

Pielęgnacja Włosów Przedłużanych

+ **LISTA** rekomendowanych szamponów



CREATE YOUR HAIR

wstęp

TWOJE WŁOSY TO INWESTYCJA. ZADBAJMY O NIĄ RAZEM.

Gratuluje **nowej fryzury!** Przedłużanie włosów to zabieg, który potrafi całkowicie **odmienić** wygląd i **dodać** pewności siebie. Jako profesjonalistka wykonałam swoją pracę **najlepiej** jak potrafię – teraz klucz do **sukcesu** leży w **Twoich** rękach

Aby cieszyć się **idealnym** wyglądem włosów przez **wiele** tygodni, potrzebna jest **odpowiednia** pielęgnacja, która zadba zarówno o doczepiane pasma, jak i Twoje naturalne włosy.

Ten poradnik da Ci **krótkie** i proste **wskazówki**, które **ułatwią** Ci codzienną **pielęgnację** bez stresu



CREATE YOUR HAIR

PODSTAWOWE ZASADY PIELĘGNACJI



CZESANIE

- » Nie czes mokrych włosów – najbardziej się wtedy niszczą.
- » Zawsze zaczynaj od końcówek, przesuwając się ku górze.
- » Przytrzymuj pasmo powyżej łączenia, aby nie obciążać kapsułki.
- » Używaj wyłącznie specjalnej szczotki do włosów przedłużanych (pneumatycznej lub z naturalnego włosia dzika).
- » Ręcznie rozdzielaj pasma codziennie – to zapobiega plątaniu przy łączeniach.
- » Czesz włosy minimum 2-3 razy dziennie. Nie dopuszczaj do powstawania mini-koltunów przy nasadzie.
- » Nie szarp – ciągnięcie włosa rozciąga go i prowadzi do puszenia.



szczotka create your hair



Olivia Garden iDetangle Fine Hair



MYCIE

- » Czesanie przed myciem: Zawsze rozczesz włosy na sucho.
- » Myj włosy pionowo, najlepiej pod prysznicem.
- » Szampon x2: Zawsze myj głowę dwa razy. Pierwsze mycie rozpuszcza brud, drugie właściwie oczyszcza.
- » Masuj skórę głowy delikatnie opuszkami palców, bez tarcia kółeczkami.
- » Spłukuj letnią wodą.
- » Nakładaj maski i odżywki od połowy długości w dół (nie na łączenia!).
- » Po myciu delikatnie odciśnij wodę ręcznikiem, nie wycieraj.



PODSTAWOWE ZASADY PIELĘGNACJI



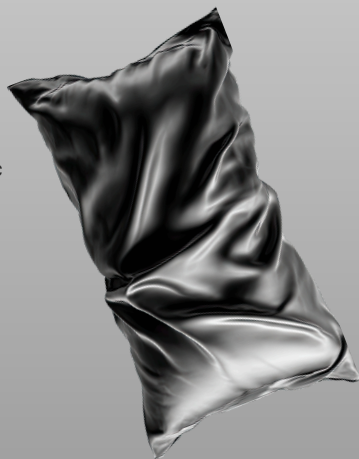
SUSZENIE & STYLIZACJA

- Susz włosy chłodnym lub ciepłym powietrzem (nie gorącym)
- Zawsze zakończ suszenie zimnym nawiewem - wygładza łuskę włosa.
- Jeśli stylizujesz na ciepło:
 - używaj spray'u termoochronnego
 - omijaj łączenia podczas modelowania
- Nie tapiruj - powoduje kołtuny i uszkodzenia.



SEN

- Nigdy nie kładź się spać z mokrymi włosami.
- Zawsze wiąż włosy w luźny warkocz lub niski kucyk na noc
- Używaj gumek jedwabnych lub materiałowych - zero odkształceń!
- Jeśli możesz, zainwestuj w jedwabną lub satynową poszewkę. Bawełna jest szorstka i wyciera włosy, jedwab daje poślizg, dzięki czemu włosy się nie niszczą.



