

Met een spaardouchekop verbruik je 4 tot 9 l/min i.p.v. 10- 15 l/min. Dat is 50% minder water en minstens 25 € aan gas minder per jaar.

Verwarm je water via een doorstromer, dan kan je mogelijk geen spaardouchekop gebruiken. Het debiet moet hoog genoeg zijn voor de doorstromer aanslaat (= de tapdrempel).

Als je doucht of een bad neemt kan je het water nog gebruiken om het toilet door te spoelen, de auto te wassen, of om mee te dweilen.

Een wasje met een washandje verbruikt nog minder water. Een rugwashandje (📖 rugwasband of -schrobber) is een strook handdoekenstof (al dan niet met 2 lussen op het einde) die je kan inzepen om je rug te wassen, net zoals je een handdoek gebruikt om je rug af te drogen. Vader gebruikte het na zijn schaft in de mijn om het kolenstof onder de douche weg te wassen.

♫ *Vrouw versieren zich om versierd te worden. HT*

16.1.11 Haarverzorging

Haar en kapsels hebben in verschillende culturen een maatschappelijk status. Ze kunnen een teken zijn van jeugdigheid, gezondheid, kracht, verzorging, klasse. Daardoor zijn ze niet enkel esthetisch en modieus belangrijk, maar kan het voor de drager ook een psychologische impact hebben. 📖

Gemiddeld hebben blondines 140.000 haren, brunettes 100.000, roodharigen 85.000, vrouwen 130.000 tot 150.000 en mannen 150.000 tot 180.000 haren. Vrouwen hebben sterker haar dan mannen.

Zonder knippen kan het bij mannen 40-50 cm en bij vrouwen tot 70-80 cm. lang worden. Haar groeit ongeveer 1 mm. in drie dagen, of ca 1,25 cm per maand, dus 15 cm per jaar. Met 80.000 hoofdharen wordt dus dagelijks 25-30 m. haar, of ongeveer 800 m per maand gevormd. Er vindt dus een intensieve stofwisseling plaats.

Bij het ouder worden kan de groeisnelheid afnemen tot slechts 0,25 cm per maand. Elk haar kan bij een normale gezondheid, één tot zes jaar meegaan. Normaal verliezen mensen zo'n 100 haren per dag. De uitgevallen haren worden nog tien tot twaalf keer vervangen door nieuwe die uit dezelfde wortel 📖 groeien.

Daarna kan (vanaf ca. 25 jaar) kaalheid inzetten. Melanine 📖 kleurt niet alleen onze huid, maar bepaalt ook de haarkleur 📖. Bij het ouder worden vertraagt de productie, waardoor het haar grijs (ont)kleurt.

Melanine is een biologisch pigment in de huid, door melanocyten onder invloed van uv-straling gevormd uit het aminozuur tyrosine. Het beschermt ons genetisch materiaal tegen uv-straling. Melanisme (een overmaat aan melanine, zoals bij een zwarte jaguar) is het tegengestelde van albinisme (onvoldoende of geen pigment of kleurstof).

Melanine is samen met slijm het voornaamste ingrediënt in sepia inktvisseninkt.



(Mensen zijn de enige primaten die geen pigment  op hun handpalmen (en voetzolen) hebben. Het meest gepigmenteerde lichaamsdeel is de tepel.)

We hebben evenveel haarfollikels/cm² als een chimpansee, maar onze haren zijn veel dunner.

Volgens evolutionair bioloog Mark Pagel (U Reading, VK) verloren we als naakte aap veel haar om beestjes zoals pelsluizen en door hen overgebrachte ziekten te vermijden.


Bij neus en oren helpen haren om vuil en stof buiten houden.

In oksels en schaamstreek heeft het de signaalfunctie of een potentiële partner geslachtsrijp is, en zal het geuren (feromonen) vasthouden en verspreiden. We hebben een voorkeur voor de lichaamsgeur van iemand die qua immuunsysteem onze tegenpool is. De combinatie vergroot de kans op een gezond nageslacht.

Hoofdhaar beschermt tegen de hitte van de zon. Met strakke krullen bleef het hoofd van een testpop het koelste.

Stress activeert zenuwen die betrokken zijn bij de vecht-of-vluchtreactie. Die geven norepinefrine af dat wordt opgenomen door naburige pigmentvernieuwendende stamcellen in de haarzakjes. Die worden overmatig geactiveerd en hun reservoir raakt snel uitgeput. Zo verdwijnen die cellen en blijven de haren permanent grijs.


