

Haren! Hoe kom ik er vanaf?

Het wegscheren van lichaamshaar staat volop in de belangstelling. Velen willen wel, maar weten niet precies hoe: scheren, harsen, crème, epileren, laser... Anderen stoppen er al snel weer mee omdat ze niet tevreden zijn met het resultaat. Een mens tobt wat af om het ideaal van een glad en haarloos lichaam te verwezenlijken. Blijft het eeuwig gladde paradijs onbereikbaar, of is er een sleutel om de deur daarheen te openen?

DE HAARGROEI

Vele factoren beïnvloeden de groei en de groeisnelheid van de haren. Niet alleen spelen erfelijke factoren een rol, maar ook stress, hormoonschommelingen en medicijnen kunnen van invloed zijn. Bij de vrouw beïnvloeden zwangerschap en menopauze eveneens de haargroei. En om het nog minder voorspelbaar te maken blijkt een haar niet constant te groeien: het groeiproces verloopt in fasen.

Anagene fase

Dit is de fase waarin de haar groeit en boven het huidoppervlak komt. Rond de haarwortel bevinden zich veel water en zouten. Deze fase duurt voor gelaats- en lichaamshaar ongeveer twee tot drie weken.

Catagene fase

De groeisnelheid neemt af en de haar gaat zich voorbereiden op uitvallen. De duur van deze periode is onvoorspelbaar, het kan soms maar twee dagen duren!

Telogene fase

Dit is de periode waarin de haar in rust is en zich niet ontwikkelt. In deze fase is er, als de haar reeds uitgevallen is, boven de huid niets van te zien. Ook deze fase is onvoorspelbaar en kan variëren van enkele dagen tot een paar jaar. Nu valt het dan ook te begrijpen dat - hoewel er in een stukje huid meer dan 150 haarfollikels per vierkante centimeter kunnen zitten - er toch veel minder haren zichtbaar zijn. Soms komt uit niet meer dan een tiende deel daarvan een haar te voorschijn!

ONTHAREN: METHODES

1. Scheren

Dit is de makkelijkste en voordeligste methode. Daarom waarschijnlijk ook het meest gebruikt. Hoewel het eenvoudig lijkt, moet je er wel even de tijd voor nemen en zorgvuldig te werk gaan. Daarnaast zijn goede producten onontbeerlijk.

Nat scheren

Knip, als het de eerste keer is, de haren voorzichtig zo kort mogelijk. Neem, als je besluit je te scheren met een scheermes, vervolgens een warm bad of een lekker warme douche: het warme water maakt de haren zacht waardoor deze zich daarna makkelijker laten wegscheren. Neem hier gerust wat tijd voor, het resultaat zal alleen maar beter worden. Zeep dan de nog natte haren goed in met een niet-geparfumeerde en anti-allergische scheerzeep. Dit is belangrijk. Geparfumeerde zepen willen nog wel eens vervelende bijverschijnselen geven (jeuk!). Een product dat glad en zonder irritatie scheert is de Total Shaving Solution, een scheerolie op natuurlijke basis en gebruikt wordt in plaats van scheerzeep.

Vervolgens met een nieuw en scherp scheermes scheren. Houd hierbij de huid goed strak, dat voorkomt verwondingen. Scheer eerst met de haargroei mee. Het mes steeds tussendoor in stromend warm water schoonspoelen. Het resultaat zal al verrassend bloot zijn!

Vervolgens weer goed inzeppen en dan tegen de haargroei in scheren. Steeds de huid goed nat en ingezeept houden! Als er geen haartje meer te bekennen is, de huid goed afspoelen met veel warm water en vervolgens goed afdrogen. Hierna weer met een niet-geparfumeerde en anti-allergische crème de huid rijkelijk insmeren. Een aftershave-lotion raden we niet aan: het geeft een brandend gevoel en er treden al snel huidirritaties op. Zie ook 'Scheren kun je leren' De keus in scheermesjes is groot. Regelmatig verschijnen er nieuwe producten op de markt. Neem een mesje met een "glijstrook": dit vormt een extra beschermend laagje tussen huid en mes. Let erop dat het scheermesje een dubbele kop heeft: twee of meer mesjes achter elkaar. Dit geeft een beter resultaat dan een enkel mesje. De mesjes zitten achter "tralies" zodat er praktisch geen kans op verwondingen is. Voorbeelden zijn "Wilkinson Sword", "Gillette Mach 3" en de "Venus" die speciaal voor de vrouw is ontworpen. Gebruik nooit wegwerpmesjes! Deze mesjes bieden geen enkele bescherming. De kans op verwondingen is groot.

