Siwak
Smile, It's Sunnah

PORADNIK SIWAKSMILE

Poradnik na *28 dni*

Odzyskaj naturalną biel krok po kroku: rutyna, Twoje patyczki siwak, co najbardziej przebarwia zęby i jak śledzić swoje postępy.

2 czynności dziennie **Kalendarz do odhaczania** **Śledź swoje postępy**

PREZENT OD SIWAKSMILE · SIWAKSMILE.COM



WITAJ

28 dni, by zobaczyć różnicę

Kawa, herbata i tytoń zostawiają plamy na powierzchni zębów.
Nie znikają w jeden dzień, ale znikają dzięki prostej, regularnej rutynie. Ten poradnik przedstawia tę rutynę i kilka punktów odniesienia do śledzenia postępów.

Miej go pod ręką, wydrukuj stronę z kalendarzem i odhaczaj każdy dzień. Resztę zobaczysz w lustrze.

Jamil i Maxene, współzałożyciele SiwakSmile

1 Dlaczego zęby się przebarwiają i co barwi je najmocniej s. 3

2 Metoda w dwóch krokach s. 4

✦ Przewodnik tematyczny: siwak, drzewo szczoteczkowe s. 5

3 Jak prawidłowo używać siwaku s. 6

4 Kiedy zmienić patyczek s. 7

5 Śledź swoje postępy s. 8

6 Twój kalendarz na 28 dni s. 9

7 Co zmienia regularność i odpowiedzi na Twoje pytania s. 10

8 Oni zaczęli s. 11

9 Zacznij swoje 28 dni s. 12

ROZDZIAŁ 1

01

Dlaczego Twoje zęby się przebarwiają

Matowy uśmiech to przede wszystkim skutek plam powierzchniowych: barwników, które dzień po dniu przywierają do szkliwa. To na nie działa rutyna.

Co usuwa rutyna

- Powierzchniowe plamy po kawie, herbacie i tytoniu.
- Świeże osady, już od pierwszych szczotkowań.
- Matowy uśmiech, który dzięki regularności odzyskuje naturalną biel.

Czego nie obiecuje

- Zmiany naturalnej barwy szkliwa: żadne badanie tego nie wykazuje.
- Taki sam wynik u wszystkich: zależy od Twoich przebarwień i regularności.
- Trwałego efektu: plamy wracają wraz z nawykami.

Co barwi najmocniej

Cztery główne źródła przebarwień powierzchniowych. Nie musisz z nich rezygnować: rutyna trzyma przebarwienia z daleka.

Kawa

Najczęstsza przyczyna. Kilka filiżanek dziennie szybko się sumuje.

Herbata

Jej barwniki przywierają do szkliwa, filiżanka po filiżance.

Tytoń

Uporczywe plamy, od żółtych po brązowe.

Barwiące napoje

Między innymi ciemne napoje gazowane.

Wskazówka dnia: trzymaj patyczek siwak w etui i użyj go pięć minut po kawie w południe. Dyskretna czynność, która uzupełnia szczotkowanie rano i wieczorem.

ROZDZIAŁ 2

02

Metoda w dwóch krokach

Bez skomplikowanego sprzętu, bez nakładki. Dwie uzupełniające się czynności: pasta do zębów z siwakiem rano i wieczorem, patyczek w ciągu dnia.



RANO I WIECZOREM

3 minuty

Pasta do zębów z siwakiem

Nałóż niewielką ilość na NanoSzczoteczkę i przez trzy minuty szczotkuj wszystkie powierzchnie aż do dziąseł. Odwróć klepsydrę: odmierzy czas za Ciebie.

Włókna i krzemionka siwaku odrywają przebarwienia, a PAP+ bez nadtlenku wodoru rozpuszcza pozostałe barwniki.



W CIĄGU DNIA

5 minut

Patyczek siwak

Naturalny korzeń Salvadora persica, używany od wieków. Jego włókna czyszczą ząb po zębie, w dowolnym miejscu: w biurze, w samochodzie, po kawie.

Siwak uzupełnia szczotkowanie pastą do zębów. Nie zastępuje go.

Regularność

Codziennie liczy się bardziej niż długo. Do tego służy kalendarz na stronie 9.

Delikatność

Szczotkuj bez naciskania, krótkimi ruchami. NanoSzczoteczka jest wyjątkowo miękka.

Śledzenie postępów

Wystarczy lustro. Jeśli chcesz, zrób pamiątkowe zdjęcie, strona 8.

PRZEWODNIK TEMATYCZNY

Siwak, drzewo szczoteczkowe

Kawałek korzenia Salvadora persica, krzewu z suchych regionów. Po zdjęciu kory i przeżuciu końcówka rozchyla się w małą szczoteczkę. Używa się jej do mycia zębów od wieków, od Maghrebu po Indie.