Het is een mythe dat haar en nagels van een overledene nog verder doorgroeien. Dat lijkt alleen maar zo, omdat de huid uitdroogt en zich terugtrekt, waardoor vb. stoppels beter zichtbaar worden.

Haar is bij zoogdieren een huidaanhangsel van dode cellen bestaande uit het eiwit keratine .

Iedere haar heeft een haarzakje met spier- en zenuwvezels die zelfs een kleine beroering zoals tocht registreren. De aanliggende talgklier houdt het haar en de bovenste huidlaag, de hoornlaag, soepel.

Een haar is opgebouwd uit haarschubben die dakpansgewijs over elkaar heen liggen. Als die open gaan staan kan het haar glans verliezen, splijten of afbreken.

Ons DNA heeft nog steeds de vachtcoderende genen, maar mutaties hebben de regulerende genen 'uit' gezet. (Geneticus Amanda Kowalczyk, U Pittsburgh jan 23.) Zouden we straks een genetisch toupetje kunnen bestellen? En blond?

Dread(lock)s zijn bundels vervilt haar. Als je haar niet kamt kunnen de dakpannetjes aan elkaar gaan haken en klitten. De kam  dateert al van 9.000BC, maar diende toen vooral om te kaarden en te weven (draden aan te drukken), te hekelen (schors van vezels scheiden) en korenaren te oogsten.

🔪 Ik bezorg je een hete nacht! En ze ging ervandoor met de ventilator.

Te heet of met te veel zeep wassen droogt huid en haar uit. Het commerciële woord **shampoo** (als haarwasmiddel) bestaat nog maar sinds vorige eeuw (USA). (Voorheen betekende het 'massage'.) Shampoo ontvet, daardoor worden de talgklierjes gestimuleerd om opnieuw meer talg te produceren. Zoveel te vaker je het wast, zoveel te sneller het vet wordt.

Dat vet is eigenlijk je natuurlijke conditioner 📖. I.p.v. die (te vaak) weg te wassen, zou je die door je haren moeten kammen.

(Een veel gebruikt alternatief is wassen (1 of 2x/week is voldoende) met bakpoeder, en spoelen met verdunde appelazijn.)

Roos (📖 **pelletjes, Pityriasis capitis**)

zijn schilfertjes oude cellen van de hoofdhuid.

Die vernieuwt zich voortdurend, in ongeveer 3 weken. De schilfertjes zijn normaal klein en onzichtbaar. Bij roos verloopt het proces van vernieuwing sneller en ontstaan er meer en grotere schilfers, en jeuk.

Factoren die een rol spelen bij het ontstaan van roos zijn de vetheid van de huid (de hoeveelheid talg die de talgklieren aanmaken) en de aanwezigheid van bepaalde gisten (Pityrosporum ovale, nu Malassezia genoemd).

Deze gisten (o.a. Malassezia furfur, - globosa en – restricta) leven van het vetlaagje op de huid. Ze produceren enzymen die het vet uit de talg afbreken in vetzuren. Deze vetzuren irriteren de huid en veroorzaken een seborroisch eczeem.

Bij toenemende talgproductie in de hoofdhuid ontstaat er een betere voedingsbodem voor de gist en kan die zich snel vermeerderen.


Bij mensen zónder roos komt de gist ook voor, maar veel minder. Ongeveer 40% van de mensen heeft er wel eens last van. Bij mannen komt roos vaker voor dan bij vrouwen. Het is niet mogelijk de gist voor altijd kwijt te raken.

Anti-roosshampoo 📖 kan het probleem verhelpen. Hij bevat seleniumsulfide of zinkpyrithion die de snelle aanmaak van huidcellen afremmen.


Spoelen met lindebloesemthee zou ook helpen. Ook spoelen met azijn wordt wel eens aangeraden. Ik kan me voorstellen dat een te zuur (of zout) milieu niet bevorderlijk is voor gisten. Gebruik regelmatig een ander middeltje, zodat je geen resistente stammen kweekt.

Hoewel mijn kruin maar een fractie van zijn beharing meer heeft, gebruik ik toch nog crèmespoeling. Dat kamt veel makkelijker. (Ondertussen ook niet meer nodig meer 😊) Een **conditioner** 📖 geeft volume en glans, en werkt als vochtinbrenger, ontklitter en zuurregelaar. De haarschubben sluiten zich hierdoor zodat het haar glanst en makkelijk te kammen is. Dit kan ook met citroensap (dat met een pH-waarde 2 eigenlijk iets te zuur is) of azijnwater (half-half).

Avocado met wat (lavendel- of noten)olie zou ook een goede conditioner zijn.

Wolvet  is bruikbaar als conditioner en gel. (Test eerst of je er niet allergisch voor bent.)