PODSTAWOWE ZASADY PIELĘGNACJI



FARBOWANIE

- » Nie należy rozjaśniać przedłużanych włosów.
- » Włosy przedłużane można farbować na ciemniejsze kolory, ale każdy zabieg chemiczny wykonuje się na własną odpowiedzialność — nieumiejętne jego wykonanie może zniszczyć włosy poluzować łączenia
- » Jeśli chcesz odświeżyć fryzurę między korektami, wybierz koloryzację odrostu lub pasemek tylko w koronie, tam gdzie nie ma kapsułek.
→ Rozjaśniacz + kapsułki = rozpuszczona keratyna i osłabione łączenia.
- » Zalecane jest tonowanie blondów co jakiś czas:
→ kolor pozostaje spójny
→ włosy nie żółkną i nie matowieją
→ fryzura nadal wygląda świeżo
Uwaga: tonery również nakładamy z ominięciem łączeń.



WŁOSY KRĘCONE / FALOWANE

- » Nie czesz na sucho. Rozczesywanie suchych loków szczotką sprawi, że skręt zniknie, a włosy zamienią się w "puchatą chmurę".
- » Rozczesuj włosy palcami lub grzebieniem z szerokim rozstawem zębów tylko wtedy, gdy są mokre i pokryte odżywką. To wtedy definiuje się skręt.
- » Ugniataj włosy z produktem (aktywator skrętu), omijając zgrzewy.
- » Używaj nasadki z "wypustkami" (dyfuzora). Wkładaj do niej pasma i susz letnim nawiewem, nie dotykając skóry głowy. To podbija objętość i utrwała skręt.



PODSTAWOWE ZASADY PIELĘGNACJI



WAKACJE • BASEN • SŁOŃCE

- Przed wejściem do chlorowanej lub słonej wody zmocz włosy czystą wodą — wtedy mniej chłoną sól i chlor.
- Na długości, przed pływaniem, możesz nałożyć maskę lub odżywkę – działa jak tarcza ochronna.
- Po kąpeli jak najszybciej spłucz włosy bieżącą wodą.
- Nie pozostawiaj włosów długo mokrych w wodzie morskiej lub basenowej — może to powodować płatanie, przesuszenie i obciążenie łączy.
- Słońce rozjaśnia, wysusza i matowi włosy — stosuj kosmetyki z filtrami UV.
- Chronić skórę głowy przed poparzeniem - noś kapelusz, chustkę lub czapkę.
- Wiąż włosy w luźny warkocz lub niską kitkę podczas pływania.



CREATE YOUR HAIR

PODSTAWOWE ZASADY PIELĘGNACJI



KOREKTA

➤ Włosy naturalne rosną (ok. 1-1,5 cm miesięcznie), a wraz z nimi obniżają się zgrzewy keratynowe. Korekta to zabieg zdjęcia pasm, regeneracji łączenia i ponownego założenia ich bliżej skóry głowy. To moment, w którym sprawdzamy stan Twoich włosów i dbamy o ich bezpieczeństwo.

➤ Nie ma jednego terminu dla wszystkich! Czas noszenia zależy od gęstości Twoich naturalnych włosów, oraz tego w jakiej ilości wpadają

- 🕒 Włosy Cienkie i Delikatne: co 1,5 – 2 miesiące.
- 🕒 Włosy Normalne: co 2 – 3 miesiące.
- 🕒 Włosy Gęste i Grube: co 3 – 4 miesiące.

➤ DLACZEGO NIE WOLNO "PRZENOSIĆ" TERMINU?
To nie chwyt marketingowy – to fizyka.

- Wypadanie: Każdego dnia naturalnie gubisz ok. 100 włosów. Gdy masz zgrzewy, te martwe włosy nie spadają na podłogę, lecz zostają uwięzione w łączeniu.
- Obciążenie: Po 3 miesiącach pasmo doczepiane trzyma się na coraz mniejszej ilości Twoich włosów (bo część wypadła). Zgrzew staje się za ciężki dla osłabionej "bazy" i może wyrwać cebulkę!
- Kołtuny: Odrost zaczyna się kręcić wokół własnej osi. Powstają "dredy" przy samej skórze, które są bolesne i trudne do rozczesania.