Elektrisch scheren

Elektrisch scheren gaat ook. Hier geldt ook dat bij een eerste keer de haren zo kort mogelijk moeten worden geknipt. Neem geen bad of douche want de haren moeten zo droog mogelijk worden geschoren. Breng dan een speciale pre-shave aan om de haren te activeren: deze gaan meer rechtop staan. Als scheerapparaat is het beter een product als de "ladyshave" te nemen. Deze apparaten hebben een zeer vlakke snijkop en zijn beter op dit soort scheerwerk ingesteld dan de grote scheerapparaten met meerdere koppen die doorgaans voor de baard worden gebruikt. Ook hier weer na afloop van het scheren de huid rijkelijk insmeren met crème.

Nat of droog scheren?

De keus tussen droog en nat scheren is moeilijk. Je moet dit zelf uitproberen. Het blijkt dat de methode 'zeep en scheermes' het meest wordt gebruikt. Het resultaat is vaak gladder, maar bovenal laat het een veel frisser en tintelender gevoel achter. Philips biedt een apparaat aan dat beide methodes in zich verenigt: de Ladyshave Aqua. Dit apparaat heeft verschillende scheerstanden voor het ontharen van oksels en bikinilijn en voor het ontharen van de benen. Ook een tondeuse is standaard aanwezig. Met het apparaat kan zowel nat als droog worden geschoren, ja zelfs onder de douche of in bad kan het gebruikt worden! Een perfecte methode dus? Helaas niet. Wat voor apparaat je ook gebruikt, de haren komen de volgende dag al in de vorm van stoppeltjes terug die soms huidirritaties en een jeukerig gevoel veroorzaken. De jeuk en irritatie zullen zeker de eerste keer optreden (denk maar eens aan de eerste keer dat de "baard" geschoren werd...). Bij regelmatig scheren wordt dit minder: de huid raakt er min of meer aan gewend, maar alleen een goed scheermes en een goed niet-allergisch scheerproduct kunnen huidirritaties voorkomen. Gelukkig is zo'n scheerproduct nu verkrijgbaar: de Total Shaving Solution.

2. Ontharingscrème

Ontharingscrème is er in tubes, maar ook in een spuitbus. Het ontharen gebeurt chemisch: door de werkzame stoffen in de crème wordt de haar vernietigd, waarna de haar na enkele minuten, samen met de crème, met water kan worden weggespoeld. Let er bij aankoop op dat de crème speciaal ontwikkeld is voor de "bikinilijn". Deze crème is zachter en voor het hele lichaam geschikt. Voordat je begint is het raadzaam een stukje huid in te smeren om te kijken hoe de huid reageert. Als er de volgende dag geen irritatie optreedt, kun je het betreffende product goed verdragen. Alvorens de crème te gebruiken moet je ervoor zorgen dat de huid schoon en droog is. Breng de crème rijkelijk aan op de droge huid. Vermijd hierbij contact met gevoelige delen. Laat de crème enige tijd inwerken. Hoe lang? Dat moet je zelf proefondervindelijk vaststellen.

Te kort: de haren zitten nog rustig op hun plek. Te lang: alle haren weg, maar wel een rode en geïrriteerde huid! Zo tussen de 5 en 10 minuten is meestal goed. Dan met veel koud water alles goed wegspoelen, afdrogen en de huid insmeren met een speciale crème voor na het ontharen. Gebruik de eerste 24 uur geen zeep, deodorant of andere geparfumeerde producten. Het resultaat is glad en duurt zeker enige dagen. De terugkerende haartjes worden bij regelmatig gebruik zachter en laten zich makkelijker verwijderen. Ontharingscrème is een goede methode, maar toch heeft ook deze manier van ontharen nadelen: het is duurder dan scheren en de huid kan danig geïrriteerd raken. Zorgvuldig opbrengen is dan ook vereist. Mocht er toch iets fout gaan - en het opkomende brandend gevoel waarschuwt direct - spoel dan direct met veel koud water af. Doe je dit niet dan kun je dagenlang geplaagd worden door een pijnlijke verbrande plek.

