

# Stralend haar van binnenuit

Voeding & mindset  
voor een gezonde  
hoofdhuid



Bij Haarmode Brommert draait het niet alleen om mooi haar, maar om de totale verzorging van jezelf.

Gezond haar begint bij een gezonde hoofdhuid en die verzorg je niet alleen van buiten, maar ook van binnenuit.

Marlou weet dit als geen ander. Al van jongs af aan heeft ze last van eczeem. Ze ontdekte dat voeding, rust en aandacht van binnenuit écht verschil maken en wil deze inzichten nu delen om ook anderen te helpen.

Letteke is gefascineerd door de kracht van ademhaling.

Door haar eigen ervaring weet ze hoeveel invloed ademhaling heeft op je lichaam, je huid en hoe je je voelt.

Samen willen we onze kennis, ervaring en liefde voor het vak inzetten om verder te kijken dan alleen je kapsel.

Zodat jij niet alleen goed voor de spiegel staat, maar je ook van binnenuit sterk en stralend voelt.

Welkom bij een nieuwe kijk op haarverzorging.

Met aandacht. Voor jou.

Letteke & Marlou



# Waarom is je hoofdhuid nou zo belangrijk?

Je hoofdhuid is de basis van je haar.

Als die uit balans is, merk je dat vaak direct: je haar groeit minder goed, is dof, valt sneller uit of voelt kwetsbaar aan.

Problemen zoals eczeem, psoriasis of haaruitval kunnen allemaal hun oorsprong hebben in een onrustige hoofdhuid.

Daarom is het zo belangrijk om niet alleen je haar, maar ook je hoofdhuid goed te verzorgen.

Bij Haarmode Brommert werken we met Mediceuticals® een merk dat speciaal is ontwikkeld om de hoofdhuid van buitenaf te ondersteunen en in balans te brengen. Maar wist je dat ook voeding, ontspanning en selfcare een groot verschil kunnen maken?

Soms is de juiste voeding of simpelweg meer rust al genoeg om klachten te verminderen en je haar sterker te laten terugkomen.

Nieuwsgierig naar hoe Mediceuticals werkt?

Lees er meer over op onze website:

[www.haarmode-brommert.nl/merken](http://www.haarmode-brommert.nl/merken)



# Gezond van binnen: voeding voor je hoofdhuid

Wist je dat vitamines en mineralen niet alleen goed zijn voor je lichaam, maar óók voor je hoofdhuid?

Je hoofdhuid bestaat uit huidcellen en haarzakjes die voortdurend vernieuwen. Daarvoor hebben ze voldoende voeding nodig — en die komt van binnenuit.

Wanneer je de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt via gezonde voeding, geef je jouw huidcellen de bouwstenen die ze nodig hebben om te herstellen en goed te functioneren. Hierdoor raakt je hoofdhuid beter in balans en kan je haar sterker en gezonder groeien.

Een goede hoofdhuidverzorging begint dus niet alleen in de salon, maar ook op je bord.

Door bewust te kiezen voor voeding die je huid ondersteunt, kun je je hoofdhuidklachten positief beïnvloeden. Of je nu last hebt van droogte, schilfers, haaruitval of juist een vette hoofdhuid: jouw lichaam en huid reageren op wat je dagelijks eet en drinkt.

Een extra glas water, een handje noten of een smoothie vol vitamines kan dus écht verschil maken.

Combineer dit met ontspanning, selfcare én goede producten — en je bent goed op weg naar een gezonde hoofdhuid van binnenuit én van buitenaf.

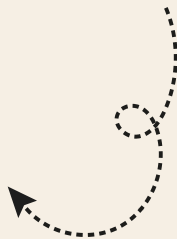


## voedzaam eten.

Goed voor jezelf zorgen begint van binnenuit. Gezond en voedzaam eten hoeft écht niet ingewikkeld te zijn — met de juiste ingrediënten kun je in een paar minuten al iets maken dat jouw huid, haar én hoofdhuid ondersteunt.

