

**Anna Kołomycew**  
*Anwen*

# *Tak* dbać **O WŁOSY**

**Poradnik dla początkującej  
włosomaniaczki**

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Ewelina Burska  
Projekt okładki: Jan Paluch

Materiały graficzne na okładce i wewnątrz książki zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres:  
<http://sensus.pl/user/opinie/jakdba>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-9566-9

Copyright © Helion 2015

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# SPIS TREŚCI

<b>Wstęp</b> .....	<b>9</b>
Kim są włosomaniaczki? .....	10
O czym jest ta książka? .....	11
<b>Rozdział 1. Jakie mam włosy?</b> .....	<b>13</b>
Podział włosów według ich skrętu .....	15
Włosy proste .....	15
Fale .....	16
Loczki .....	16
Sprężynki .....	17
Struktura włosów .....	20
Włosy cienkie .....	21
Włosy grube .....	21
Włosy pośrednie .....	22
Porowatość włosów .....	23
Niska porowatość .....	24
Wysoka porowatość .....	25
Gęstość włosów .....	27
Jaka fryzura? .....	28
<b>Rozdział 2. Mam problem z włosami</b> .....	<b>33</b>
Wypadanie włosów .....	34
Zewnętrzne .....	37
Wewnętrzne .....	39
Od czego w takim razie zacząć walkę z wypadającymi włosami? .....	42
Łupież .....	45
Mycie .....	47
Odżywianie .....	48
Przetłuszczanie się włosów .....	51
Suche szampony .....	53

Glinki .....	54
Zioła (również te indyjskie) .....	55
Mydlnica lekarska .....	55
Kozieradka .....	55
Maska z drożdży .....	56
Suche włosy .....	57
Mycie .....	58
Odżywianie .....	59
Płukanki .....	59
Silikony .....	60
Pielęgnacja skóry głowy .....	61
Zniszczone włosy .....	62
Zrezygnuj z tego, co zniszczyło Ci włosy .....	62
Podetnij je .....	65
Myj delikatnie .....	66
Odżywiaj intensywnie .....	66
Nakładaj oleje .....	67
Nie rezygnuj z silikonów .....	68
Rozdwajanie się końcówek włosów .....	69
Zabezpieczanie .....	70
Regularne podcinanie .....	71
Elektryzowanie się włosów .....	73
Zadbajmy o nawilżenie .....	73
Wybierajmy suszarki z jonizacją .....	74
Używajmy szczotek z naturalnych materiałów i dbajmy o nie .....	74
Sięgajmy po płyn do płukania tkanin .....	75
Puszenie się włosów .....	76
Mycie .....	76
Odżywianie .....	77
Suszenie włosów .....	79
Brak objętości włosów .....	80
Mycie .....	80
Odżywianie .....	81

Suszenie .....	81
Stylizacja .....	82
Fryzury .....	82
<b>Rozdział 3. Jak dbać o włosy? .....</b>	<b>85</b>
Jak myć włosy? .....	86
Jak wygląda prawidłowe mycie włosów? .....	86
Jaki produkt wybrać? .....	87
Na którą metodę się zdecydować? .....	91
Jak odżywiać włosy? .....	95
Rodzaje produktów do odżywiania włosów .....	96
Różne metody odżywiania włosów .....	99
Co wybrać: produkty drogeryjne czy profesjonalne? .....	107
Jak kupować produkty do odżywiania włosów? ..	108
Jak zabezpieczać włosy? .....	111
Zabezpieczanie końcówek .....	111
Oleje plus silikon .....	113
Odpowiednia fryzura .....	114
Filtry UV .....	119
Termoochrona .....	120
Jak pielęgnować skórę głowy? .....	123
Po pierwsze: nie podrażniać .....	123
Po drugie: masować .....	124
Po trzecie: nawilżać .....	126
Jak powinien wyglądać nasz tygodniowy plan pielęgnacji? .....	129
Jak często? .....	129
Piramida pielęgnacji .....	133
Jak czesać i układać włosy? .....	137
Akcesoria do czesania .....	138
Jak prawidłowo szczotkować włosy? .....	140
Jak suszyć włosy? .....	141
Jak układać włosy, by ich nie niszczyć? .....	145