Wondermiddelen

Op de televisie verschijnen regelmatig advertenties voor wondermiddelen, die maandenlang een gladde haarloze huid beloven. Epil-stop is zo'n product. Een soortgelijk product was enige tijd onder de naam "epilia/3 mois" in de handel. Deze producten zijn vreselijk duur en werken niet of nauwelijks: het zijn miskopen! Over één van die producten, "epilia/3 mois", is in *Nudest* 97/1 een test verschenen onder de titel "veel beloven, weinig geven..."

3. Harsen

Bij deze methode wordt een laagje warme was op de te behandelen plek gesmeerd. Vervolgens wordt dit dan in één ruk tegen de haargroeirichting in weggetrokken. De haren die in de was zijn blijven plakken worden met wortel en al meegenomen. Het resultaat is een gladde huid gedurende vele weken!

Ook hier geldt dat na de behandeling de huid goed moet worden ingesmeerd met een speciale crème. Zelf doen is niet eenvoudig: het is moeilijk om de huid strak te houden. Een ander probleem is het op de juiste temperatuur krijgen en houden van de was. Hiervoor zijn elektrische apparaten in de handel die in het algemeen voor de professionele schoonheidsspecialiste bedoeld zijn.

Werk voor de schoonheidsspecialist(e)

Al met al lijkt het dus raadzaam dit te laten doen door een schoonheidsspecialist(e). In het mondaine naturistencentrum van Cap d'Agde in Frankrijk is dit een gewone zaak. Verschillende schoonheidssalons adverteren er ook openlijk mee: une *dépilation du sexe complet*, en dat zowel voor de man als voor de vrouw. Hier in Nederland ligt de zaak moeilijker, maar gelukkig zijn er steeds meer specialisten die zich hiermee bezig houden. Een behandeling die voor het eerst wordt uitgevoerd is nogal pijnlijk. Maar troost je, de volgende keren wordt dat minder: de terugkerende haartjes worden steeds zachter en donziger en laten derhalve makkelijker los. Ook kan de volgende behandeling dan langer uitgesteld worden. Iedere 4 tot 6 weken is voldoende. Een nadeel is wel dat er voor iedere behandeling weer wat haargroei moet zijn, anders pakt de hars niet!

Sugaring

Een product dat al bij de oude Egyptenaren bekend was en dat op harsen lijkt is 'sugaring'. Het gaat om een dikke, op honing lijkende plakkende pasta, gebaseerd op suiker of honing, citroensap en zonnebloemolie. Het product kan zowel warm als koud worden gebruikt. Voordeel ten opzichte van harsen is dat het makkelijk verwijderd kan worden: het lost op in water. En heb je er genoeg van dan hoef je het nog niet weg te gooien: het is ook nog eetbaar! In *Nudest* is er een heel artikel over geschreven, inclusief de gebruiksaanwijzing om het zelf te maken.

Haargroeiremmers

Sinds enige tijd komen er middelen op de markt die de haargroei na een harsbehandeling vertragen (o.a. Kalo). Direct na het harsen wordt de crème of lotion aangebracht die dan via de nog open haarschacht de haarwortel bereikt. De crème remt de groei van de nieuwe haar. Het resultaat is een langer durende gladde huid. Bij regelmatig gebruik zou de haargroei zelfs helemaal worden stopgezet.

4. Elektrolyse, laser, licht, warmte

Dit zijn kostbare behandelingen die een langdurig (permanent?) glad resultaat zouden leveren. Laser en licht geven alleen goede resultaten bij mensen met donker haar en een lichte huidskleur. Het contrast tussen haar en huidskleur moet relatief groot zijn. Deze behandelingen zijn niet geschikt voor de doe-het-zelver en bovendien vrij kostbaar en vaak ook niet zonder risico: verbranding. Haren weg, verbrandingslittekens terug....

De keuze van een goede therapeut is uiteindelijk belangrijker dan de keuze van het apparaat. Een goede therapeut zal u vertellen of behandeling zin heeft en u wijzen op de mogelijke bijwerkingen.

De nieuwste behandelingsmethode werkt met warmte en is veel veiliger. Zie hiervoor de aparte documentatie.

Total Shaving Solution

De Total Shaving Solution is een uniek scheerproduct dat verzacht, vocht inbrengt, verzorgt, reinigt en de huid beschermt.

Bron: <http://www.wnn.nu/>
Aangepast en bewerkt door: www.joopletteboer.nl