Warszawa, 14.06.2024

**Równowaga składników i spersonalizowana pielęgnacja**

**Co warto wiedzieć o pielęgnacji PEH?**

**Jaka powinna być perfekcyjna pielęgnacja włosów? Po pierwsze skuteczna, po drugie – idealnie dostosowana do potrzeb naszych pasm. Perfekcyjnie wypielęgnowane włosy wyglądają zdrowo, lśnią i układają się „jednym ruchem szczotki”. Jak osiągnąć taki efekt? Eksperci wskazują, że kluczem do opanowania nawet najbardziej wymagających kosmyków jest utrzymanie równowagi protein, humektantów i emolientów. Słowem – PEH.**

PEH to synonim świadomej i spersonalizowanej domowej pielęgnacji włosów oraz symbol prawdziwego przełomu w świecie beauty. Włosomaniaczki, fryzjerzy i trycholodzy zgodnie przyznają, że PEH to prawdziwy kompas, dzięki któremu skutecznie zapewnimy włosom dokładnie te substancje, których w danym momencie potrzebują. Co warto wiedzieć na temat tej metody pielęgnacji pasm?

Zacznijmy od podstaw. Proteiny, emolienty i humektanty to składniki, które zapewniają naszym puklom odpowiedni poziom nawilżenia, budulca strukturalnego i regeneracji. Eksperci wskazują, że kluczową zasadą pielęgnacji w stylu PEH jest utrzymywanie balansu tych trzech grup komponentów w zależności od indywidualnych potrzeb naszych włosów. Jak rozpoznać te potrzeby? Skuteczną wskazówką jest rozpoznanie stopnia ich porowatości… a stąd już tylko krok do odpowiedniego doboru szamponu, wcierki i odżywki. **Radzi kosmetolog, Agnieszka Kowalska, Medical Advisor, ekspert marki BAŚKA.**

**Wskazówka… w szklance z wodą**

Jak rozpoznać, czy nasze włosy są wysoko- czy niskoporowate? To proste! Warto wykonać domowy test, a ściślej mówiąc – tzw. „test szklanki z wodą”. Krok pierwszy: napełnij szklankę wodą. Krok drugi, wrzuć do niej włos… i na tym właściwie kończy się Twoje zadanie. Teraz wystarczy odczekać pięć minut, a wynik pojawi się sam. Po chwili możesz sprawdzić, jak „zachowa” się włos. Jeśli pływa, jest niskoporowaty, jeśli opadł na dno – wysokoporowaty. Śrenioporowaty będzie natomiast dryfował pod wodą. Proste. Teraz wystarczy tylko dostosować miks składników aktywnych do struktury pasm – ponieważ każdy z typów włosa potrzebuje odpowiedniej kombinacji komponentów PEH. I tu również eksperci śpieszą z kilkoma podpowiedziami. Niskoporowate włosy „lubią” emolienty bardziej niż proteiny, z kolei wysokoporowate będą świetnie tolerowały proteiny i humektanty. Co należy wiedzieć o humektantach, proteinach i emolientach?

**Beauty – trio: proteiny, humektanty i emolienty**

Proteiny są podstawowym budulcem włosa. To białka, które nadają pasmom połysk i objętość, ale także „potrafią” skutecznie wypełniać mikrouszkodzenia. Niedobór protein objawia się brakiem objętości i utratą kształtu fryzury, czyli tzw. „oklapnięciem”. Nadmiar z kolei – powoduje plątanie, puszenie i trudności podczas stylizacji. – *Warto sięgać po cenne proteiny pochodzenia naturalnego, jak keratyna zawarta w Proteinowym szamponie do skóry głowy i włosów BAŚKA* – **mówi Agnieszka Kowalska.** *– Dla zachowania potrzebnego balansu, proteiny równoważymy humektantami, czyli składnikami odpowiedzialnymi za nawilżenie pasm, a uzupełniamy emolientami –* **dodaje.**

Drugim z filarów pielęgnacji w stylu PEH są właśnie humektanty, które odpowiadają za nawilżenie kosmyków, a także za utrzymanie odpowiedniego poziomu ich miękkości i delikatności. Cenione w świecie beauty humektanty to pantenol, gliceryna i niacynamid. –  *W przypadku pasm wymagających regeneracji i dogłębnego nawilżenia doskonale sprawdzi się duet: Humektantowa odżywka BAŚKA i Humektantowy szampon BAŚKA. Obecne w formułach ekstrakty roślinne, prowitamina B5 i alantoina regenerują oraz nawilżają pasma poprzez wypełnianie mikrouszkodzeń i ubytków* – **mówi Agnieszka Kowalska.**

Filar numer trzy to emolienty, które doskonale „domykają” działanie nawilżających humektantów, sprawiając, że te nie pochłaniają cząsteczek wody (to ich super-moc, która w tym przypadku działałaby jednak na niekorzyść naszych kosmyków). Specjaliści podkreślają, że dzięki sile emolientów możemy dłużej utrzymać efekt nawilżenia pochodzący od humektantów oraz odżywienia – który osiągamy dzięki proteinom. Wniosek – emolienty to samo dobro, ale uwaga – unikajmy ich nadmiaru, żeby uniknąć efektu obciążenia.

Jeden… dwa… trzy…. Trzy kroki do pięknych, zadbanych włosów i do spersonalizowanej pielęgnacji. Pielęgnacja w stylu PEH na dobre zawładnęła światem beauty, stając się hitem włosomaniaczek. I słusznie, ponieważ nasze pasma zdecydowanie potrafią docenić równowagę komponentów w domowym SPA, czerpiąc to, co najlepsze z balansu protein, humektantów i emolientów.

Obraz zawierający tekst, przybory toaletowe, Pielęgnacja skóry, krem do skóry

Opis wygenerowany automatycznie

**BAŚKA Humektantowa odżywka do włosów malinowa**

Odżywka wzmacniająca do włosów zniszczonych i cienkich o zapachu malinowym. Zawiera humektanty, które nawilżają włosy i nadają zdrowej objętości. Obecne w formule ekstrakty roślinne oraz prowitamina B5 i alantoina mają działanie odbudowujące 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: 250 ml

Cena: ok. 12 zł

Obraz zawierający tekst, przybory toaletowe, butelka, płyn kosmetyczny

Opis wygenerowany automatycznie

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

Proteinowy szampon do włosów blond oraz rozjaśnianych, o słodkim zapachu jeżyn. Stworzony na bazie składników pochodzenia naturalnego, kompleksowo dbających o włosy, chroniąc je przy tym przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych. Doskonale myje skórę głowy i włosy. Zawiera keratynę, która wygładza, odżywia i nadaje blasku Twoim włosom. Dodatkowo w skład szamponu wchodzą ,m.in. olej z pestek jeżyn i olej z pestek malin, które wygładzają i nadają połysk oraz tworzą na włosach film chroniący je przed utratą wilgoci. Dodatkowo fiolet gencjanowy neutralizuje tony włosów, które w wyniku farbowania zyskały nieatrakcyjny żółty odcień. Regularna pielęgnacja zapewnia pasmom nie tylko intensywne odżywienie, blask i miękkość, ale również pożądany chłodny odcień blondu.

Pojemność: 500 ml

Cena: ok. 12 zł

**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/>