

HEALTHY HAIR

NATUURLIJKE HAARVERZORGING MET ESSENTIËLE OLIËN



WWW.THEHUMCOMPANY.COM



Over MIJ

Hi! Ik ben Mandy Gout. Als holistisch coach en aromatherapeute werk ik al jaren met mensen die op zoek zijn naar balans en welzijn – van binnen én van buiten.

Ik vind het dus ook ontzettend leuk dat je dit e-book hebt gedownload! Misschien heb je net je haar laten knippen of kleuren en sta je op het punt om je haren wat extra liefde te geven. Ik ga je daar bij helpen door mijn kennis én persoonlijke ervaringen met het temmen van mijn wavy-curly leeuwinnen manen, met jou te delen.

Voor mij begint echte gezondheid bij leven in verbinding: met jezelf, met je lichaam en met de natuur. Dat betekent ook bewust kiezen voor een *low-tox lifestyle* met zo min mogelijk chemische toevoegingen, waarbij je kritisch bent op o.a. je beautyproducten voor je huid- en haarverzorging. Geen troep, maar juist pure, natuurlijke ingrediënten.

In deze guide neem ik je mee in mijn wereld van haarverzorging met behulp van essentiële oliën. Ik deel hierin mijn kennis, tips en favoriete recepten voor stralende lokken!
Veel leesplezier!

Liefs,
Mandy Gout

PS. Volg je me al?



@thehumcompany



Table of CONTENTS



01

Hoe herken je gezond haar?

02

Stralen van binnenuit

03

Introductie essentiële oliën

04

Krachtige olie voor je haar

05

DIY recepten



Hoofdstuk 01



HOE HERKEN JE GEZOND HAAR?

We willen allemaal mooi, glanzend en sterk haar – maar wat is gezond haar nou precies?

Gezond haar:

- voelt zacht aan (zonder plakkerigheid of ruwheid)
- heeft een natuurlijke glans
- is elastisch (breekt niet snel)
- en groeit goed door vanuit een gezonde hoofdhuid

De structuur van je haar is deels genetisch bepaald. Je hebt bijvoorbeeld steil, golvend of krullend haar, fijn of dik. Maar ook factoren zoals je voeding, stress, hormonen, verzorgingsproducten, en hoe vaak je je haar verft of verhit hebben impact op de kwaliteit van jouw haar.

Veelvoorkomende signalen van ongezond haar zijn:

- droge, gespleten punten,
- futloos of dof haar,
- jeuk of schilfers op de hoofdhuid,
- haaruitval of dunner wordend haar.

Door bewuste keuzes te maken in wat je op je haar (en je hoofdhuid) aanbrengt, kun je de natuurlijke balans herstellen. En dat is exact waar essentiële oliën een prachtige rol in kunnen spelen.

Hoofdstuk 02



STRALEN VAN BINNENUIT

Wist je dat jouw haar je heel veel vertelt over hoe het écht met je gaat? Stress, slaaptekort, voedingstekorten of hormonale schommelingen – ze hebben namelijk allemaal effect op de conditie van je haar.

Gezond haar begint dus niet alleen met wat je erop smeert, maar ook met hoe je voor jezelf zorgt van binnenuit.

Een gezonde hoofdhuid is bijvoorbeeld afhankelijk van een goede doorbloeding, voldoende voedingsstoffen en rust in je systeem. Denk aan omega's, biotine en MSM - maar ook aan een ontspannen zenuwstelsel. Als je lijf op overlevingsstand staat, zal het logischerwijs ook minder snel 'investeren' in haargroei.

Ook wat je *niet* gebruikt, telt mee. Dat een hete stijl- of krultang niet zo goed is voor je haar snappen de meeste mensen wel. Maar wist je dat veel verzorgingsproducten allerlei ingrediënten bevatten die je haar op korte termijn laten glanzen, maar op lange termijn kunnen verzwakken of irriteren? Daarom vermijd ik siliconen, parabenen, alcohol (ethanol / propanol), synthetische geurstoffen, minerale olie en sulfaten in mijn haircare routine. Dit is extra belangrijk als je wavy / curly haar hebt of een gevoelige hoofdhuid!