Salvadora persica, tablica Williama Roxburgha, około 1795 r. (domena publiczna).



Po obraniu i przeżuciu końcówka rozchyla się w szczoteczkę.

Metryczka

NAZWA BOTANICZNA	*Salvadora persica*
INNE NAZWY	Miswak, arak, „drzewo szczoteczkowe". Peelu w Pakistanie i Indiach.
GDZIE ROŚNIE	Od północnej i wschodniej Afryki po Półwysep Arabski, Indie i Pakistan.
UŻYWANA CZĘŚĆ	Korzeń przycięty na patyczek długości 15–20 cm.
SMAK	Drewniany, nieco ostry i pieprzny, gdy jest świeży.
NASZE PATYCZKI	Ze świeżych zbiorów w Pakistanie, pakowane pojedynczo.

Co zawiera patyczek

Włókna roślinne

Tworzą szczoteczkę i odrywają osad, ząb po zębie.

Krzemionka

Działa lekko ściernie i pomaga zetrzeć powierzchniowe przebarwienia.

Związki siarki

Nadają ostry smak. Bada się ich działanie na bakterie.

Garbniki, chlorki, fluor

Występują w małych ilościach. Fluor nie wystarcza: nadal używaj pasty z fluorem.

CO MÓWIĄ BADANIA

Podsumowanie 10 badań klinicznych (Ramli i wsp., 2022): sam siwak usuwa płytkę równie dobrze co szczoteczka. W połączeniu ze szczotkowaniem daje lepsze wyniki niż sama szczoteczka.

TRADYCJA

W tradycji muzułmańskiej mycie zębów siwakiem jest sunną. Stąd pochodzi nasze motto: Smile, It's *Sunnah*.

ROZDZIAŁ 3

03

Jak prawidłowo używać siwaku

Cztery kroki, pięć minut. Za pierwszym razem wydaje się to nietypowe; po trzech dniach staje się odruchem.

1

Przygotuj

Usuń około 1 cm kory z jednego końca.

2

Uformuj szczoteczkę

Delikatnie żuj końcówkę, aż włókna rozchylą się w małą szczoteczkę.

3

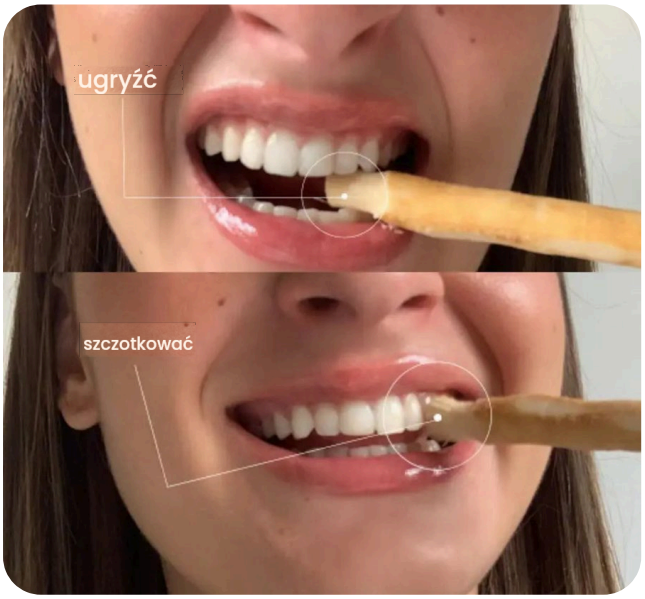
Szczotkuj

Delikatnie szczotkuj od dziąsła w stronę zęba, po kolei po każdej powierzchni, przez pięć minut.

4

Schowaj

Opłucz patyczek czystą wodą i schowaj do etui, z dala od ciepła.



Błędy, których należy unikać

- Mocne tarcie w poziomie: przesuwaj od dziąsła w stronę zęba.
- Pozostawianie zużytej końcówki: odcinaj ją codziennie (rozdział 4).
- Zostawiać patyczek na powietrzu lub słońcu: wysycha i twardnieje.
- Zastępowanie pasty patyczkiem: stosuj je razem.

ROZDZIAŁ 4

04

Kiedy zmienić patyczek

Patyczek siwak skraca się z dnia na dzień: to normalne i świadczy nawet o tym, że działa. Oto jego cykl użytkowania.

D1
Usuń 1 cm kory i uformuj szczoteczkę.

Codziennie
Odetnij zużytą końcówkę, uformuj nową szczoteczkę.

~D10
Włókna się zużywają. Sięgnij po następny patyczek.

4 patyczki
Około sześciu tygodni z zestawem.