Co zrobić, by zapuścić włosy? .....	147
Wcierki .....	147
Oleje .....	148
Szampony .....	149
Suplementy .....	149
Masaż .....	155
Podcinanie .....	156
Czego unikać? .....	158
Co jeść, by mieć piękne włosy? .....	163
Białka .....	163
Zdrowe tłuszcze .....	164
Węglowodany .....	165
Witaminy i minerały .....	166
Jak wybrać odpowiedniego fryzjera? .....	171
Po pierwsze: poszukać rekomendacji .....	171
Po drugie: przyjrzeć się samemu fryzjerowi .....	172
Po trzecie: obejrzyć salon .....	172
Po czwarte: nauczyć się rozmawiać z fryzjerem ..	173

#### **Rozdział 4. Czego szukać w kosmetykach**

<b>do włosów? .....</b>	<b>177</b>
Emolienty .....	180
Gdzie ich szukać? .....	181
Rodzaje emolientów .....	181
Proteiny .....	189
Gdzie ich szukać? .....	190
Rodzaje protein w zależności	
od wielkości cząsteczek .....	190
Humektanty .....	194
Gdzie ich szukać? .....	195
Najpopularniejsze humektanty	
w kosmetykach do włosów .....	195
Składniki aktywne .....	197
Witaminy .....	197

Substancje łagodzące .....	198
Ekstrakty roślinne .....	198
Glinki .....	200
Inne .....	200
Detergenty .....	201
Rodzaje detergentów .....	201
<b>Rozdział 5. Domowe sposoby na piękne włosy .....</b>	<b>205</b>
Płukanki .....	207
Płukanki nawilżające i odżywcze .....	208
Płukanki ziołowe .....	211
Płukanki zakwaszające .....	213
Płukanki nadające kolor .....	215
Mgiełki .....	218
Maski .....	223
Wcierki .....	228
Peelingi .....	232
Inne zabiegi .....	236
Półprodukty kosmetyczne .....	238
Emolienty .....	238
Humektanty .....	239
Proteiny .....	239
Substancje aktywne (w tym witaminy i ekstrakty) i inne .....	240
<b>Dodatek A. Przydatne linki .....</b>	<b>241</b>
Sklepy internetowe z półproduktami kosmetycznymi .....	242
Ciekawe blogi, strony internetowe i fora .....	242
<b>Podziękowania .....</b>	<b>244</b>







## Mgiełki

Mgiełki do włosów to chyba najprostszy kosmetyk, który możemy przygotować sami w domu. Nie potrzebujemy specjalistycznego sprzętu ani szczególnych umiejętności. Wystarczy kilka podstawowych produktów, butelka z atomizerem, odrobina wolnego czasu, chęci i pomysłu.

Możliwości przy tworzeniu mgiełek są tak naprawdę nieograniczone (chyba że naszym własnym budżetem), bo możemy do nich użyć mnóstwa różnych półproduktów. Jedynie od nas zależy, co i jak ze sobą połączymy. Ja właściwie za każdym razem tworzę nową, nieco inną mieszankę. W książce postanowiłam jednak pokazać tylko kilka przepisów, które po pierwsze, najlepiej się u mnie sprawdzają, a po drugie, wyróżniają się specyficznym działaniem. Każdy z nich możecie modyfikować i urozmaicać w zależności od tego, co najlepiej działa w przypadku Waszych włosów.

### MGIEŁKA WYGŁADZAJĄCO-NAWILŻAJĄCA

#### ***Składniki:***

*1 łyżeczka siemienia lnianego*

*100 ml wody*

*2 łyżeczki dowolnej odżywki do włosów*

*10 kropli ulubionego olejku eterycznego*

Zaczynamy od przygotowania wywaru z siemienia lnianego. Gotujemy siemię z wodą przez ok. 5–10 minut na wolnym ogniu, a następnie od razu precedzamy. Po wystudzeniu przelewamy do butelki, dolewamy odżywkę oraz olejek i całość dokładnie mieszamy. Jeśli wywar wyjdzie nam za gęsty, możemy najpierw zmieszać go z wodą — konsystencja powinna być tylko trochę gęstsza od samej wody.