Binnen een gezonde leefstijl is het binnenkrijgen van de juiste vitaminen en mineralen een no-brainer. Maar ook voor je haar zijn ze dus belangrijk! Haarcellen delen namelijk veel sneller, en dat betekent dat tekorten dus ook sneller zichtbaar zijn. Andersom was mijn eigen kapster blown away over hoe het toch kon dat mijn haar “ineens” nog meer en nóg dikker was geworden. Mijn antwoord: de juiste inzet van supplementen!

Ik zal je mijn grootste geheim verklappen: **NingXia Red®** van Young Living. Dit is een drank op basis van o.a. gojibessen, blauwe bessen en pruimen en is echt mijn vitaliteitshack. De antioxidanten en vitaminen ondersteunen namelijk je immuunsysteem en celvernieuwing. En dus ook die van je haar en hoofdhuid! Sinds ik dit dagelijks ben gaan drinken schieten de nieuwe haarsprietten letterlijk uit mijn hoofd!

PS: Foto's van mijn babyharen zijn op aanvraag beschikbaar ;-)





“

***“Blij haar start in je buik,
niet in je badkamerkastje”***

Daarnaast mijn top 5 aan supplementen* die effect kunnen hebben op je hoofdhuid, haargroei en -kwaliteit.

1. **Super B.** Dit complex van B-vitaminen en zink helpt bij energiestofwisseling en ondersteunt sterk, gezond haar. *Biotine* (B8) is misschien wel de bekendste ‘haarvitamine’ gezien het de haarstructuur versterkt en dus helpt bij broos haar. *Vitamine B12* en *zink* zijn vooral belangrijk om haaruitval te voorkomen en de aanmaak van keratine (de bouwstof voor je haar).
2. **Super Vitamin D.** Een tekort aan Vitamine D is een bekende oorzaak van haaruitval.
3. **Green Omega 3.** Hoogwaardige Omega 3 vetzuren (DHA/EPA) zijn essentieel voor glanzend haar en een gezonde, gehydrateerde hoofdhuid zonder schilfers of irritaties.
4. **Sulfurzyme.** Dit supplement combineert *MSM* met gojibes. *MSM* (methylsulfonylmethaan) is een natuurlijk zwavel, dat helpt bij de opbouw van keratine en staat dus bekend om haarversterkende eigenschappen.
5. **BLOOM Collagen Complete.** *Collageen* ondersteunt de structuur van je haarzakjes en draagt bij aan een stevige, elastische hoofdhuid. Het bevat aminozuren die nodig zijn voor de aanmaak van keratine en helpt zo bij glanzend en veerkrachtig haar.

*Disclaimer: Supplementen zijn geen vervanging voor een gezonde en gevarieerde voeding. Bij aanhoudende klachten of vermoeden van tekorten (zoals bij haaruitval) raad ik aan om je waardes te laten testen via een bloedonderzoek. Zo weet je zeker wat jouw lichaam nodig heeft

Hoofdstuk 03



INTRODUCTIE ESSENTIËLE OLIËN

Misschien heb je wel eens van essentiële oliën, etherische oliën of aromatherapie gehoord - of heb je zelfs al een aantal flesjes in huis. Maar wat bedoelen we hier nu eigenlijk mee?

Wat zijn essentiële oliën?

Essentiële oliën zijn de pure, geconcentreerde extracten uit planten, bloemen, bomen, kruiden en zaden. Ze bevatten de werkzame stoffen die planten gebruiken om zichzelf te beschermen en bestuiving te bevorderen – en diezelfde eigenschappen kunnen wij gebruiken bij de helende werking van ons lichaam en in onze dagelijkse verzorging.

Waarom zou je essentiële oliën gebruiken voor je haar?

Essentiële oliën kunnen:

- de doorbloeding (en daarmee de haargroei) stimuleren
- een geïrriteerde hoofdhuid kalmeren (bijv. roos of jeuk)
- talgproductie reguleren
- glans en kracht toevoegen

Hoe gebruik je ze op je haar?

