


[+ LEES OOK](#)

## DE WAARHEID OVER WONDERSHAMPOOS

3 DAGEN GELEDEN DOOR ONZE REGIOREPORTER LARISSA DEN HERTOEG

*Je doet alles voor glanzende lokken en wat extra volume. De duurste producten worden aangeschaft maar tóch krijg je niet het effect dat je beloofd was. Hoe kan dat?*

Vitamines voor sterke lokken en cafeïne tegen haaruitval: een flesje shampoo claimt wonderen te kunnen verrichten met je haar. Wat klopt daar eigenlijk van? In het tv-programma *Radar* legt [dr. Jetske Utee](#) uit wat er wel en niet waar is van deze mooie beloftes.

### Cafeïne

Cafeïne shampoos zijn bedoeld om haaruitval te voorkomen en haargroei te stimuleren, bij zowel mannen als vrouwen. De stof heeft invloed op het testosteron gehalte in ons lichaam. Testosteron produceert het stofje Hydro testosteron, en grote hoeveelheden hiervan zouden haaruitval veroorzaken. Fabrikanten claimen dat door je haar te wassen met de cafeïne shampoos, je testosteronspiegel daalt en de haaruitval dus vermindert.

[Dr. Jetske Utee](#) beaamt dat de theorie juist is maar vertelt dat het toch weinig zin heeft om cafeïne shampoo te gebruiken: “Het is niet zo dat je na het gebruik van shampoo ineens een lagere testosteronspiegel krijgt. De shampoo zit daarvoor te kort op je hoofd, je spoelt het in feite zo weer weg.” Ook de belofte dat het haar langer zou worden van de shampoo wordt door [Jetske](#) ontkracht. Uit onderzoek is gebleken dat de stof pas in een heel hoge concentratie effect heeft op de haargroei.

En helaas voor alle koffieliefhebsters die het zich wellicht afvroegen: ook een extra kopje koffie drinken helpt niet tegen uitvallende haren of het creëren van langere lokken.

### Vitamines, antioxidanten & keratine

Net als cafeïne leveren vitamines, antioxidanten en keratine niet op wat de producent je belooft. De stoffen zouden het haar glanzender en gezonder maken. Maar ook hier spoelen de stoffen zo weer uit je haar en worden ze niet voldoende opgenomen. Daarnaast vertelt [Jetske](#) in het programma dat vitamines en antioxidanten niet goed tegen zuurstof kunnen, dus deze stoffen worden in feite direct uitgeschakeld als ze in aanraking komen met zuurstof. Producten die je echter na het wassen in je haar wrijft mét deze stoffen erin, zouden in principe wel het gewenste effect kunnen geven, omdat je je haar langer de tijd geeft de stoffen op te nemen.

### Echte schoonheid komt van binnen

Uiteindelijk kunnen we de conclusie trekken dat je haar simpelweg dood materiaal is. Het haar neemt weinig op en kan dus niet worden verbeterd door een simpele shampoo. De enige echte oplossing voor het verbeteren van de kwaliteit van je haar is toch echt het veranderen van je levensstijl. Stress kan bijvoorbeeld voor haaruitval zorgen en is dus belangrijk om aan te pakken. Gezond eten is ook heel belangrijk als je je haar mooi wilt houden. Zalmfilet zit boordevol vitamines en vetzuren die de gezondheid van je hoofdhuid ondersteunen. Ook de vitamines in noten, bonen, groenten en gevogelte zorgen ervoor dat je haar gezond blijft. Dus stap de douche uit, ga de keuken in en eet je haar mooi!

Bekijk [hier](#) de uitzending.

Bron: *Radar*. Beeld: *iStock*