Zamiast siemienia możemy w tym przepisie wykorzystać lipę, prawoślaz, lukrecję albo sok aloesowy (wtedy nie musimy nic gotować). Jeżeli chodzi o odżywki, panuje tu zupełna dowolność, np. mogą mieć w składzie silikony, ale nie muszą. Co do olejku: możemy postawić albo na jego zapach i wybrać taki, jaki się nam najbardziej podoba, albo na jego korzystne działanie na włosy (oczywiście pod warunkiem, że mgiełkę będziemy stosować również na skórę głowy) i wtedy wybrać jeden z olejków wymienionych na stronie 182.

Taka mgiełka jest wystarczająco lekka, by nie obciążać nam włosów, a przy tym świetnie nawilża i wygładza włosy. Możemy ją stosować zarówno po myciu, na mokre lub suche włosy (oczywiście bez spłukiwania), jak i pomiędzy myciami, przed rozczesywaniem, przed olejowaniem czy na noc przed zawinięciem włosów w koczek. Włosy po tej mgiełce nie tylko staną się gładsze, bardziej błyszczące i miłsze w dotyku, ale też będą pięknie i długo pachniały! To naprawdę świetne domowe perfumy do włosów.

## MGIEŁKA Z SOLĄ MORSKĄ

### **Składniki:**

*1 łyżeczka soli morskiej*

*1 szklanka miękkiej wody (przegotowanej lub demineralizowanej)*

*30 kropli olejku eterycznego*

Wszystkie składniki mieszamy w butelce z atomizerem i stosujemy po myciu na wilgotne lub suche włosy. Przepis na tę

mgiełkę powstał na bazie gotowego kosmetyku z wyższej półki, który możemy kupić w sklepach. Zadaniem tej mgiełki jest stworzenie na naszych włosach „plażowych” fal, takich, jakie powstają latem po kąpielach w morzu i suszeniu włosów na słońcu. Efekt jest delikatny i bardzo naturalny. Włosy dodatkowo nabierają objętości i pięknie pachną olejkiem. Możemy wybrać np. olejek lawendowy (zawarty w oryginalnym produkcie) lub każdy inny zapach, który lubimy. Takiej mgiełki lepiej jednak nie stosować zbyt często, bo sól morską może przesuszyć nam włosy. Ewentualnie możemy przepis wzbogacić o żel aloesowy albo odrobinę oleju czy odżywki, które ochronią włosy przed nadmiernym przesuszeniem.

### MGIEŁKA Z NATURALNYM FILTREM UV NA LATO

#### **Składniki:**

*5 ml oleju z pestek malin*

*100 ml miękkiej wody (przegotowanej lub demineralizowanej)*

*1 łyżeczka dowolnej odżywki do włosów*

*10 kropli ulubionego olejku eterycznego*

Olej z pestek malin ma najlepszy naturalny filtr przeciwsłoneczny, którego wskaźnik waha się, według różnych źródeł, w przedziale od 28 do 50 SPF. Oczywiście nie sposób byłoby używać samego oleju na co dzień (choć na plaży na pewno zda egzamin), warto więc przygotować sobie na lato zawierającą go mgiełkę. Dzięki temu możemy być pewni, że nasze włosy po wakacjach wciąż będą miały piękny, żywy kolor i nie będą przesuszone. Dla miłośników włosów „muśniętych słońcem” mam zupełnie inny przepis, który przyspieszy proces takiego naturalnego rozjaśniania.

Jeśli chodzi o przygotowanie omawianej mgiełki, to wystarczy wszystkie składniki wlać do butelki z atomizerem i dobrze wstrząsnąć przed każdym użyciem. Mgiełkę stosujemy za każdym razem, gdy planujemy spędzić więcej czasu na słońcu.