Sygnały, że czas na wymianę

- Włókna pozostają zgniecione, nawet po przeżuciu.
- Patyczek staje się za krótki, by wygodnie go trzymać.
- Ostry smak zniknął.

Jak zachować świeżość

- Po użyciu opłucz patyczek i schowaj do etui.
- Z dala od ciepła i słońca.
- Jeśli wyschnie, namocz końcówkę w wodzie, nigdy dłużej niż przez 24 godziny.



Dlaczego świeże patyczki są pakowane pojedynczo

Siwak długo pozostawiony na powietrzu wysycha i staje się kruchy. Nasze patyczki pochodzą ze świeżych zbiorów i pakujemy je pojedynczo, aby były giętkie aż do otwarcia. Otwieraj po jednym.

ROZDZIAŁ 5

05

Śledź swoje postępy

Najlepszym punktem odniesienia jesteś Ty. Obserwuj swój uśmiech w lustrze z dnia na dzień: jeśli zęby wydają Ci się bielsze, udało się.

Twoje lustro na co dzień

- Rzuć okiem rano po szczotkowaniu.
- Nie oceniaj z dnia na dzień: zmiany stają się widoczne w ciągu kilku tygodni.
- Zapisz to, co widzisz, w polu „Moje notatki" w kalendarzu.

Zdjęcie, jeśli chcesz

Zrób pamiątkowe zdjęcie pierwszego dnia i kolejne, kiedy zechcesz, na przykład pod koniec 28 dni.

To tylko dla Ciebie. Zdjęcia nie zawsze wiernie oddają kolor zębów: kieruj się przede wszystkim tym, co widzisz.



Sekret tkwi w regularności

Dwa szczotkowania i pięć minut siwaku dziennie, każdego dnia. Kalendarz na następnej stronie pomaga utrzymać rytm: każde odhaczone pole to kolejny krok.

Chcesz się podzielić?

Jeśli podoba Ci się wynik, prześlij nam swój uśmiech przez WhatsApp pod numer 07 60 81 04 10. Uwielbiamy je oglądać.

Twój kalendarz na 28 dni

Odhaczaj każdą czynność, dzień po dniu. Przyklej tę stronę w pobliżu lustra.

☐ Rano (3 min) ☐ Wieczór (3 min) ☐ Siwak (5 min)

	DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4	DZIEŃ 5	DZIEŃ 6	DZIEŃ 7
Tydzień 1	**D1 · start** ☐ rano ☐ wieczór ☐ siwak	D2 ☐ rano ☐ wieczór ☐ siwak	D3 ☐ rano ☐ wieczór ☐ siwak	D4 ☐ rano ☐ wieczór ☐ siwak	D5 ☐ rano ☐ wieczór ☐ siwak	D6 ☐ rano ☐ wieczór ☐ siwak	D7 ☐ rano ☐ wieczór ☐ siwak
Tydzień 2	D8 ☐ rano ☐ wieczór ☐ siwak	D9 ☐ rano ☐ wieczór ☐ siwak	D10 ☐ rano ☐ wieczór ☐ siwak	D11 ☐ rano ☐ wieczór ☐ siwak	D12 ☐ rano ☐ wieczór ☐ siwak	D13 ☐ rano ☐ wieczór ☐ siwak	D14 ☐ rano ☐ wieczór ☐ siwak
Tydzień 3	D15 ☐ rano ☐ wieczór ☐ siwak	D16 ☐ rano ☐ wieczór ☐ siwak	D17 ☐ rano ☐ wieczór ☐ siwak	D18 ☐ rano ☐ wieczór ☐ siwak	D19 ☐ rano ☐ wieczór ☐ siwak	D20 ☐ rano ☐ wieczór ☐ siwak	D21 ☐ rano ☐ wieczór ☐ siwak
Tydzień 4	D22 ☐ rano ☐ wieczór ☐ siwak	D23 ☐ rano ☐ wieczór ☐ siwak	D24 ☐ rano ☐ wieczór ☐ siwak	D25 ☐ rano ☐ wieczór ☐ siwak	D26 ☐ rano ☐ wieczór ☐ siwak	D27 ☐ rano ☐ wieczór ☐ siwak	**D28 · brawo** ☐ rano ☐ wieczór ☐ siwak

Wymiana patyczka

Patyczek 1: D1 · Patyczek 2: ok. D11 · Patyczek 3: ok. D21 · Patyczek 4: ok. D31

Moje notatki

.....

.....

.....

ROZDZIAŁ 7

07

Co zmienia regularność

Trzy proste punkty odniesienia do śledzenia postępów. Każdy robi postępy we własnym tempie.

JUŻ PO PIERWSZYM SZCZOTKOWANIU

Uczucie czystości pojawia się od razu

Szczotkowanie pomaga usuwać świeże osady i pozostawia czystszą jamę ustną.

