Warszawa, 25.04.2023

**Utrzymanie równowagi PEH**

**Eksperci stawiają na spersonalizowaną pielęgnację włosów**

**Perfekcyjna pielęgnacja włosów to ta maksymalnie skuteczna, czyli… spersonalizowana. Dzięki niej pasma wyglądają pięknie i zdrowo. Są lśniące, elastyczne, nie puszą się i nie łamią. Jak osiągnąć taki efekt? Specjaliści podpowiadają, że odpowiedzią na potrzeby włosów jest utrzymanie równowagi PEH, czyli odpowiedniego balansu protein, humektantów i emolientów.**

Świat beauty oszalał na punkcie świadomej pielęgnacji włosów. O ich potrzebach wiemy coraz więcej, a hasło „PEH” używane jest przez fryzjerów i szkoleniowców ekstremalnie często. Co oznacza PEH? Proteiny, emolienty i humektanty, czyli składniki, które zapewniają naszym puklom odpowiedni poziom nawilżenia, budulca strukturalnego i regeneracji. Eksperci podpowiadają, że te komponenty należy dobierać i mieszać w zależności od indywidualnych potrzeb. Na co zwracać uwagę? Krok pierwszy to rozpoznanie stopnia porowatości włosów, a drugi – dobór szamponu, odżywki i wcierki do ich charakterystyki. **Radzi kosmetolog, Agnieszka Kowalska, Medical Advisor, ekspert marki BAŚKA.**

**Zrób test!**

Jak rozpoznać stopień porowatości włosów? Pomoże nam w tym „test szklanki z wodą”. To prosty sprawdzian dzięki któremu rozpoznamy, czy nasze pasma są nisko czy wysokoporowate, a w konsekwencji – dobierzemy szampony i odżywki do ich potrzeb. Jak przeprowadzić test? Należy wrzucić włos do szklanki z wodą, a po pięciu minutach sprawdzić, jak się „zachowa”. Jeśli pływa, jest niskoporowaty, jeśli opadł na dno – wysokoporowaty. Śrenioporowaty włos zatrzyma się natomiast pod wodą. I mamy jasność. Każdy z typów włosa potrzebuje odpowiedniego miksu składników PEH. Wysokoporowate kosmyki zwykle „lubią” proteiny i humektanty, a niskoporowate – warto obdarowywać proteinami jedynie sporadycznie (żeby nie obciążać pasm), ale za to nie wolno zapominać o emolientach. Co należy wiedzieć o humektantach, proteinach i emolientach?

**Humektanty – dla nawilżenia i regeneracji**

Humektanty to składniki odpowiedzialne za nawilżenie pasm. Dzięki nim matowe, szorstkie włosy odzyskują naturalną miękkość i delikatność. To na przykład znane nam: gliceryna, niacynamid, czy pantenol. Eksperci podkreślają, że humektanty muszą zostać „domknięte” przez emolienty, żeby nie pochłaniały cząsteczek wody (mają taką „umiejętność”!), powodując dodatkowe wysuszenie. –  *Dla włosów, które wymagają dogłębnego nawilżenia i regeneracji idealnym rozwiązaniem są Humektantowy szampon BAŚKA i Humektantowa odżywka BAŚKA. Obecne w formułach ekstrakty roślinne, prowitamina B5 i alantoina regenerują oraz nawilżają pasma poprzez wypełnianie mikrouszkodzeń i ubytków*  – **mówi Agnieszka Kowalska.**

**Proteiny – budulec włosa**

Proteiny to białka, które stanowią podstawowy budulec włosów. Nadają kosmykom połysk i objętość, wypełniają mikrouszkodzenia. Kiedy mamy do czynienia z niedoborem protein, pasmom może brakować objętości, a fryzura bywa „oklapnięta”. Nadmiar protein z kolei powoduje puszenie, plątanie i stan, w którym włosy niechętnie poddają się czesaniu i zabiegom. Eksperci wskazują, że bardzo cennymi proteinami są te pochodzenia naturalnego, jak keratyna zawarta w Proteinowym szamponie do skóry głowy i włosów BAŚKA. Proteiny równoważymy humektantami, a uzupełniamy emolientami.

