Warszawa, 23.02.2024

**Sedno tkwi w równowadze**

**Odliczanie do wiosny w rytmie… PEH**

**Zima to czas, po którym włosy – zdecydowanie – potrzebują regeneracji. Eksperci wskazują, że receptą na trwałą poprawę kondycji pasm jest pielęgnacja PEH, a klucz do sukcesu tkwi w równowadze składników. Jak dobrać odpowiednie proporcje humektantów, protein oraz emolientów i jak efektywnie przygotować się do nadejścia wiosny?**

Ostatnie sezony pokazują niegasnące zainteresowanie fryzjerów, trychologów, włosomaniaczek i całego rynku beauty spersonalizowaną pielęgnacją w rytmie PEH. Polega ona na utrzymaniu odpowiedniego balansu składników PEH, czyli właśnie protein, humektantów i emolientów. Jak to zrobić? Eksperci podpowiadają: wszystkie komponenty należy dobierać i mieszać w zależności od indywidualnych potrzeb – naszych, a ściślej mówiąc, naszych włosów. Wystarczy tylko posłuchać, co do nas „mówią” nasze pasma.

**Wysokoporowate, czy niskoporowate?**

Pierwszym krokiem do wytyczenia strategii PEH powinno być rozpoznanie stopnia porowatości pasm. Włosomaniaczki stawiają na prosty sposób, który możemy zastosować samodzielnie, w domu – czyli tzw. test szklanki z wodą. Polega on na umieszczeniu włosa w pojemniku z wodą i obserwacji jego położenia. – *Wystarczy 5 minut, by stwierdzić, czy włos unosi się na powierzchni wody. Jeśli tak, jest niskoporowaty. Wysokoporowaty kosmyk opadnie na dno, a średnioporowaty zaś – zatrzyma się pod powierzchnią. Gdy poznamy strukturę włosa, będziemy w stanie łatwo wdrożyć zasady PEH i dobrać odpowiednie połączenie składników w szamponach, odżywkach oraz wcierkach* – **mówi Agnieszka Kowalska, Medical Advisor, ekspert marki BAŚKA.** – *Wysokoporowate pasma zwykle dobrze reagują na połączenie protein i humektantów, a w przypadku włosów niskoporowatych, warto ostrożnie dozować proteiny, by nie obciążać pasm. W tym przypadku zwykle możemy stosować większe dawki emolientów* – **dodaje.**

**Humektanty, emolienty, proteiny… i ich super-moce**

Czy wiesz, jakie właściwości mają składniki PEH i dlaczego warto miksować je, realizując wiosenną strategię regeneracji? Mówiąc w skrócie: humektanty (np. niacynamid, pantenol lub gliceryna) to składniki odpowiedzialne za nawilżenie pasm. Dzięki nim matowe, szorstkie włosy odzyskują naturalną miękkość i delikatność. Proteiny (np. keratyna) to z kolei białka, które stanowią podstawowy budulec włosów. „Odpowiadają” za objętość pasm i ich połysk. „Potrafią” także odbudowywać mikrouszkodzenia. Włosy, którym brakuje protein mogą być pozbawione objętości, a fryzura może stracić ładną formę. Ale uwaga – zbyt duża dawka protein może z kolei sprzyjać plątaniu i puszeniu kosmyków. Trzeci składnik PEH to emolienty, które „domykają” humektantowe nawilżenie i sprawiają, że te pierwsze nie pochłaniają cząsteczek wody (a tego, zdecydowanie, nie chcemy). Dzięki emolientom możemy dłużej utrzymać efekt odżywienia, który osiągamy stosując proteiny.

–  *Dla włosów, które potrzebują miękkości i sprężystości, doskonale sprawdzi się odżywka oparta na mocy emolientów, np. Emolientowa odżywka do włosów jogurtowo-mleczna BAŚKA. Bezcenne w przypadku takich pasm są preparaty zawierające oleje roślinne, np. z migdałów lub lnu, które dodają włosom blasku i sprawiają, ze stają się bardziej miękkie. Z kolei pasma zniszczone i wymagające regeneracji „docenią” produkty humektantowe, np. Humektantowy szampon do włosów zniszczonych i cienkich o zapachu malinowym BAŚKA* – **mówi Agnieszka Kowalska.**

**Wiosenne odliczanie**

Początek upragnionej wiosny to świetny pretekst do uporządkowania nawyków w zakresie pielęgnacji włosów. Eksperci podkreślają, że idealnym kompasem do osiągnięcia efektu zdrowych, zregenerowanych po zimie pasm, jest pielęgnacja w myśl zasad PEH. Odpowiednie połączenie emolientów, humektantów i protein – oparte na analizie struktury i potrzeb włosów to strzał w dziesiątkę. A zatem: zrób test szklanki z wodą, dobierz odpowiednie komponenty, włącz do codziennej rutyny pielęgnacyjnej miks PEH i obserwuj efekty!

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 - Twardowska

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/>