PO OKOŁO DWÓCH TYGODNIACH

Blask zaczyna być widoczny

Im bardziej regularna rutyna, tym bardziej plamy bledną, a odcień się wyrównuje.

PO 28 DNIACH I PÓŹNIEJ

Zachowaj ten nawyk

Pasta i siwak uzupełniają się, by utrzymać efekt na dłużej.

Twoje pytania

Mam nadwrażliwe zęby. Czy mogę stosować tę rutynę?

Formuła nie zawiera nadtlenku wodoru. Jeśli masz bardzo wrażliwe zęby, przez pierwszy tydzień stosuj raz dziennie, a potem dwa razy.

Czy siwak zastąpi moją szczoteczkę do zębów?

Nie. Uzupełnia szczotkowanie: pasta z siwakiem rano i wieczorem, patyczek w ciągu dnia.

A dzieci?

Od 6. roku życia: ilość wielkości ziarnka grochu pod okiem dorosłego. W przypadku dzieci poniżej 6 lat zapytaj dentystę.

Co się dzieje po 28 dniach?

Zestaw starcza na około sześć tygodni. Potem przychodzi kolej na Uzupełnienie Rytuału: pasta do zębów, cztery patyczki i NanoSzczoteczka. Przebarwienia wracają wraz z nawykami; rutyna trzyma je z daleka.

Masz pytanie, którego tu nie ma?

Napisz do nas na WhatsApp pod numer 07 60 81 04 10 lub na contact@siwaksmile.com. Sami czytamy wiadomości.

ROZDZIAŁ 8

08

Oni zaczęli

Klienci, którzy stosowali rutynę i przesłali nam swoje zdjęcia.
Każdy wynik jest indywidualny: zależy od początkowych przebarwień i regularności.



Anouar



Ilona



Adam

★★★★★

„Piję 5–6 kaw dziennie, więc nawet nie mówię, jak niezwykła jest zmiana”

Anouar · opinia w Trustpilot

★★★★★

„Piłem dużo kawy i moje zęby pożółkły. Dzięki siwakowi i paście z siwakiem szybko zobaczyłem różnicę: są bielsze i czyste.”

Selyan Aoudia · opinia w Trustpilot

★★★★★

„Próbowałam wielu past do zębów tego typu, ale nie sądziłam, że będę aż tak zadowolona.”

Nare Keklik · opinia w Trustpilot

★★★★★

„Bardzo dobra pasta do zębów, świeży i bardzo przyjemny smak”

Doha · opinia w Trustpilot

★★★★★ **4,8/5 na Trustpilot**

· ponad 10 000 klientów

ROZDZIAŁ 9

09

Zacznij swoje 28 dni

Wszystko, czego potrzebujesz do stosowania poradnika, mieści się w jednym pudełku.



Zestaw na 28 dni

34,90 €

zamiast 38,80 € przy osobnym zakupie

- Pasta do zębów z siwakiem 75 ml, około sześciu tygodni
- 4 świeże patyczki siwak, każdy na około dziesięć dni
- 2 kieszonkowe etui
- NanoSzczoteczka Clean+, wyjątkowo miękka
- Klepsydra 3-minutowa

Zaczynam swoje 28 dni

Sam zestaw · 6 tygodni

34,90 €

Zakup jednorazowy.

Zestaw + 1 uzupełnienie · 12 tygodni

54,90 €

zamiast 64,80 €

Aby kontynuować bez przerwy. 1 uzupełnienie = 1 pasta, 4 patyczki, 1 NanoSzczoteczka.

NAJNIŻSZA CENA

Rytuał

29,90 €

potem 24,90 € co 6 tygodni

Dziś zestaw, potem uzupełnienie co 6 tygodni. Bez zobowiązań, rezygnacja jednym kliknięciem.

60 dni na zadowolenie lub zwrot pieniędzy

Nie przekonuje Cię? Napisz do nas, zwrócimy Ci pieniądze i zatrzymasz zestaw. Przy pierwszym zamówieniu.

Wysyłka z Nicei

W ciągu 48 godzin roboczych.

Ceny obowiązujące w październiku 2026 r.

Siwak

Smile, It's Sunnah

Dziękujemy za zaufanie.

Pytanie, wątpliwość albo zdjęcie, które chcesz nam pokazać?
Napisz do nas, sami czytamy wiadomości.

WhatsApp
07 60 81 04 10

E-mail
contact@siwaksmile.com

Instagram
@siwaksmile

Sklep
siwaksmile.com

Zobacz zestaw na 28 dni · 34,90 €

SIWAKSMILE SAS · siedziba w Paryżu, przygotowanie i wysyłka w Nicei