas uitgevonden in 1898, door een zekere Hans Schwarzkopf, en *The New York Times* raadde in 1908 nog aan je haar elke twee weken te wassen, of om de zes weken, als je gezond haar hebt. Om de zes weken!

“Hoe vaker je het wast met agressieve shampoos, hoe sneller het vet wordt”, vertelt natuurkapper Charlotte Bossens van Maison Couleur in Rotselaar. Zij schakelde jaren geleden over op natuurlijke producten, vanwege eigen allergieën en overgevoeligheid voor klassieke producten. Niet handig als kapper. “Ik heb enkele klanten verloren, maar heb er meer gewonnen. Veel mensen willen enkel natuurlijke producten, vaak omwille van gezondheidsredenen.”

Misschien niet helemaal bewezen als schadelijk, maar toch verontrustend: in totaal zouden vrouwen elke dag gemiddeld 515 verschillende chemische stoffen op hun lichaam gebruiken.

Of denk aan siliconen, die je haar wel beschermen tegen de hitte van een haardroger, maar vocht en voeding tegenhouden, waardoor het dof wordt.

Wie voor no poo kiest, heeft vaak al een periode van low poo achter de rug, met enkel niet- of zacht reinigende shampoos voor je haar. “Het komt erop neer dat je je haar met zo weinig mogelijk schadelijke ingrediënten wast om de talgproductie en ph-waarde van je haar en je hoofd intact te laten”, legt Bossens uit. “We hebben die talg nodig als bescherm laagje, die



‘ER WAS EEN KORTE PERIODE - GELUKKIG MAAR HEEL EVEN - DAT MIJN HAAR WANNEER HET NATGEREGEND WAS NAAR NAT SCHAAP ROOK’

ELLEN SCHOLTEN, SINDS 5 JAAR NO POO’ER

mag je niet strippen. Toch raad ik zachte reinigers aan. Of je kan je haar wassen met bepaalde kruidenthee, ayurvedische kruiden of kleimaskers gebruiken om het overtollige talg weg te halen. Appelazijn kan je gebruiken als conditioner. Maar helemaal no poo werkt niet voor iedereen.”

Ze benadrukt dat iedereen uniek is. En wat goed is voor je haar, is dat niet noodzakelijk voor je hoofdhaar.

Ellen Scholten startte vijf jaar terug met no poo omdat ze haar haar om de dag moest wassen om het er goed te laten uitzien. “De overgang was een dingetje. Ik expe-

rimenteerde met baksoda, appelazijn, aloë vera, groene thee en kamillethee... Uiteindelijk werkte water alleen het beste. Ik was het eerst met warm water en spoel het na met koud. Zo sluit het haar en krijgt het een natuurlijke glans.”

Ze kocht zo’n dure borstel met varkenshaar en borstelde elke avond honderd slagen. “Dat hielp. De volgende dag zat het echt beter. Mijn partner vond het geweldig en is inmiddels al jaren no poo. Ik vroeg hem elke week of mijn haar geurde. Er was een korte periode - gelukkig maar heel even - dat wanneer het natgeregend was het naar nat schaap rook. (lacht) Een paar

jaar terug zei de kapper dat ze dankzij mijn haar echt is gaan geloven hoe goed alleen water is. Ik krijg er vaak complimenten over.”

Charlotte Bossens zegt dat niet alle kappers staan te springen voor no poo-klanten, maar zij is er helemaal oké mee. Ze knipt toch vaak droog - hoewel vanwege corona wordt aangeraden het haar net wel te wassen.

EI EN APPELMOES

Als ik de verhalen lees over haar-experimenten met rauw ei dat vastkoekt op je hoofd omdat je te warm water gebruikt bij het spoelen, of appelmoes die moet intrekken, denk ik dat de methode van alleen water ook meer mijn ding is. Tot ik lees dat hard water een probleem kan zijn. Daardoor zouden zich kalkrestjes opstapelen in je haar en dat krijg je er moeilijk uit. Tenzij je een filter installeert. Of je kan een oud T-shirt gebruiken volgens de *wash cloth*-method: nadat je je haar hebt gewassen met water, veeg je alle talg en kalkrestjes weg.

Als het nog alternatiever mag, kies je *sebum only* of - onver-

ELKE DAG VRAAG IK AAN MIJN VRIEND: 'HOE ZIET HET ERUIT?' 'JA, VETTIG, HÈ'

bloemd - enkel talg. Hierbij gebruik je niet eens water. Ook hier is het idee dat je haar weet wanneer het moet stoppen met talg te produceren. Op termijn. Het enige wat je moet doen, is je hoofdhuid masseren en de talg gelijkmatig over je haar verspreiden (googleel *'scritch and preen'*). En borstelen. Heel veel borstelen.

Hoe lang duurt het voor je haar niet meer fettig is? Het is de meest gestelde vraag in alle no poo-Facebookgroepen. Ook de mijne.