Neem wat rozemarijn en hak het in kleine stukjes.

Verwarm (niet koken) een eetlepel amandelolie, glycerine en lanoline (wolvet) en rozemarijn in een kopje water. Als het terug afgekoeld is voeg je een geklopt ei toe. Voor droog haar alleen de dooier.


Laat de zelfgemaakte conditioner gedurende minstens tien minuten in je haar, en spoel daarna warm. Je kan de conditioner een paar dagen in de koelkast bewaren.



Vondsten van eenvoudige scheermessen dateren tot 18.000 BC.

Een **scheermes**  is een zeer scherp mes om lichaamsbehaarung mee te verwijderen. Je hebt er geen 5 lamellen of roterende koppen voor nodig.

De Romein kopieerde de Egyptenaren en Grieken door ook puimsteen te gebruiken om de stoppels te verwijderen. Met puimsteen kan ook je eelt en likdoorns wegschuren.

Aftershave maken : vul een fles met evenveel appelciderazijn en water en schud dit goed. De antiseptische werking van de azijn zal de huid ontsmetten, het herstelt de vochtbalans van de huid, het sluit de poriën en verzacht het 'branden' na het scheren.

Het is een mythe dat scheren de haargroei stimuleert. Je neemt enkel dood materiaal boven de huidlaag weg, het heeft geen invloed op de groei. Je krijgt soms wel de indruk, een gevoel dat stoppels harder, sneller of donkerder worden.

♪ *'Sedert ik mijn baard heb afgeschoren herken ik niemand meer.'* Cami

Onze beharing is voor ons niet onontbeerlijk, maar we besteden wereldwijd toch miljarden euro's aan de verzorging, verwijdering of juist verkrijging van haar. Haar bestaat voor 85% uit keratine; de rest is water, mineralen en melanine. Heb je veel eumelanine, dan is je haar bruin of zwart, heb je veel feomelanine, dan is je haar rood, en heb je weinig van allebei, dan heb je blond haar. Met 5 miljoen haarzakjes op ons lijf hebben we even veel haren als een gorilla. Onze lichaamshaartjes zijn meestal klein en licht, maar niet altijd en overall.

Ongeveer 2 % van de wereldbevolking, stammend of geëmigreerd uit Noord- en West-Europa, heeft natuurlijk **blond** haar. Mannen vinden dit aantrekkelijk. Zoals bij een barbiepop: lang haar, blond, blauwe ogen, jong, lange benen, een volle boezem, een wespentaille. Wat suggereert zo'n ideaalbeeld 📖?

Lang haar zou duiden op een lange periode van goede gezondheid.

Lichtgekleurd haar staat symbool voor jong. Later wordt het haar doorgaans donkerder. Ook grote en stevige borsten duiden op een jeugdige en reproductieve leeftijd.

Lange benen en smalle heupen zouden de aanwezigheid van vruchtbaarheidshormonen verraden.

Blonde vrouwen zouden iets meer oestrogeen (vrouwelijk hormoon) hebben dan brunettes.

Ondanks de omschrijving 'dom blondje' willen vele dames aantrekkelijk zijn door als nepblondjes door het leven te gaan. Kunstmatig bleken van het haar, plastische chirurgie, diëten en trainingsprogramma's om de vormen van het lichaam te optimaliseren: voor het spel van verleiden 📖 en veroveren gelden al eeuwenlang dezelfde regels.

(Op de Salomonseilanden bij Australië wonen stammen met een donkere huidskleur en lichtblond haar. Het gen TYRP1 is hiervoor verantwoordelijk, hebben Amerikaanse genetici ontdekt.

Blonde Europeanen hebben dat gen niet, de haarkleur is inheems.)

Iedereen kan drager zijn van een van de drie voorkomende 'red head'-varianten in het MC1R-gen, en roodharige 📖 kinderen krijgen. Als beide ouders drager zijn, kan 1 kind op 4 ros worden. Van de wereldbevolking is 0,5 procent roodharig.

In het Engels wordt ros of roodharig ook Ginger genoemd (afhankelijk van de bron zo genoemd naar een vogel, een bloem (gember), een actrice). Roodharigen produceren efficiënter vitamine D bij een lagere blootstelling aan zonlicht.

Een Chinees onderzoek (2014) ontdekte dat het hoofdhaar in de zomer gemiddeld 0,4 millimeter per dag groeit, en in de winter slechts 0,375 millimeter.

♫ *Ik kan niet zonder haar! Koop dan een toupetje?*

♫ *Nu 3 beha's voor 10 euro! Daarvoor laat je ze toch niet hangen?*