Szampony do włosów przedłużanych



CREATE YOUR HAIR

Jak dobierać kosmetyki do włosów przedłużanych?



Pamiętaj - to **jak długo** będziesz cieszyć się **pięknym efektem** przedłużonych włosów zależy od **Twojej pielęgnacji**.

Im więcej delikatności, nawilżenia i świadomych wyborów, a im **mniej prostownicy, lokówki czy tarcia** - tym **dłużej** włosy pozostaną **gładkie, błyszczące** i bez kołtunów

Jeśli chodzi o **dobór kosmetyków**, najważniejsze jest to, co ma kontakt z łączeniami. Dlaczego?

Szampon i produkty stosowane **przy skórze głowy** mają największy wpływ na **trwałość kapsułek** keratynowych i **stabilność przedłużeń**.

A co z resztą pielęgnacji?

Produkty takie jak:

- maski
- odżywki
- sera
- olejki

nakładamy **wyłącznie na długości**, z ominięciem kapsułek - więc dobieramy je do Twojej **własnej struktury włosów**:

- czy włosy są suche czy zdrowe
- proste czy falowane/kręcone
- niskoporowate czy wysokoporowate

Włosy przedłużane również **powinny być strukturalnie dopasowane do Twoich naturalnych**, aby pielęgnacja działała idealnie na całość fryzury.

Chemia czyli czego Unikać?

Zanim przejdziesz do listy produktów, zrozum
Złote Zasady Bezpiecznego Zgrzewu.

- 💡 Zapamiętaj jako zasadę ogólną
- ✗ Szampon kremowy, biały, perłowy
= ryzyko dla keratyny
- ✓ Szampon przezroczysty żel =
zwykle bezpieczniejszy



✗ 3 WROGÓW KERATYNY

01 AGRESYWNE DETERGENTY (SLS/SLES):

Silne detergenty mocno oczyszczają —
mogą „ściągać” zbyt dużo wilgoci, co
wysusza włosy i osłabia łączenia.

💧 SLS → POWODUJE KOŁTUNIE I MATOWIECIE.

02 CIĘŻKIE OLEJE I SILIKONY PRZY NASADZIE:

To najczęstsza przyczyna spadania pasm!
Tłuste składniki (np. Olej Arganowy, Shea,
Dimethicone) działają jak smar.

📦 OLEJE → POWODUJĄ ZSUWANIE SIĘ PASM.

03 ALKOHOLE (WYSUSZAJĄCE):

Szukaj w składzie: Alcohol Denat, Isopropyl
Alcohol. Jeśli są wysoko na liście – unikaj
ich! Działają jak rozpuszczalnik na strukturę
keratyny.

🔪 ALKOHOL → POWODUJE KRUSZENIE SIĘ ZGRZEWÓW

Top 10 Szamponów Premium

PREMIUM

1. Color Wow Color Security Shampoo

To szampon techniczny, który "tylko myje". Nie zawiera absolutnie żadnych składników osadzających się na włosach (silikonów, olejów, perłowych nabłyszczaczy).

Zero osadu - maksymalna trwałość zgrzewów

Kluczowe składniki:

- Sodium Methyl 2-Sulfolaurate — bardzo łagodny detergent
- brak silikonów i olejów
- brak perłowych zagęstników

Ryzykowne składniki:

- brak

Werdykt: Dobry wybór do codziennego mycia

Cena: ok. 120-150 zł



Skład: ★★★★★

Cena: ★★★★★☆

Bezpieczeństwo: ★★★★★

2. Kevin Murphy Angel.Wash

Kultowy produkt dla włosów cienkich. Nie zawiera siarczanów, a zamiast olejów wykorzystuje hydrolizowane proteiny owsa.

Efekt: Lekkość, objętość i ochrona koloru bez ryzyka obciążenia.

