

## Tartalomjegyzék

<b>Előszó az Olvasóhoz</b> .....	8
<b>Milyen lennék hosszabb, dúsabb, szexibb hajkoronával?</b> .....	10
<b>1. Fejezet: A paróka és a póthaj története</b> .....	12
Az ókori Egyiptomtól az újkor hajnaláig .....	12
A barokk kor elengedhetetlen viselete .....	13
A parókák átmeneti trónfosztásának időszaka .....	16
A Baby-boom generáció fura frizura divatja .....	16
A haj a XXI. században .....	16
Tradíció vagy különködés? .....	18
Paróka vs. hajhosszabbítás .....	19
Ósi gyökerek, új módszerek .....	20
A hajhosszabbítás evolúciója .....	21
Az extra rövid haj problematikája .....	23
<b>2. Fejezet: Milyen póthaj típusok léteznek a világon?</b> .....	25
Szintetikus póthajak .....	25
Természetes alapanyagú póthajak .....	25
Kevertszálas póthajak .....	26
100% humán haj – remy vs. non-remy .....	27
Honnan származnak a póthajak? .....	31
Mi az a sötét titok, amit 100 hazai hajkereskedőből 99 szeretne örökre elhallgatni? avagy az európai haj mítosza .....	32
Európai vs. ázsiai haj .....	34
Vékonyszálú vs. vastagszálú haj .....	34
Hajfeldolgozás ipari módszerekkel .....	36
A világ 2 legnagyobb hajnagyhatalma .....	40
Megélhető haj eladás .....	41
Szagrális motiváció, templomi hajak .....	44
„Összesepert” hajak .....	45
Indiai vs. kínai hajkereskedők .....	48
Európai vs. európainak mondott hajak .....	49
Szláv hajak .....	50
A közép-kelet-európai népek hajai .....	53

Magyar haj .....	53
Román haj .....	55
Gyerekhaj .....	57
Európai haj – tények és tévhitek – összegzés .....	59
<b>3. Fejezet: Póthajak feldolgozása, előkészítése, felhasználási mód szerint .....</b>	<b>62</b>
Nyers (szűz) haj .....	62
Natúr copf .....	64
Póthajak előkészítése, konkrét hajhosszabbítási technikáknak megfelelően .....	66
Hajfelvarrás – tresszelt haj .....	67
Hőillesztés – keratinozott haj .....	70
Mikrogyűrűs / nanogyűrűs / mikrohüvelyes technika – I-formájú, keratinozással előkészített haj .....	73
A paneles vagy ragasztócsíkos technika – szilikoncsíkba ágyazással előkészített haj .....	74
Instant hajhosszabbítás, házilag – csatos póthajak .....	76
Póthajak feldolgozása, előkészítése – összegzés .....	77
<b>4. Fejezet: Mit olvasnak ki a férfiak a nők hajából? - A haj pszichológiája .....</b>	<b>82</b>
<b>5. Fejezet: GY.F.K. / GY. I. K. / F. A. Q. ....</b>	<b>88</b>
Kinek ajánlott és kinek nem a hajhosszabbítás? .....	88
Milyen póthajat válasszak? .....	89
Milyen hajhosszabbítási technikák léteznek? .....	90
Nekem melyik a leginkább megfelelő hajillesztési módszer? .....	94
Milyen hajhosszt válasszak? .....	94
Milyen hosszúságtól lehet haját hosszabbítani? .....	96
Fájdalmas-e a haj felrakása, illetve a póthaj viselése? .....	97
Megfelelő szakember megválasztásának szempontjai .....	97
Hogyan kell ápolni a póthajat? .....	99
Sérülhet-e a saját haj? Sérülhet-e a póthaj? .....	100
<b>6. Fejezet: Hair Care 365 - Hogyan marad a hajad álomszép egész évben? .....</b>	<b>102</b>
<b>7. Fejezet: Akiknek megváltoztatta az életét a hajhosszabbítás: előtte-utána fotók .....</b>	<b>111</b>
<b>8. Fejezet: Akiknek megváltoztatta az életét a hajhosszabbítás: kommentek, vélemények, ajánlások ..</b>	<b>116</b>

<b>9. Fejezet: Hair Stories – Igaz és megható történetek a hajhosszabbításról</b> .....	121
Hair Stories_001 Angélának végleg elpárologtak a félelmei .....	121
Hair Stories_002 Elrontották a hajamat! Most sapkában járjak egész nyáron? .....	124
Hair Stories_003 Viszlát extra rövid haj! Helló álomszép hajzuhatag! .....	126
Hair Stories_004 Tíz évet fiatalodott, plasztika nélkül! .....	127
Hair Stories_005 „A nőiesség érzésének záloga a hosszú haj” - mondta Eszter .....	129
Hair Stories_006 Győzni a betegség felett, avagy páróka helyett hajhosszabbítás (nyílt levél) .....	130
Hair Stories_007 Marika, aki szintén a Győztesek Klubjához tartozik (interjú) .....	134
Hair Stories_008 Renáta tökéletes nőnek érzi magát új, csodás, hosszú hajával (interjú) .....	138
Hair Stories_009 A nő, aki 10 órát vezetett a hajáért .....	141
Hair Stories_010 A megbántott nő, aki nem adta fel .....	143
Hair Stories_011 Kemoterápia után sikerült megszabadulnia a kényelmetlen parókatól (interjú) .....	146
Hair Stories_012 Viki nagyot csalódott a hajhosszabbításban... 2x is! .....	154
<b>Utószó - Just do it!</b> .....	157
<b>1. Kiegészítő melléklet - Akiknek megváltoztatta az életét a hajhosszabbítás, további előtte-utána fotók</b> .....	161
<b>2. Kiegészítő melléklet - Otthoni hajápolási praktikák, nem csak póthajat viselőknél!</b> .....	185
7 gyakorlati tanács +1 eXtra tipp, hogy a fésülködés ne rémálom legyen	
12 gyakorlati tanács és tévhit oszlató információ, a szalonélmény szintű, otthoni hajmosásért	
6 gyakorlati tanács +1 eXtra tipp, az egészséges hajszerkezet helyreállításáért, megtartásáért	
3 gyakorlati tanács +1 figyelmeztetés, hogy a hajad száraz, de ne kiszáradt legyen	
6 gyakorlati tanács +1 eXtra tipp, hogy mindig jó formában legyen a frizurád	
Mit tegyek, ha karantén ideje alatt nagyon lenőtt a hajam és nem jutok el fodrászhoz?	
Mit tegyek, ha karantén ideje alatt nagyon letöredeztek a hajvégeim és nem jutok el fodrászhoz?	
Zárszó - Általános tanácsok	