Omdat ik het belangrijk vind om jou hierbij te helpen, deel ik elke maand een nieuw, makkelijk recept op onze social media. Denk aan een lekkere cake, voedzame lunches of eenvoudige avondmaaltijden bomvol vitamines, mineralen en gezonde vetten.

Laat je inspireren, probeer nieuwe smaken uit en geef jouw huid en haar de voeding die het verdient van binnen én van buiten.



# Ademhaling

Zuurstof tot in je hoofdhuid

Spanning vernauwt de bloedvaten. Minder doorbloeding kan invloed hebben op je hoofdhuid.

Daarom is ademhaling een belangrijk onderdeel van herstel.

Een rustige ademhaling helpt je lichaam schakelen van stress naar ontspanning.

## Box Breathing

Ga comfortabel liggen met zo min mogelijk prikkels. En leg je handen op je buik

Adem 5 seconden in.

Houd 5 seconden vast.

Adem 5 seconden uit.

Houd 5 seconden vast.

Herhaal dit 5 rondes.

Is 5 seconden te lang? Kies dan voor 4-4-4-4.

Let op signalen van ontspanning, zoals:

een spontane zucht

diepere ademhaling

ontspanning in kaak of schouders

een warmer gevoel in je hoofd

Dit zijn tekenen dat je zenuwstelsel schakelt naar herstel.

## Regulatie van de nervus vagus. Van spanning naar rust

De nervus vagus is een belangrijke rustzenuw.

Wanneer deze actief is, kan het lichaam herstellen.

Langdurige spanning zet zich vaak vast in nek, schouders en hoofdhuid. Met rustige bewegingen kun je het zenuwstelsel helpen reguleren.

Oefening op de stoel

Ga rechtop zitten, voeten stevig op de grond.

### 1. Hoofd draaien

Draai langzaam naar links, houd kort vast.

Draai naar rechts, houd vast.

Terug naar het midden.

Zonder forceren.

### 2. Ogen bewegen

Beweeg alleen je ogen naar links en wacht tot je ontspanning voelt (bijvoorbeeld een zucht).

Terug naar het midden.

Herhaal naar rechts.

Wachten op ontspanning is belangrijker dan snelheid.

Sluit af door je hoofd nog rustig naar links en rechts te bewegen.

Forceer niets — je lichaam geeft zelf het moment van ontspanning aan

Een gezonde hoofdhuid vraagt om meer dan een goed product.

Het vraagt om verzorging, zuurstof en ontspanning.

Sterk haar begint bij een rustige, goed verzorgde hoofdhuid.

# Jouw verzorgingsritueel voor thuis

De basis voor gezond haar

Een gezonde hoofdhuid is de bodem waarop je haar groeit.

Wanneer deze uit balans raakt, zie je dat vaak terug in haaruitval, jeuk, schilfers, overmatige talgproductie of juist droogte.

Daarom is de manier van wassen essentieel.

## Stap 1

Twee keer wassen Eerste wasbeurt

reinigen Verwijdert vuil, talg en productresten.

Gebruik een milde shampoo die de hoofdhuid respecteert en laat deze kort inwerken.

Tweede wasbeurt activeren

Gebruik minder product en richt je volledig op de hoofdhuid.

Dit is het moment voor een rustige massage om de doorbloeding te stimuleren.

Heb je last van bijvoorbeeld haaruitval, roos, jeuk of een gevoelige hoofdhuid? In de salon werken wij met Mediceticals. Dit zijn producten die speciaal ontwikkeld zijn om de hoofdhuid weer in balans te brengen. We kijken altijd samen wat jouw hoofdhuid nodig heeft.

Hoofdhuidmassage (2-3 minuten)

Werk met je vingertoppen, niet met je nagels.

Maak kleine, langzame cirkelbewegingen bij de slapen, langs de rand boven de oren en op de kruin. Houd lichte druk enkele seconden vast en eindig bij de nekhaargrens.

Langzame, bewuste druk werkt effectiever dan snelle beweging.

Tijdens het masseren kun je denken:

“Mijn hoofdhuid is ontspannen.

Mijn doorbloeding stroomt vrij.

Ik verzorg mijn basis.”