Do włosów cienkich i farbowanych

Kluczowe składniki:

- proteiny owsa
- ekstrakt z zielonej herbaty

Ryzykowne składniki:

- Amodimethicone → OK jeśli dokładnie spłukać

Werdykt: Świetny balans objętości i pielęgnacji

Cena: 135-165 zł



Skład: ★★★★★☆

Cena: ★★★★★☆

Bezpieczeństwo: ★★★★★☆

Top 10 Szamponów Premium

PREMIUM

3. K18 Peptide Prep™ pH Maintenance

Utrzymuje optymalne pH (4.5-5.5). Dzięki temu keratyna pozostaje zwarta i twarda, nie pęcznieje i nie mięknie pod wpływem wody.

Regeneracja i bezpieczeństwo zgrzewów

Kluczowe składniki:

- K18Peptide™ — regeneracja włosów
- formuła clean & light

Ryzykowne składniki:

- Cocamidopropyl Betaine — akceptowalny, dobrze spłukać

Werdykt: Doskonale do zachowania trwałości doczepów

Cena: 130-160 zł



Skład: ★★★★★

Cena: ★★★★★☆☆

Bezpieczeństwo: ★★★★★★

4. Living Proof Full Shampoo

Zamiast olejów używa opatentowanej molekuly PBAE, która tworzy na włosie mikroskopijne kropki dodające objętości. Odpycha brud, dzięki czemu włosy są dłużej świeże.

Technologia MIT - objętość bez obciążenia

Kluczowe składniki:

- PBAE — opatentowana molekula zwiększająca objętość
- zero olejów
- zero tradycyjnych silikonów

Ryzykowne składniki:

- brak

Werdykt: TOP do cienkich włosów

Cena: ok. 130-160 zł



Skład: ★★★★★★

Cena: ★★★★★☆☆

Bezpieczeństwo: ★★★★★★

Top 10 Szamponów Premium

PREMIUM

5. Maria Nila Pure Volume Shampoo

100% wegański, szwedzka jakość. Pogrubia włos witaminą B5 (Panthenol), która wnika do środka, zamiast oblepiać włos tłuszczem z zewnątrz.

Wegańskie premium

Kluczowe składniki:

● Sodium Lauroyl Methyl Isethionate — bardzo delikatny detergent

● Pantenol — pogrubia włos

● bez SLS/SLES

Ryzykowne składniki:

● brak

Werdykt: Idealny do delikatnych i cienkich doczepów

Cena: 100–120 zł



Skład: ★★★★★

Cena: ★★★★★☆

Bezpieczeństwo: ★★★★★☆

6. Authentic Beauty Concept Amplify Cleanser

Zamiast olejów używa opatentowanej molekuly PBAE, która tworzy na włosie mikroskopijne kropki dodające objętości. Odpycha brud, dzięki czemu włosy są dłużej świeże.

Technologia MIT - objętość bez obciążenia

Kluczowe składniki:

● PBAE — opatentowana molekula zwiększająca objętość

● zero olejów

● zero tradycyjnych silikonów

Ryzykowne składniki:

● brak

Werdykt: TOP do cienkich włosów

Cena: ok. 130–160 zł



Skład: ★★★★★

Cena: ★★★★★☆

Bezpieczeństwo: ★★★★★

Top 10 Szamponów Premium

PREMIUM

7. Davines DEDE

Lekki jak mgiełka, żelowy szampon do codziennego mycia. Bazuje na ekstrakcie z czerwonego selera.

Ulubiony wśród stylistek

Kluczowe składniki:

- ekstrakt z czerwonego selera
- lekka formuła żelowa

Ryzykowne składniki:

- czasem Glycol Distearate → wybierać wersję żelową

Werdykt: Bezpieczny do częstego stosowania

Cena: 90–115 zł



Skład: ★★★★★☆

Cena: ★★★★★☆

Bezpieczeństwo: ★★★★★★

8. Davines VOLU

Ekstrakt z rzepy Caprauna nadaje włosom puszystość i lekką szorstkość przy nasadzie, co jest doskonałą bazą dla keratyny.