## MGIEŁKA DELIKATNIE ROZJAŚNIAJĄCA

### **Składniki:**

- 1 łyżka korzenia rzewienia*
- 1 łyżka suszonego rumianku*
- 1 szklanka wody*
- sok z 1 cytryny*
- 1 łyżeczka miodu*
- 1 łyżka dowolnego oleju*
- 1 łyżeczka cynamonu*

Korzeń rzewienia mieszamy z wodą i gotujemy na wolnym ogniu przez ok. 10 minut. Następnie do wywaru dodajemy rumianek i całość zaparzamy przez kolejne 10 minut. Przeecedzamy, dodajemy miód, cynamon i olej, a po wystudzeniu jeszcze sok z cytryny. Niewielką ilość powstałej mieszanki przelewamy do butelki z atomizerem, a resztę możemy np. zamrozić w małych porcjach, bo trwałość takiej mgiełki bez konserwantów wynosi kilka dni. Jeśli mamy włosy wyjątkowo suche i delikatne, możemy dołożyć też do mgiełki niewielką ilość dowolnej odżywki — dzięki niej włosy będą lepiej nawilżone. Przed użyciem płyn wstrząsamy i spryskujemy nim włosy przed wyjściem na słońce. Mgiełka najlepiej sprawdzi się na plaży, gdzie możemy aplikować ją kilkakrotnie. Poza efektem rozjaśnienia (który oczywiście nie pojawi się od razu, ale dopiero przy regularnym stosowaniu mgiełki) uzyskamy ładne „plażowe” fale.

## HERBACIANA MGIEŁKA DO WŁOSÓW I TWARZY

### **Składniki:**

- 100 ml zaparzonej i wystudzonej zielonej lub białej herbaty*
- 1 kapsułka lecytyny*
- 5 ml oleju arganowego lub innego oleju*
- 5 kropli ulubionego olejku eterycznego*

Wszystkie składniki wlewamy do butelki z atomizerem i wstrząsamy energicznie. Lecytyna, którą kupimy w każdej aptece, jest bardzo dobrym emulgatorem, który pomoże się połączyć olejowi z wodą. Taka mgiełka świetnie się sprawdza do odświeżania cery w ciągu dnia (szczególnie przyjemne jest to latem), nawilżania włosów pomiędzy myciami, do nakładania pod olej czy do reanimacji loków.



Do tworzenia własnych mgiełek świetnie nadają się również półprodukty kosmetyczne, które możemy kupić w specjalnych sklepach internetowych (listę takich sklepów znajdziesz na końcu książki). Wybór półproduktów jest tak ogromny, że z pewnością każdy jest w stanie przygotować idealną dla siebie mgiełkę, która bez problemu zastąpi wszystkie sklepowe odżywki w sprayu. O tym, które konkretnie półprodukty są najlepsze do tworzenia własnych kosmetyków do włosów, napisałam na końcu tego rozdziału.



# Skorowidz

## A

alkohol, 29, 46, 60, 61, 64, 65, 82,  
113, 123, 148, 160, 229  
tłuszczowy, 183, 184  
aloes, 24, 93, 102, 195  
aminokwasy, 24, 42, 163, 192  
egzogenne, 163

## B

balsam, 97

## C

cebulka, 34  
ciąża, 40  
czesanie, 138

## D

detergent, 201  
DHT, 41  
dieta, 40, 42, 45, 49, 83, 149, 163,  
166  
dihydrotestosteron, *Patrz:* DHT  
drożdże, 56, 152  
dyfuzor, 18, 29

## E

elektryzowanie się, 73, 97  
emolient, 17, 20, 21, 22, 30, 59, 73,  
77, 97, 180, 181, 184, 188, 238  
estrogen, 40

## F

farba do włosów, 37, 64  
farbowanie, 22, 31, 64, 70, 160  
filmformer, 52, 80, 88, 186  
flamboyage, 28  
fryzjer, 171, 174  
fryzura, 28, 53, 82, 114, 115, 116,  
137