**Emolienty – żeby zatrzymać nawilżenie**

Jak podkreślają specjaliści, emolienty to absolutne must-have, jeśli chodzi o „domknięcie” pielęgnacji PEH. Dzięki nim możemy dłużej utrzymać efekt nawilżenia pochodzący od humektantów oraz odżywienia – który osiągamy dzięki proteinom. Należy jednak pamiętać, że, nadmiar emolientów obciąża włosy i może powodować ich przetłuszczanie. Eksperci podkreślają: obserwujmy kosmyki – one wyraźnie „dadzą nam znać”, jaka kombinacja PEH w danym momencie będzie dla nas najkorzystniejsza!

Obraz zawierający tekst, kosmetyk, krem do skóry

Opis wygenerowany automatycznie**Emolientowa odżywka do włosów**

**Jogurtowo-mleczna**

Aksamitna emolientowa odżywka rekomendowana włosom potrzebującym miękkości i sprężystości. Bazuje na cenionych prebiotykach oraz kompleksie wyselekcjonowanych ekstraktów, które doskonale pielęgnują włosy. Ekstrakt z miodu skutecznie rewitalizuje suche i matowe

pasma. Mieszanka olejów roślinnych ze słodkich migdałów, lnu i wiesiołka dodaje włosom blasku, miękkości i gładkości.

Pojemność: 250 ml

Cena: ok. 12 zł

**Do serii należą także:**

**Jabłuszkowa odżywka zwiększająca objętość do włosów cienkich, o różnej porowatości**

**Humektantowa odżywka wzmacniająca do włosów zniszczonych i cienkich o zapachu malinowym**

**Proteinowa odżywka do włosów blond i rozjaśnianych, która wzmacnia osłabione włosy po zabiegach**



**Humektantowy szampon do włosów zniszczonych i cienkich o zapachu malinowym**

Obecne w formule ekstrakty roślinne oraz prowitamina B5 i alantoina mają działanie nawilżające i regenerujące włosy, poprzez wypełnienie mikrouszkodzeń i ubytków, szczególnie zniszczonych i matowych kosmyków. Ponadto ekstrakt z kiełków pszenicy, wpływa na ich elastyczność, zdrową objętość i gładkość. Obecny w formule olej z pestek malin, oprócz zapewnienia słodkiego aromatu, doskonale odżywia pasma, dzięki czemu stają się bardziej lśniące i odporne na uszkodzenia.

Pojemność: 500 ml

Cena: ok. 12 zł

**Do serii należą także:**

**Jabłuszkowy szampon zwiększający objętość do włosów cienkich, o zapachu zielonego jabłuszka**

**Proteinowy szampon do włosów blond i rozjaśnianych o słodkim zapachu jeżyn**

**Prebiotyczny szampon, który zapewnia łagodną, a zarazem kompleksową pielęgnację skóry głowy i włosów**

**Kontakt dla mediów:**

Agnieszka Nowakowska

Manager PR

e-mail: [agnieszka.nowakowska@festcom.pl](mailto:agnieszka.nowakowska@festcom.pl)

mob: 660777909

###

BAŚKA to polska marka stworzona przez Empire Pharma sp. z o.o. Kosmetyki BAŚKA mają przywołują wspomnienie lata, wakacji, spotkań z przyjaciółmi. Wpływają na nasze zmysły swoim zapachem i różnorodnością barw, wprawiając nas w stan relaksu, odprężenia i szczęścia. BAŚKA jest tak po prostu zniewalająca i pełna rozmaitych kolorów, odzwierciedlających nastrój. Każda kąpiel oraz mycie włosów ma przenosić użytkownika do malowniczej i harmonijnej krainy. Kosmetyki BAŚKA łączą w sobie holistyczne podejście do pielęgnacji z szacunkiem do natury oraz harmonii życia.

<https://www.instagram.com/baska_kosmetyki/>