Essentiële oliën zijn sterk geconcentreerd en gebruik je altijd verdund, bijvoorbeeld in:

- een haarserum met een draagolie (zoals jojoba)
- een haarmist op basis van water
- toegevoegd aan een shampoo of conditioner

Hoofdstuk 04



KRACHTIGE OLIE VOOR JE HAAR

De meest bekende essentiële olie voor haar en hoofdhuid is misschien wel rozemarijn. Maar er zijn nog meer toppers voor in jouw haircare routine! In dit hoofdstuk deel ik mijn favorieten!

Kies voor kwalitatieve olie!

Het begint bij de kwaliteit van de essentiële olie die je inzet. Als aromatherapeute gebruik ik heel bewust de essentiële oliën van het merk *Young Living*. Reden hiervoor is dat dit slechts één van de weinige merken in Nederland is waarvan de olie 100% puur is - en er dus geen chemische bestanddelen aan toegevoegd zijn of de olie is aangelengd. In Nederland mogen producenten namelijk al het label 100% essentiële olie gebruiken, als er slechts 5% van het bestanddeel in zit. Verdiep je dus echt in de kwaliteit van de olie, voordat je lukraak iets in je haar smeert!

Wat zijn de ultieme musthaves voor je haar?

1. Rosemary (Rozemarijn)
2. Peppermint (Pepermunt)
3. Lavender (Lavendel)
4. Cedarwood (Cederhout)
5. Tea Tree
6. Ylang Ylang
7. Thyme (Thijm)
8. Clary Sage (Scharlei)

ROSEMARY: JOUW #1 HAIR CARE HERO

Tenzij je de afgelopen tijd onder een steen hebt geleefd (no offense), kan het niet anders dat jij inmiddels ook wel hebt gehoord van de kracht van rozemarijn voor je haar! Zo niet: ja, je leest het goed! Rozemarijn is veel meer dan alleen een Mediterraans keukenkruid! Ik zal je uitleggen waar deze hype vandaan komt!

Rosemary olie is in staat om de doorbloeding van de hoofdhuid te stimuleren. De olie heeft daardoor een bewezen* effect voor het bevorderen van de haargroei en het tegengaan van haaruitval. Daarnaast krijg je er zachte, glanzende, pluisvrije lokken van.

*Bron: PMID: 25842469 PMID: 9828867



Nu voor slechts
→ **€12.88**

ANDERE KRACHTPATSERS VOOR JE HAAR



PEPPERMINT

Reinigt en stimuleert de hoofdhuid. Helpt bij jeuk.



LAVENDER

Kalmeert en herstelt de gevoelige of droge hoofdhuid. Werkt rustgevend.



CEDARWOOD

Versterkt (dun) haar en helpt bij een vette hoofdhuid.



TEA TREE

Zuivert de onrustige hoofdhuid (roos, schilfers), vet haar en ook bij luizen.



YLANG YLANG

Voedt droog haar en geeft glans. Ruikt heerlijk!



THYME

Ondersteund haargroei. Helpt bij haaruitval en dunner wordend haar.



CLARY SAGE

Brengt talgproductie in balans. Stimuleert haargroei.

Gouden Tips

Selecteer de juiste olie op basis van jouw haartype:

- Droog haar: Rosemary, Lavender, Cedarwood, Ylang Ylang
- Normaal haar: Peppermint, Lavender, Cedarwood, Tea Tree, Thyme, Clary Sage
- Vet haar: Rosemary, Peppermint, Lavender, Cedarwood, Tea Tree, Clary Sage

Of pak een specifiek haarprobleem aan:

- Haaruitval / dunner wordend haar: Rosemary
- Hormonale haaruitval: Clary Sage
- Alopecia: Thyme
- Roos of seborroïsch eczeem: Lavender
- Luizen: Tea Tree

Waarom gebruik je ook een basisolie?

Essentiële oliën zijn superkrachtig en geconcentreerd. Dat maakt ze effectief, maar ook te sterk om puur op je huid of hoofdhuid aan te brengen. Daarom gebruik je altijd een basisolie (ook wel draagolie genoemd) om ze te verdunnen. Bovendien zijn essentiële oliën heel vluchtig. Een draagolie helpt dus om de werkzame stoffen dieper te laten binnendringen in de hoofdhuid en haarwortels. En last but not least: veel draagoliën hebben bovendien zélf ook voedende eigenschappen!