## G

glinka, 54, 200  
grzebień, 138

## H

henna, 21, 30, 30, 64, 90  
hormony, 39  
humektant, 20, 22, 30, 77, 78, 97,  
194, 239  
hydrolat, 93, 101

## I

INCI, 178

## K

keratyna hydrolizowana, 24

## L

lakier do włosów, 65  
lanolina, 183

## Ł

łojotokowe zapalenie skóry, *Patrz:*  
ŁZS  
łupież, 45, 52, 89, 103  
łuska, 23, 25, 30, 57, 62, 86  
łysienie androgenowe, 41  
ŁZS, 39

## M

masaż, 37, 124, 155  
maska, 19, 24, 29, 48, 52, 67, 73,  
92, 97, 102, 131, 223  
tuningowanie, 101  
z drożdży, 56  
masło, 19, 25  
mgiełka, 97, 218  
mycie, 35, 36, 47, 58, 66, 80, 86,  
87, 91, 92  
metoda kubeczkowa, 93

OMO, 26, 47, 58, 66, 76, 89,  
92  
mydło do włosów, 90

## N

nafta kosmetyczna, 188

## O

odżywianie, 95, 99, 106, 113  
głębokie, 101  
kremowanie, 105  
olejowanie, 103, 104  
przed myciem, 99  
tradycyjne, 100  
odżywka, 18, 52, 58, 65, 66, 76,  
92, 99, 104, 130  
bez spłukiwania, 18, 29, 58,  
59, 65, 68, 74, 78, 96, 97  
myjąca, 91, 92  
olej, 19, 29, 37, 42, 43, 48, 59, 60,  
67, 70, 78, 92, 97, 99, 102, 103,  
112, 113, 132, 148  
małocząsteczkowy, 24, 30  
niewnikający, 183  
półwnikający, 182  
średnicząsteczkowy, 24, 25,  
30, 67  
wnikający, 181

## P

papiloty, 146  
parafina, 186  
pasemka, 28  
peeling, 48, 80, 232  
pianka, 18, 29, 65  
pielęgnacja, 106  
płukanie, 26, 60  
płukanka, 26, 30, 44, 54, 55, 59,  
98, 133, 207  
koloryzująca, 215  
zakwaszająca, 59, 213  
polimery, 90, 186  
prostownica, 18, 29, 63, 121, 159

proteina, 20, 21, 22, 25, 30, 59,  
67, 71, 77, 90, 97, 101, 102, 189,  
239  
hydrolizowana, 67, 101, 102,  
191  
nadmiar, 24, 67, 102, 192  
wielkocząsteczkowa, 191  
przedłużanie, 38  
przetłuszczanie się, 51, 90, 92,  
224

## R

rozjaśnianie, 22, 62, 70, 158

## S

sebum, 52, 130  
serum, 59  
olejowe, 105  
z silikonami, 58, 60, 65, 68,  
71, 81, 133  
siemię lniane, 153, 226  
silikon, 60, 79, 97, 112, 113,  
122, 184, *Patrz też:* serum  
z silikonami, szampon  
z silikonami  
siwienie, 103, 152  
skalp, *Patrz:* skóra głowy  
skóra głowy, 28, 61  
choroby, 39  
masaż, *Patrz:* masaż  
nawilżanie, 126, 127  
peeling, 80  
pielęgnacja, 123  
SLES, 88, 135  
SLS, 88  
Sodium Laureth Sulfate, *Patrz:*  
SLES  
Sodium Lauryl Sulfate, *Patrz:*  
SLS  
styling, *Patrz:* trwała ondulacja  
substancja  
filmotwórcza, *Patrz:*  
filmformer  
grzybobójcza, 46, 89



- substancja  
 łagodząca, 198  
 nawilżająca, 102, 194  
 powierzchniowo czynna, 88,  
 91  
 przeciwzapalna, 46  
 suszarka, 120, 121, 141, 142  
 z jonizacją, 74  
 szampon, 80, 87, 91, 130, 149  
 dopasowany do koloru  
 włosów, 90  
 łagodny, 88  
 oczyszczający, 88  
 przeciw wypadaniu włosów,  
 89  
 przeciwłupieżowy, 89  
 suchy, 54, 236  
 volume, 89  
 z silikonami, 68, 88  
 szczotka, 138, 139  
 szczotkowanie, 138