Al vier weken. Elke dag vraag ik het aan mijn vriend. “Hoe ziet het eruit?” “Ja, fettig, hè.” “En vandaag?” “Tsja, beter.” (hoopvolle blik) “Mbwoah.”

Dat vat het samen. In een staart valt het niet op. En het is zijdezacht na het borstelen, maar blijft vaak vet aan de haarwortels. Tenzij ik een uur lang die T-shirt-techniek toepas.

Ik trek mij op aan de woorden van Dieter Coppens. “Nadat ik bij Danira in *Vandaag* had verteld dat ik mijn haar alleen met water waste, kreeg ik allerlei berichten van vrienden: de ene gebruikt al vier jaar geen shampoo meer en Tim Van Aelst al bijna twintig jaar niet meer.”

Ik hou vol. Het is nu of nooit.



OOK PROBEREN? DIT HEEFT U NODIG

Een goede borstel (van varkenshaar of vegan alternatief). Want borstelen zal u.

Oud T-shirt (of microvezeldoek, maar liever niet omwille van de microplastics) om na het wassen met water uw haar te drogen en tegelijk het overvloedige talg eruit te wrijven. Wrijf altijd vanaf de haarwortel naar de haaruiteinden.

Juiste informatie. Op natuurlijke-haarverzorging.nl of het e-book *Happy Hair: The Definitive Guide to Giving Up Shampoo* van Lucy AitkenRead. Sluit u aan bij een Facebookgroep.

Maïzena of roggemeel als droogshampoo. Voeg voor donker haar evenveel kaneel toe. Gebruik met mate.

Baksoda, om te wassen als het echt vet is. Doe 10 ml per 250 ml water en spoel er uw haar mee. Let op, dit is agressief en kan uw haar uitdrogen.

Appelmoes voor de transitiefase. Meng 1/3 kopje appelmoes met 1/3 kopje water, masseer in uw haar, laat een paar minuten intrekken en spoel uit.

Een rauw ei (niet voor vegans of breekbaar haar) als conditioner. Kluts het ei. Smeer op uw hoofd en laat 5 min. intrekken. Spoel uit met water. Niet te warm, of u krijgt roerei op uw hoofd.

Appelazijn als conditioner. 1 el in 250 ml koud water, laat 2 min. intrekken op de uiteinden van uw haar en spoel uit.

Doorzettingsvermogen en een flinke portie zelfspot.

Dirk Rodriguez wijst je de weg
in de drankerafdeling

FLESSENGELUK

Rosé corsé

Voor de Fransen is 'rosé' zoiets als vol en krachtig. Je kan dit op de volgende manier onthouden: je hebt geen korset nodig voor een mager gelaatje. Maar bij dat woord klinkt er ook een pejoratief ondertoonje door: voor sommigen staat deze volheid elegantie in de weg. Dat is althans wat de wijnboeren uit de Provence ons willen doen geloven. Zij hebben hun elegante, bleke rosé tot modellenomeer verheven bij vakantie-gangers in de Midi. Van daaruit overspeelde deze rosé de rest van het continent. Bleke rosé wordt gemaakt zoals witte wijn: blauwe druiven worden direct geperst en als de wijn te weinig kleur heeft, doet men er wat rode wijn bij. Vanuit andere regio's komt er nu een tegenbeweging op gang: rosé met kleur en materie. Kortom, wijn die écht geurt en smaakt naar fris rood zomerfruit en die je naast een echt gerecht kan oplossen. Deze wijnen hebben nog een ander voordeel: waar je bleke rosé best binnen het jaar drinkt, gaat rosé corsé makkelijk een jaartje langer mee.

Evenwichtig

Wijn uit de regio Coteaux op basis van grenache gris, dus van lichtgekleurde druiven. De tint is het resultaat van een langere schilweling. Toetsen van rijpe bos-aandbei met wat citrus- en anijs. Frij en evenwichtig op de tong en ook laag in alcohol. (12,5%)
Caprice des Anges 'Cœur de Gris', Vallée du Paradis, 2018, Colnypt, 5,99 euro ***

Fris en gul

Wijn op basis van aglanico del Vulture. Volle zalmkleurige tint. Aroma's van kruisbes, limoen en framboos. Goed gestructureerd met een gulle retour van zomerfruit en perfect droog. Bij slaatjes, gerookte vis, charcuterie, gegrild gevogelte. (12,5%)
Canis Rosato, Basilicata IGT, 2018, Dehalco, 7,49 euro ***

Vet in orde

Licht zalmroze getint met een vleugje uienschil. Rijke neus van cassis-siroop en rijpe aardbei. Op de tong vetjes met een opvallende sucrositeit maar ook verfrissende citrusoets. Bij gegrilde vis, couscous, worstjes of gekaramelliseerde ribbetjes. (13,5%)
Château Changyu Moser XV 'Blanc de Noir', Heilan Mountain Range, China 2018, Matthys Wines, 12 euro ***