Welke draagolie moet ik kiezen?

Bij een draagolie kun je bijvoorbeeld denken aan jojoba-olie, kokosolie, castorolie of arganolie. Ik snap dat je niet meteen alles in huis wilt halen. Als ik er één zou moeten kiezen dan zou ik voor jojoba-olie gaan. Dit lijkt qua moleculaire structuur namelijk het meest op ons natuurlijke talg en verstopt de poriën dus niet. Dat wil zeggen: geen vette pruik bij gebruik. Jojoba-olie bevordert bovendien een gezonde haargroei en is ideaal bij een droge of schilferige hoofdhuid.

Hoofdstuk 05



DIY RECEPTEN

Nu je weet wat essentiële oliën voor je haar kunnen doen, is het tijd om zelf aan de slag te gaan! En geloof me: je hoeft geen heks of aromatherapeute te zijn om mooie resultaten te boeken. Met goede basisolie, wat druppels essentiële olie en een beetje liefde maak je in een handomdraai je eigen haarproducten.

Hieronder vind je een aantal van mijn favoriete recepten – getest in mijn praktijk én geliefd door mijn klanten. Ze zijn eenvoudig, doeltreffend en makkelijk aan te passen aan jouw haartype en behoeften.

Basisbenodigdheden

- Shampoo (liefst troepvrij)
- Draagolie (kokosolie en/of jojoba-olie)
- Essentiële olie
- Solubol (dit heb je nodig om water en olie te mengen)
- Honing
- Appelciderazijn
- Sprayflesje (100ml)
- Pipetflesje (60ml)
- Kommetje



ROSEMARY HAIR GROWTH SHAMPOO

Doel: Stimuleert de haargroei

Gebruik: Bij iedere wasbeurt

Ingrediënten:

- Shampoo (liefst troepvrij)
- 3 Druppels Rosemary

Instructies:

- Doe een klodder shampoo op je handpalm
- Voeg 3 druppels Rosemary toe
- Verdeel de olie door de shampoo door je handen over elkaar te wrijven
- Verdeel de shampoo over je haar en masseer je hoofdhuid
- Spoel de shampoo goed uit
- Herhaal dit nogmaals om je haar echt goed te reinigen

Let op: ik adviseer om de druppels olie niet in je shampoo fles te gooien. De olie is heel krachtig en kan plastic aantasten.



ROSEMARY HYDRATEREND HAARMASKER

Doel: Stimuleert de haargroei en hydrateert het haar

Gebruik: Om de 2-3 wasbeurten, als laatste stap.

Ingrediënten:

- 2 Eetlepels kokosolie
- 1 Eetlepel honing
- 3 Druppels Rosemary

Instructies:

- Doe 2 eetlepels kokosolie en 1 eetlepel honing in een kommetje en verwarm dit au bain marie / in de magnetron totdat het vloeibaar is
- Laat eventueel afkoelen en voeg 3 druppels Rosemary toe en meng dit goed door elkaar
- Breng het mengsel aan bij de haarwortels en op de punten, verdeel met je handen door de rest van het haar
- Clip je haar omhoog, doe een badmuts op en laat 30min intrekken
- Spoel het masker heel goed uit, droog en style je haar zoals gebruikelijk



MERMAID HAIR SPRAY (100ML)

Doel: Stimuleert nieuwe haargroei en voorkomt haaruitval

Gebruik: Spray 1-2 keer per dag op de hoofdhuid (niet uitspoelen).