Objętość = stabilniejszy zgrzew"

Kluczowe składniki:

- ekstrakt z rzepy Caprauna

Ryzykowne składniki:

- brak

Werdykt: TOP wybór z Davines

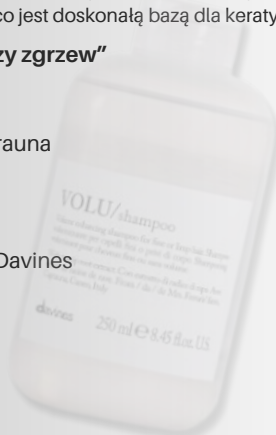
Cena: 90–115 zł



Skład: ★★★★★☆

Cena: ★★★★★☆

Bezpieczeństwo: ★★★★★★



Top 10 Szamponów Premium

PREMIUM

9. Davines Naturaltech REBALANCING

Ratunek dla przetłuszczającej się skóry głowy. Hamuje wydzielanie sebum (tłuszczu), który jest naturalnym wrogiem kapsułek keratynowych
dla skalpu z tendencją do przetłuszczania

Kluczowe składniki:

● ekstrakt z imbiru i cynamonu

Ryzykowne składniki:

● brak

Werdykt: Hit dla włosów szybko się przetłuszczających

Cena: 105-130 zł



Skład: ★★★★★☆

Cena: ★★★★★☆

Bezpieczeństwo: ★★★★★★

10. Kérastase Chroma Absolu Bain Chroma Respect



To nowoczesny, luksusowy szampon nawilżający, dedykowany włosom farbowanym. Co go wyróżnia na tle innych produktów tej marki? Jest to jedna z niewielu linii Kérastase, która jest w pełni bezsiarczanowa (Sulfate-Free), co czyni ją bezpieczną dla delikatnych zgrzewów.

wersja przeźroczysta (różowy żel) – bezpieczniejsza niż wersja "Riche"

Kluczowe składniki:

● aminokwasy (odbudowa)

● wążkrota azjatycka i kwas mlekowy

Ryzykowne składniki:

● brak ciężkich olejów i silikonów → bezpieczny dla zgrzewów

Werdykt: Najbezpieczniejszy wybór z marki Kérastase (Sulfate-Free)

Cena: 115-140 zł

Skład: ★★★★★★

Cena: ★★★★★☆

Bezpieczeństwo: ★★★★★★

Top 10 Szamponów Drogeryjnych

1. Petal Fresh Volumizing Shampoo (Rosemary & Mint)



Bazuje na łagodnych składnikach z orzecha kokosowego i odświeżających ziółach. Nie zawiera agresywnych siarczanów ani ciężkich olejów.

Kluczowe składniki:

- ekstrakt z rozmarynu i mięty
- łagodne detergenty z kokosa

Ryzykowne składniki:

- brak ciężkich olejów → bezpieczny żel

Cena: 25–35 zł (475 ml)

Skład: ★★★★★

Cena: ★★★★★

Bezpieczeństwo: ★★★★★

2. Hairy Tale Cosmetics – Squeaky Clean

Szampon stworzony przez trychologa. Zawiera naturalne składniki chelatujące, które usuwają osad z twardej wody, ale robi to ultra-delikatnie (bez SLS).

Kluczowe składniki:

- acerola i kwasy naturalne
- łagodny glukozyd decylowy

Ryzykowne składniki:

- brak (formuła beztłuszczowa)

Cena: 55–65 zł



Skład: ★★★★★

Cena: ★★★★★☆

Bezpieczeństwo: ★★★★★

Top 10 Szamponów Drogerijnych



3. Insight Daily Use

Włoska marka profesjonalna dostępna w drogeriach. Prosty skład bez silikonów i olejów mineralnych, oparty na ekstrakcie z cytryny.

Kluczowe składniki:

- organiczny ekstrakt z cytryny
- masło z moreli (zmydlone, bezpieczne)

Ryzykowne składniki:

- brak

Cena: 40-50 zł

Skład: ★★★★★

Cena: ★★★★★☆

Bezpieczeństwo: ★★★★★

4. Anwen Pomarańcza i Bergamotka

Zawiera naturalną glinę, która działa jak gąbka na tłuszcz.

