

## **Wat is de CG (Curly Girl) Methode?**

Je hebt er nog nooit van gehoord of je wilt graag meer informatie de methode. Op deze pagina lees je alle informatie over wat de CG methode inhoudt en hoe je van start kan gaan. In het krullenboek kan je in het nederlands tips en tricks lezen.

### **De CG methode in het kort**

Het doel van de CG methode is om bepaalde ingrediënten die in veel haarverzorgings producten zijn te vinden, te vermijden. Waarom? De ingrediënten zijn niet goed voor krullen, het droogt uit en maakt je krullen stroef. De ingrediënten die we in ieder geval willen vermijden zijn, parabenen, sulfaten en siliconen. Elk haar is anders, maar iedereen met welk haartype dan ook, kan de methode toepassen.

### **Starten met de CG Methode**

Start je met de CG methode? Dan stop je met het gebruik van gewone shampoo. De meeste Shampoo's die je kan kopen in drogisterijen bevatten namelijk sulfaten. Sulfaten zijn reinigers die je haren uitdrogen doordat ze bijvoorbeeld de natuurlijke olie die je hoofdhuid produceert, verwijderd.

Doordat je shampoo met sulfaten gebruikt, worden de schubben van je haren aangetast. Bij gezond haar, liggen de schubben plat. Bij het gebruik van een niet CG shampoo, zullen de schubben open liggen. Je haren worden ruw en glanzen niet en er ontstaan meer knopen in je haar.

Finalwash om te starten met de CG Methode

Je weet dat je nu geen 'gewone' shampoo meer gaat gebruiken. Maar, voordat je met de CG methode begint, was je je haren met een shampoo die wél sulfaten bevat. Dit moet omdat je op deze manier alle siliconen uit je haar kan wassen. Let op, niet alle shampoos zijn geschikt voor de 'finalwash'.

Na de "finalwash" is het handig om je haar goed te voeden. Dit kan je doen door een masker te gebruiken.

### **Hoe ga je verder met de CG methode?**

Je weet dat je vanaf nu niet elke keer 'gewone' shampoo's meer gebruikt en dat je start met een final wash. Vanaf nu, gebruik je alleen nog maar CG methode producten. Eerst gaan we in op het wassen, vervolgens vertellen we je meer over CG vriendelijke producten. Als je merkt dat er een stapeling (dat merk je als je haar sneller vet en plat zit na een wasbeurt) op het haar zit gebruik je hiervoor wel de 'finalwash'.

### **Stap 1: Wassen**

Was je je haren meer dan 2 keer per week? Dit raden we sterk af! Was je haren niet vaker dan één keer in de week met een CG Shampoo. Gebruik je dit vaker dan één keer in de week? Dan kan de shampoo (ondanks dat het CG-proof is) een uitdrogend effect creëren.

Hou voor nu bijvoorbeeld aan dat je twee keer per week je haren gaat wassen.

Wasbeurt 1: CG Shampoo en Voedend masker

Wasbeurt 2: Co-wash (alleen wassen met CG Conditioner)

Wasbeurt twee mag je zo vaak doen als jij dat nodig vindt. Test dit voor jezelf uit, merk je dat je haren beter reageren op minder vaak wassen? Pas dit dan toe aan je haarroutine. Was je vaker je haren? Kijk hoe je haren daar op reageren of bouw het wassen wekelijks af.

Hoe je jouw krullen het best kunt wassen:

Was je je haren onder de douche? Probeer dan het water rustig door je haren te laten gaan en wrijf er niet teveel doorheen. Het is wel van belang om je hoofdhuid goed te masseren.

### **Stap 2: Conditioner**

Bij het wassen gebruik je een conditioner. Dit zorgt ervoor dat je haren goed worden gehydrateerd. De ene persoon zou in het begin meer conditioner nodig hebben dan de ander, test dit voor jezelf uit. Het is belangrijk dat je een CG conditioner gebruikt, zonder siliconen en andere ingrediënten die we willen vermijden.

Aanbrengen van de CG conditioner:

Breng de conditioner aan vanaf de hoofdhuid naar de haarpunten. Je glijd als ware met je vingers door de krullen. Heb je het product aangebracht aan je haar? Dan is het van belang dat je haar gaat 'scrunchen'. Dit doe je door je hoofd en haren voorover te buigen, vervolgens maak je met je handen kommetjes en knijp je als ware het product in je haren.

### **Haren kammen**

Haren kammen doe je altijd wanneer je haar nog nat is! Zorg ervoor dat je of je vingers gebruikt. Gebruik daarom een speciale kam met een grove vertanding. Heb je erg last van klitten (knopen) borstel het dan voor het wassen door met een denman borstel.

### **Stap 3: Stylen**

Nadat je je haren gewassen hebt, zijn er verschillende CG methode producten die je kunt gaan gebruiken.

Gebruik in ieder geval na het wassen een hittebescherming als je jouw haar föhnt.

Vervolgens is het raadzaam om een CG vriendelijke Gel in je haren aan te brengen. De gel geeft je krullen 'hold' zodat ze minder snel uitzakken.

### **Stap 4: Haren drogen**

Gebruik nooit een gewone badstoffen handdoek! Deze stof is ontzettend ruw en brengt door de wrijving ontzettend veel pluis met zich mee. Gebruik een microvezel (of ook wel 'microfiber') handdoek, dit is een zachte stof dat het vocht snel uit je haren opneemt.

Je kan je haar aan de lucht laten drogen, of met een diffuser föhnen dit geeft meer krul definitie.

Is je haar bijna of helemaal droog? Dan kan je wellicht je haren weer voorzichtig 'scrunchen' afhankelijk welk product je gebruikt kan dit zowel met als zonder serum. Dit moet je doen omdat sommige gels de neiging hebben om hard te worden. Doordat je je haren 'scruncht' krijg je een natuurlijke krul definitie.

#### **Stap 5: Haren knippen**

Je haren laten knippen (bijpunten), kan je het allerbest regelmatig doen. Hierdoor verfris je je haren en blijft jouw kwaliteit van de haren goed'. Knip je haren om de 8-12 weken.