Ingrediënten:

- 10 Druppels Rosemary
- 10 Druppels Lavender
- 10 Druppels Cedarwood
- 120 Druppels Solubol
- Kraanwater
- Nodig: Sprayflesje 100ml

Instructies:

- Doe de druppels essentiële olie in het sprayflesje
- Voeg de druppels solubol toe
- Vul af met kraanwater
- Maak het flesje goed dicht en schud om te mengen
- Sprayen maar en verdeel eventueel verder met je vingers



HOOFDHUID SCRUB

Doel: Verwijderen van product built-up

Gebruik: Om de 2-3 wasbeurten, als stap 1 (nog voor je shampoo)

Ingrediënten:

- 2 Druppels Tea Tree
- 2 Eetlepels Jojoba-olie
- 2 Eetlepels Himalaya of Zeezout
- 2 Eetlepels Appelciderazijn

Instructies:

- Meng het zout met de azijn en voeg de draagolie toe
- Voeg 2 druppels Tea Tree toe en mix het geheel goed
- Breng de scrub aan op je hoofdhuid en masseer gedurende een paar minuten heel zachtjes in ronddraaiende bewegingen
- Laat het mengsel nog 5 minuten in je haar zitten en was het haar daarna zoals gebruikelijk



AROMATISCHE HAARPOELING (100ML)

Doel: Glanzend, heerlijk ruikend haar

Gebruik: Spray het mengsel na het wassen over je haar. Niet uitspoelen, evt nadrogen met een hydrofiele doek. Style je haar zoals gebruikelijk.

Ingrediënten:

- 3-6 Druppels Ylang Ylang
- 15ml Appelciderazijn
- Nodig: Sprayflesje 100ml

Instructies:

- Doe de druppels essentiële olie in het sprayflesje
- Voeg de Appelciderazijn toe
- Vul af met warm water
- Maak het flesje goed dicht en schud om te mengen
- Direct & volledig gebruiken



OVERNIGHT ANTI-ROOS MASKER (60ML)

Doel: Helpt bij een schilferige hoofdhuid

Gebruik: Wrijf de olie met de vingertoppen of een scalp brush zachtjes in je hoofdhuid en maak cirkelvormige bewegingen. Laat een nacht intrekken en was in de ochtend uit met een neutrale shampoo. Ik doe deze routine altijd preventief voor “wash day”.

Ingrediënten:

- 12 Druppels essentiële olie naar keuze:
 - Droge hoofdhuid = Lavender
 - Vette hoofdhuid = Rosemary
- Jojoba-olie
- Nodig: Pipetflesje 60ml

Instructies:

- Doe de druppels essentiële olie in het pipetflesje
- Vul af met jojoba-olie (let op: niet te voll!)
- Maak het flesje goed dicht en schud om te mengen



Next STEPS

Enthousiast? Alle essentiële oliën en supplementen die in dit e-book genoemd zijn, kun je nu op mijn website **met 10% korting bestellen!**

Productlijst

NU MET CODE
"HAAR10"
10% KORTING

Essentiële olie

5ml Rosemary
5ml Peppermint
5ml Lavender
5ml Thyme
15ml Cedarwood
15ml Tea Tree:
15ml Ylang Ylang
15ml Clary Sage

Supplementen

2x 750ml Ningxia Red
Super B (60st)
Super Vitamin D (120st)
Green Omega 3 (60st)
Sulfurzyme (120st)
Bloom Collagen Complete (10st)

Whatsapp me voor vrijblijvend advies of bestel direct in de webshop.

GA NAAR DE WEBSHOP



WWW.THEHUMCOMPANY.COM

Meer leren over

ESSENTIELE OLIËN?

BOEK NU VOOR
SLECHTS €25 EEN
WORKSHOP!

Wil je eerst eens kennismaken met de essentiële oliën?

Dat snap ik helemaal! Je kunt nu **voor slechts €25** een (beauty) workshop essentiële oliën bij mij boeken waarin je zelf een aantal DIY producten mag maken (en meenemen).

In deze workshop leer je hoe je essentiële olie kunt gebruiken in je beauty routine, voor meer ontspanning, in de keuken en bij allerlei kwaaltjes zoals hoofdpijn, buikpijn en verkoudheid.

Deze workshop vind plaats bij mij op locatie in Grave (bij Nijmegen) of is vanaf 6 personen ook mogelijk bij jou thuis!

Whatsapp me voor de mogelijkheden het maken van een afspraak!



06-53459657



WWW.THEHUMCOMPANY.COM