Kluczowe składniki:

- glina
- ekstrakty z shikakai

Ryzykowne składniki:

- brak (gęsta konsystencja, trzeba dobrze spłukać)

Cena: 30-35 zł



Skład: ★★★★★

Cena: ★★★★★☆

Bezpieczeństwo: ★★★★★

Top 10 Szamponów Drogeryjnych



5. Vianek Zielony (Normalizujący)

Ekstrakt z pokrzywy i olejek eukaliptusowy regulują pracę gruczołów łojowych bez wysuszania zgrzewów alkoholem.

Kluczowe składniki:

- ekstrakt z pokrzywy
- olejek eukaliptusowy

Ryzykowne składniki:

- brak alkoholu wysuszającego

Cena: 20–25 zł

Skład: ★★★★★☆

Cena: ★★★★★★

Bezpieczeństwo: ★★★★★☆

6. Tołpa Dermo Hair Enzyme

Zawiera enzymy (m.in. z granatu), które rozpuszczają martwy naskórek i brud zalegający w trudnodostępnych miejscach między zgrzewami.

Kluczowe składniki:

- torf tołpa i enzymy z granatu
- kwas mlekowy

Ryzykowne składniki:

- brak (formuła peelingująca, nie natłuszczająca)

Cena: 25–35 zł



Skład: ★★★★★★

Cena: ★★★★★☆

Bezpieczeństwo: ★★★★★★

Top 10 Szamponów Drogeryjnych



7. OnlyBio Hair in Balance (Równoważący)

Nieco mocniejszy (ale wciąż bez agresywnego SLS) szampon do "resetu".

Kluczowe składniki:

- ekstrakt z drożdży
- olejkanola (nisko w składzie, zmywalny)

Ryzykowne składniki:

- SCS (mocniejszy detergent, używać raz na tydzień)

Cena: 20–25 zł

Skład: ★★★★★☆

Cena: ★★★★★★

Bezpieczeństwo: ★★★★★☆

8. Dermedic Capilarte (Kojący)

Apteczna formuła z wodą termalną i panthenolem. Zero drażniących substancji.

Kluczowe składniki:

- woda termalna
- D-Panthenol i Polidokanol

Ryzykowne składniki:

- brak (formuła hipoalergiczna)

Cena: 35–45 zł



Skład: ★★★★★★

Cena: ★★★★★☆

Bezpieczeństwo: ★★★★★★

Top 10 Szamponów Drogeryjnych



9. Yope Świeża Trawa

Najłżejszy z rodziny Yope. Aloes i sól morską nawilżają skórę, nie natłuszczając nasady włosów.

Kluczowe składniki:

- żel z aloesu
- sól morską i trawa cytrynowa

Ryzykowne składniki:

- brak (unikać innych wersji np. Mleko Owsiane)

Cena: 20-25 zł

Skład: ★★★★★☆

Cena: ★★★★★★

Bezpieczeństwo: ★★★★★☆

10. Vis Plantis z Rozmarynem

Prosty, ziołowy skład o wodnistej konsystencji. Najtańsza bezpieczna opcja.

Kluczowe składniki:

- rozmaryn
- ostropest

Ryzykowne składniki:

- brak olejów (może plątać końce - wymagana odżywka)

Cena: 12-18 zł



Skład: ★★★★★☆

Cena: ★★★★★★

Bezpieczeństwo: ★★★★★☆

CZARNA LISTA – Tych Szamponów Unikaj!



1. L'Oreal Elseve Magiczna Moc Olejków (i serie "Oil")

- **Główny winowajca:** Bomba olejkowa (kokos, len, słonecznik).
- **Mechanizm:** Oleje wnikają w mikropory keratyny, działając jak smar.
- **Efekt:** Zgrzew tracą przyczepność i wyslizgują się z Twoich włosów bezboleśnie, ale nieodwracalnie.
- **Werdykt:** Trzymaj z daleka od głowy!

2. Garnier Fructis — Goodbye Damage / Oil Repair

- **Główny winowajca:** Ciężkie silikony (Dimethicone) + oleje owocowe.
- **Mechanizm:** Tworzy na włosach śliską, "naprawczą" powłokę, której szampon nie zmywa, lecz nadbudowuje.
- **Efekt:** Tłusty film przy nasadzie
- **Werdykt:** Za duży poślizg dla keratyny.



