



# Wat zijn Siliconen, Parabenen en sulfaten?



## DE WAARHEID OVER SULFATEN, SILICONEN & PARABENEN

### Inleiding

Je shampoo en conditioner beloven glanzend, gezond haar... maar wist je dat sommige ingrediënten je haar eigenlijk uitdrogen, verzwaren of zelfs je hoofdhuid irriteren? Dit e-book helpt je om betere keuzes te maken voor jouw haarverzorging. We duiken in drie veelvoorkomende stoffen: sulfaten, siliconen en parabenen. Waarom worden ze gebruikt, wat doen ze met je haar en welke alternatieven zijn er?

Laten we beginnen! ✨

### 1. Sulfaten: agressieve reinigers in je shampoo

#### Wat zijn sulfaten?

Sulfaten zijn reinigende stoffen die in veel shampoos worden gebruikt. Ze zorgen voor schuim en verwijderen vet en vuil. De meest voorkomende zijn Sodium Lauryl Sulfate (SLS) en Sodium Laureth Sulfate (SLES), Disodium Laureth sulfate.

#### Waarom worden ze gebruikt?

- Ze reinigen je haar grondig
- Ze zorgen voor veel schuim, wat mensen associëren met 'schoon' haar

#### Waarom zijn ze niet goed voor je haar?

- Ze verwijderen niet alleen vuil, maar ook je natuurlijke oliën → gevolg: droog en pluizig haar
- Ze kunnen de hoofdhuid irriteren → jeuk, schilfers of roodheid
- Ze laten gekleurd haar sneller vervagen

#### Wat is een beter alternatief?

- Kies voor sulfaatvrije shampoos met mildere reinigers, zoals coco-glucoside of decyl glucoside

- Gebruik een shampoo met natuurlijke oliën om je haar te voeden

## 2. Siliconen: schijnglans met nadelen

### Wat zijn siliconen?

Siliconen zijn synthetische stoffen die een laagje om je haar leggen. Dit maakt het gladder, pluisvrij en laat het glanzen. Ze worden vaak gevonden onder namen zoals dimethicone, cyclopentasiloxane en amodimethicone.

### Waarom worden ze gebruikt?

- Ze maken je haar glad en makkelijk doorkambaar
- Ze geven een directe glans

### Waarom zijn ze niet goed voor je haar?

- Siliconen bouwen zich op in je haar → je haar wordt zwaar en futloos
- Ze sluiten je haar af → voedingsstoffen en vocht kunnen niet goed doordringen
- Niet-wateroplosbare siliconen zijn moeilijk uit te wassen zonder agressieve sulfaten

### Wat is een beter alternatief?

- Kies voor siliconenvrije conditioners en serums met natuurlijke oliën zoals arganolie of jojoba-olie
- Gebruik een natuurlijke leave-in conditioner voor glans zonder build-up

## 3. Parabenen: ongewenste conserveringsmiddelen

### Wat zijn parabenen?

Parabenen zijn conserveermiddelen die ervoor zorgen dat shampoos en conditioners langer houdbaar blijven. Je vindt ze terug als methylparaben, ethylparaben, propylparaben en butylparaben.

### Waarom worden ze gebruikt?

- Ze voorkomen bacteriën en schimmelgroei
- Ze verlengen de houdbaarheid van producten

### Waarom zijn ze niet goed voor je haar (en lichaam)?

- Parabenen kunnen de hormoonbalans verstoren doordat ze lijken op het hormoon oestrogeen
- Ze kunnen huidirritaties en allergieën veroorzaken
- Sommige onderzoeken linken ze aan gezondheidsrisico's bij langdurig gebruik

### Wat is een beter alternatief?

- Kies voor parabeeenvrije haarproducten met natuurlijke conserveringsmiddelen, Glyceryl Undecylenate.
- Check het etiket op termen als 'vrij van parabenen'

*Conclusie: Kies bewust voor je haar*

De volgende keer dat je shampoo en conditioner koopt, kijk dan naar de ingrediënten! Vermijd sulfaten, siliconen en parabenen en kies in plaats daarvan voor natuurlijke alternatieven. Zo help je je haar gezond, glanzend en sterk te blijven – zonder schadelijke stoffen.

Wil je weten welke natuurlijke haarverzorging het beste bij jou past? Kom langs in mijn natuursalon voor een persoonlijk advies! 🌿👩🌟