## stap 2

Hoofdhuidconditioner & Haarmasker

Na het uitspoelen:

Breng een hoofdhuidconditioner aan op de hoofdhuid. Breng tegelijkertijd een masker aan in de lengtes en punten. Laat beide enkele minuten inwerken

Een hoofdhuidconditioner helpt het microbioom en de pH-waarde herstellen. Het masker voedt het haar zonder de aanzet te verzwaren.

## Stap 3

Conditioner

Sluit altijd af met een conditioner in de lengtes.

Dit sluit de haarschubben, verbetert de doorkambaarheid en geeft glans en bescherming.

Een gezonde hoofdhuid voelt na het wassen soepel en rustig niet strak of trekkerig.



stralend haar  
begint op je bord.

Wat je eet,  
zie je terug in je huid  
én je haar

*Positiviteit doet goed!*

Glans van buiten  
begint met rust  
van binnen

Wat je smeert is  
belangrijk, maar wat je eet  
maakt  
het verschil

## Ervaringen van klanten

“In 2025 ben ik bij Marlou geweest voor voedingsadvies omdat ik al twee jaar last had van alopecia androgenetica. Dit uitte zich vooral in haaruitval op de middellijn van mijn hoofd.

Marlou gaf duidelijke en eerlijke uitleg over welke voeding mijn haar van binnenuit kan ondersteunen. Wat ik fijn vond, is dat ze geen valse hoop gaf over snelle resultaten, maar juist uitlegde dat herstel tijd nodig heeft.

Na het gesprek kreeg ik alles overzichtelijk toegestuurd en na vier weken hadden we opnieuw contact om mijn vragen te bespreken.

Ik ben haar adviezen gaan toepassen: meer gezonde vetten zoals vette vis en visolie, dagelijks lijnzaad, paranoten en aandacht voor volwaardige voeding.

Nu, vijf maanden later, zie ik weer korte haartjes groeien. Dat voelt zó hoopgevend.

Dankbaar dat ik deze stap heb gezet.”

“Voeding heeft mijn haar van binnenuit ondersteund.”

“Ik voel weer vertrouwen in mijn haar.”

## Persoonlijke aandacht, altijd.

Bij Haarmode Brommert werken we het liefst 1-op-1, in alle rust en zonder pottenkijkers. Of dat nu in een rustig hoekje van de salon is, of wanneer de salon even helemaal voor jou alleen is we nemen graag de tijd en ruimte om volledig op jou te focussen.

Voor ons ben je geen “volgend kapsel in de rij”, maar een persoon met een verhaal, een gevoel én een wens. Daarom geven we elke klant evenveel aandacht, of je nu komt voor een hoofdhuidconsult of een complete make-over.

We blijven onszelf ontwikkelen, volgen trainingen en leren elke dag bij ook van jullie verhalen en ervaringen.

Want bij ons geldt:  
“Wij kijken verder dan alleen het kapsel.”

Je goed voelen begint van binnen, maar stralen doe je van top tot teen. En daar helpen wij je graag bij.



Lieve lezer,  
Bedankt dat je de tijd hebt genomen om dit e-book te lezen.  
Ik hoop dat je meer inzicht hebt gekregen in het feit dat een  
gezonde (hoofd)huid niet alleen begint bij een goede  
shampoo of crème, maar juist ook van binnenuit — met  
voeding, rust en aandacht voor jezelf.

Wil je meer weten of heb je behoefte aan persoonlijke  
begeleiding?

Dan ben je van harte welkom bij ons in de salon.

Voor hoofdhuidbehandelingen en advies: Letteke  
Voor voedingsadvies: Marlou

We helpen je graag op weg naar een gezonde huid én een fijn  
gevoel van binnenuit.

Je kunt ons ook volgen op Instagram en Facebook.  
Elke maand delen we daar een gezond recept, fijne  
voedingstips en leuke weetjes die je helpen om goed voor  
jezelf te zorgen, zowel van binnen als van buiten.

Meer interesse?  
Boek eenvoudig online of bel naar de salon op  
040-2857754.  
<https://haarmode-brommert.nl/maak-een-afspraak/>

We zien je heel graag terug in onze salon!

Letteke, Marlou