## T

- tekstura, 18, 29  
 termoloki, 82  
 testosteron, 41  
 trwałość ondulacji, 63, 70, 159

## W

- wcierka, 31, 37, 43, 49, 55, 56, 83,  
 126, 132, 147, 157, 228  
 witamina, 42, 45, 50, 89, 102, 151,  
 152, 154, 166, 167, 197, 240  
 włosy  
 afro, *Patrz:* spiralki  
 cienkie, 21  
 cykl życia  
 anagen, 34  
 katagen, 34, 40  
 telogen, 34

- elektryzujące się, *Patrz:*  
 elektryzowanie się  
 falowane, 15, 16, 18, 29, 137  
 farbowane, 60, 64  
 gęstość, 27, 28, 31  
 grube, 21  
 grubość, 20, 21, 30  
 kręcone, 15, 16, 18, 29, 92, 137  
 objętość, 80, 82, 89  
 odżywianie, *Patrz:* odżywianie  
 pielęgnacja, 129, 133, 140, 145,  
 147, 207  
 porowatość, 23, 25, 30, 69,  
 181, 192  
 proste, 15, 18, 29, 36, 137  
 puszące się, 76, 93, 96, 194  
 rozdwajające się, 69, 103  
 spiralki, 15, 19, 29  
 suche, 57, 73  
 szczotkowanie, *Patrz:*  
 szczotkowanie  
 typ, 14, 18  
 zabezpieczanie, 111  
 zniszczone, 57, 62, 73  
 wosk, 183  
 wypadanie, 34, 42, 89, 103, 152

## Z

- zagęszczanie, 38, 83  
 zioła, 21, 30, 44, 49, 55, 60, 82,  
 89, 90, 93, 150  
 ekstrakt, 198  
 indyjskie, 43, 48, 55, 83

## Ż

- żel, 18, 48  
 Iniany, 78, 82, 135  
 żelatyna, 236



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

Wypadanie włosów, łupież, przesuszenie, zniszczone końcówki — to tylko kilka problemów, z którymi borykamy się na co dzień. A przecież jest ich znacznie więcej! Niektóre z nich to wynik kłopotów ze zdrowiem, jednak z większością spraw będziesz w stanie poradzić sobie bardzo szybko, w dodatku samodzielnie. Niezależnie od wieku, wolnego czasu i kondycji czupryny! Zdrowe, piękne, lśniące włosy to Twoja wizytówka i dobry wskaźnik tego, co dzieje się w Twoim organizmie. Warto poświęcić im nieco uwagi.

W ręce czytelniczek oddajemy poradnik autorki jednego z najpopularniejszych polskich blogów urodowych — Anwen ([www.anwen.pl](http://www.anwen.pl)). W książce *Jak dbać o włosy* Anwen opowiada o wszystkim, co musisz wiedzieć i robić, by Twoje włosy odzyskały naturalne piękno. Zmierzysz się z najczęstszymi włosowymi bólami i... szybko je pokonasz. Autorka zdradza sekrety właściwego mycia i odżywiania różnych typów włosów, podpowiada, jak zaradzić powszechnym problemom z fryzurą, podaje przepisy na maski, płukanki, wcierki. Jako prawdziwa włosomaniaczka nie ogranicza się przy tym do mechanicznego udzielania porad — każdą dolegliwość rozpatruje w kontekście wszystkich możliwych przyczyn i stara się podsunąć praktyczne metody działania. Jeśli chcesz kompleksowo zadbać o swoje włosy lub poradzić sobie z konkretnym problemem, który irytuje Cię od lat, masz doskonałą okazję!

## Pokochaj swoje włosy!

PATRON WYDANIA:

Wizaz <sup>PL</sup>

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Nr katalogowy: 24847

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 37,00 zł

ISBN 978-83-246-9566-9



9 788324 695669