CZARNA LISTA – Tych Szamponów Unikaj!



3. Davines — Oi Shampoo (Czarna Seria)

- **Główny winowajca:** Olejek Roucou (bardzo wysokie stężenie).
- **Mechanizm:** To produkt ultra-bogaty, nablyszczający. Jego gęsta, maślana konsystencja oblepia zgrzewy.
- **Efekt:** Piękny blask na długości, ale katastrofa przy skórze głowy – keratyna mięknie i puszcza.
- **Verdykt:** Kultowy, ale zakazany przy doczepach.



4. Moroccanoil — Hydrating Shampoo

- **Główny winowajca:** Olej Arganowy (znak rozpoznawczy marki).
- **Mechanizm:** Argan jest jednym z najbardziej "tłustych" i penetrujących olejów.
- **Efekt:** Powolne, ale skuteczne rozpuszczanie spoiwości kleju keratynowego.
- **Verdykt:** Używaj olejku na końce, ale szamponu z tej serii unikaj.



CZARNA LISTA – Tych Szamponów Unikaj!



5. Head & Shoulders (Klasyczny przeciwłupieżowy)

- **Główny winowajca:** Silne siarczany + Cynk (Zinc Pyrithione).
- **Mechanizm:** Agresywnie zdziera warstwę lipidową. Cynk osadza się na zgrzewach jako trudny do zmycia osad.
- **Efekt:** Zgrzew wysycha "na wiór", robi się biały i zaczyna pękać. Włosy doczepiane tracą blask.
- **Werdykt:** Zabójca koloru i keratyny.

6. Alterra

- **Główny winowajca:** Alcohol lub Alcohol Denat (często na 2. miejscu w składzie!).
- **Mechanizm:** Alkohol działa jak rozpuszczalnik chemiczny.
- **Efekt:** Powoduje mikropęknięcia w strukturze polimeru keratynowego. Zgrzewy zaczynają się sypać.
- **Werdykt:** "Eko" nie zawsze znaczy bezpiecznie.



CZARNA LISTA – Tych Szamponów Unikaj!



7. Nivea — Szampony Micelarne

- **Główny winowajca:** SLES ukryty pod hasłem "micelarny".
- **Mechanizm:** Marketing sugeruje delikatność (jak płyn do demakijażu), ale skład to często mocny detergent + sól.
- **Efekt:** Przesuszenie łączy przy uśpionej czułości klientki.
- **Werdykt:** Złudne poczucie bezpieczeństwa.

8. Gliss Kur — Total Repair (Płynna Keratyna)

- **Główny winowajca:** Nadmiar hydrolizowanej keratyny + silikon.
- **Mechanizm:** Zjawisko "przeproteinowania". Zbyt dużo białka sprawia, że zgrzew stają się twarde jak kamień.
- **Efekt:** Łączenia tracą elastyczność
- **Werdykt:** Za dużo "dobra" szkodzi.



CZARNA LISTA – Tych Szamponów Unikaj!

9. Syoss — Keratin



- **Główny winowajca:** Syntetyczne polimery pogrubiające.
- **Mechanizm:** Szampon oblepia włos, by go pogrubić. Ta warstwa odkłada się przy skórze głowy.
- **Efekt:** Sztuczne, nieprzyjemne w dotyku zgrzewy i trudności z domyciem skóry głowy.
- **Werdykt:** Ryzyko podrażnień i sztywności.



10. Pantene Pro-V — Repair & Protect (Gęsta perła)



- **Główny winowajca:** Woski i substancje perlutowe.
- **Mechanizm:** Bardzo gęsta formuła, którą niezwykle trudno wypłukać z przestrzeni między zgrzewami.
- **Efekt:** Pozostawia osad (build-up), który swędzi i powoduje kołtunienie się włosów przy nasadzie.
- **Werdykt:** Król osadu. Unikaj.



Wskazówka

Jeśli masz któryś z tych szamponów w domu – nie wyrzucaj go! Używaj go do mycia pędzli do makijażu, ale trzymaj z daleka od swoich nowych włosów!

