

TAKA MĘSKA URODA

PODOBNIIE JAK I KOBIECIOM, DOKUCZAJĄ IM PROBLEMY ZE SKÓRĄ ORAZ NIEDOSKONAŁOŚCI SYLWETKI: BRZUSZEK, BOCZKI, UTRATA SPRĘŻYSTOŚCI CIAŁA. GDY JUŻ TRAFIĄ DO GABIENTU KOSMETYCZNEGO, SĄ WIERNYMI I ZDISCYPLINOWANYMI KLIENTAMI – MÓWI KOSMETOLOŻKA KATARZYNA NOWACKA, KTÓRĄ PYTAMY O PRZEPIS NA DOBRĄ MĘSKĄ PIELEGNACJĘ.

Rozmawia AGATA RUCIŃSKA

Męska skóra różni się od kobiecej. Hormony wpływają na jej budowę i funkcjonowanie.

Różnic jest wiele, jak choćby to, że skóra u mężczyzny jest grubsza, ponieważ naskórek zawiera więcej komórek w warstwie rogowej. W skórze właściwej mężczyzny włókna kolagenowe mają większą średnicę, lepsze utkanie, co wpływa na lepsze napięcie skóry. Przez to męska skóra starzeje się wolniej, ale jeśli już powstaną zmarszczki, są zdecydowanie głębsze niż u kobiet. Skóra męska starzeje się sukcesywnie z biegiem lat, a u kobiet ten proces jest bardziej gwałtowny po menopauzie. Mężczyźni mają większą tendencję do łojotoku i trądziku, bo posiadają więcej receptorów androgenowych niż kobiety, a to androgeny dominują w ich organizmie. Gdy u chłopców pojawiają się pierwsze objawy trądziku, warto od razu reagować, ponieważ rozwija się on piorunująco, znacznie szybciej niż u dziewczynek, i często przyjmuje ciężką postać z bliznowaceniem, cystami i guzami zapalnymi. Za to mimo liczniej występujących melanocytów mężczyźni mają mniejszą tendencję do hiperpigmentacji niż kobiety. Jeśli mają przebarwienia, to występują one raczej w okolicy szyi.

Mężczyźni często podbierają kosmetyki z naszej półki. Czy to dobre rozwiązanie, czy jednak powinni mieć inny zestaw pielęgnacyjny?

To nie jest takie złe rozwiązanie. Formuły typu *for men* zostały stworzone po to, żeby ośmielić mężczyzn do pielęgnacji. Kosmetyki mają inną szatę graficzną, w kolorach szarości, czerni i brązów, proste opakowania z atomizerami, żeby łatwo się ich używało. Mężczyźni nie lubią skomplikowanych

produktów do pielęgnacji. Preferują lekkie konsystencje produktów, które dobrze się wchłaniają i nie pozostawiają tłustej warstwy na skórze. Z myślą o mężczyznach pojawiły się też produkty typu 3 w 1. Ja tej formy akurat nie zalecam.

Z punktu widzenia kosmologii i samej skóry – mimo istniejących różnic – pielęgnacja i zabiegi dla kobiet i mężczyzn są tożsame. W jednym i w drugim przypadku kierujemy się rodzajem cery danej osoby i problemem, z jakim się boryka. Jeżeli zgłasza się do nas mężczyzna ze skórą mieszaną, tłustą, z trądzikiem – pielęgnujemy ją dokładnie tak samo jak kobiecą skórę z tymi problemami. Nie używamy mocniejszych stężeń czy bardziej agresywnych preparatów.

Jakie produkty powinny znaleźć się w codziennej męskiej pielęgnacji?

Pianka lub żel do mycia twarzy, tonik, krem pod oczy, krem do pielęgnacji całodobowej, czyli na dzień i na noc. Serum dobrane do danej skóry i jej problemu. Piling enzymatyczny, chociaż wiem, że panowie nie zawsze chcą go wykonywać, ale zawsze się przydaje. Do tego krem z filtrem ochronnym, standardowy lub z lekkim kolorem.

Musi się wydarzyć coś poważnego na skórze, żeby mężczyzna przyszedł do gabinetu?

I tak, i nie... Czasem jest to podyktowane bardziej wizerunkiem odpowiednim do danej pozycji. Ubiegający się o coraz wyższe stanowiska wiedzą, że prezencja jest bardzo ważna. Istotne jest, jaki zakładają krawat, jaki noszą zegarek, czy mają czyste buty i jak ogólnie wyglądają, idąc na rozmowę. Ale to nie wystarczy – równie istotna jest zadbane skóra, paznokcie, które od razu widać,



1. Exfoliating Toning Pads, tonizujące waciki złuszczone THE GREY 60 ml/425 zł ([galilu.pl](#)).
2. Kojąca pianka myjąca DR IVANA STANKOVIĆ 159 zł ([drivana.pl](#)).
3. Żel pod oczy EISENBERG MEN 30 ml/399 zł ([sephora.pl](#)).
4. Przeciwzmarszczkowy krem nawilżający ELEMIS 30 ml/350 zł ([elemis.com](#)).
5. Antioxidant Tonic PIXI 100 ml/59 zł ([pixibeauty.co.uk](#)).
6. Lotion intensywnie nawilżający z SPF 20 CLARINS MEN 50 ml/195 zł ([clarins.pl](#)).
7. Nawilżający krem z ektoiną o lekkiej konsystencji BASICLAB 50 ml/109,90 zł ([basiclab.shop](#)).



ZDJĘCIA: VICTOR TONG/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

gdy podaje się dłoń. Myślę, że pierwsze wrażenie jest niezmiernie ważne. Przychodzi do mnie kilku mechaników samochodowych. Kiedyś byli postrzegani jako ci zawsze ubrudzeni smarem, o określonym, zniechęcającym wyglądzie. Okazuje się, że oni również starają się dbać o dłonie, ale mają z tym problem, bo podczas pracy w warsztacie smar dostaje się wszędzie. Teraz używają rękawic, dbają o ręce. Troska o siebie przestała być – choć niektórzy

nadal tak myślą – czymś niemęskim, niepotrzebnym, kojarzonym wyłącznie z metroseksualnością... To się dość mocno zmieniło. Mężczyźni często skarżą się, że są przebodźcowani, przestymulowani, mają kłopoty ze snem. I choć wiemy, że są drobne różnice między skórą męską i damską, procesem starzenia, andropauzą i menopauzą – to finalnie szukamy tego samego: relaksu, odpoczynku i lepszego samopoczucia, również poprzez pielęgnację. ●



KATARZYNA NOWACKA
holistyczna

kosmetolożka, autorka bloga na YouTube „Uroda zaprasza zdrowie”. Prowadzi gabinet w Kaliszu. [nowacka.com.pl](#)