



Pielęgnacja - męska rzecz! Garść porad dla Panów od YASUMI Ława [PORADNIK#6]

data aktualizacji: 2023.07.06



W dzisiejszych czasach mężczyźni dbają o siebie i swój wygląd coraz bardziej. Wiąże się to zarówno z dbaniem o sylwetkę, jak i skórę, włosy czy zarost.

Skóra mężczyzn, tak jak skóra kobiet, również wymaga odpowiedniej pielęgnacji. Jest podatna na czynniki środowiskowe. Może się okresowo przesuszać po nadmiernej ekspozycji na działanie promieni słonecznych, a także gdy jest narażona na mróz i wiatr bądź ogrzewanie w pomieszczeniach.

Typ skóry mężczyzn zależy od kilku czynników, m.in. genetyki, wieku, stylu życia - żywienia, charakteru pracy, poziomu stresu czy nałogów.

Skóra mężczyzn często jest grubsza i zawiera dużą ilość gruczołów łojowych ze względu na wysokie stężenie hormonu - testosteronu. Co za tym idzie, skóra mężczyzn jest bardziej skłonna do przetłuszczania i pojedynczych zmian trądzikowych - zarówno stanów zapalnych, jak i zaskórników. Skóra mężczyzn często jest także skłonna do podrażnień, zaczerwienień czy okołomieszkowego zapalenia związanego z goleniem się. Z wiekiem na skórze twarzy u mężczyzn pojawiają się głębsze zmarszczki, rozłożone rzadziej niż u kobiet.

Różnice między skórą mężczyzn i kobiet:

- Warstwa rogowa naskórka u mężczyzn jest grubsza niż u kobiet.
- Mężczyźni mają więcej melanocytów (komórek barwnikowych skóry) niż kobiety, dlatego starsi Panowie mają ciemniejszy kolor skóry od kobiet.
- Nawilżenie warstwy rogowej naskórka jest wyższe u mężczyzn niż u kobiet.
- Mężczyźni mają niższe pH skóry niż kobiety.
- Przenaskórkowa utrata wody (TEWL) jest niższa u mężczyzn niż u kobiet.

- Skóra mężczyźni jest lepiej napięta niż skóra kobiet ze względu na grubszą skórę właściwą, w której włókna kolagenowe mają większą średnicę i są ułożone w gęstszej sieci.
 - Skóra mężczyźni jest natomiast mniej elastyczna niż skóra kobiet, ze względu na mniejszą ilość włókien elastynowych od kobiet.
 - Na skórze mężczyźni zmarszczki pojawiają się wolniej, natomiast są głębsze niż u kobiet.
 - Wydzielanie sebumu u mężczyźni jest większe niż u kobiet ze względu na większą ilość gruczołów łojowych, co wiąże się z większą predyspozycją mężczyźni do chorób łojotokowych takich jak ŁZS czy trądzik.
 - Mężczyźni mają wyższą aktywność gruczołów potowych niż kobiety.
 - Skóra mężczyźni zawiera mniej receptorów czuciowych niż skóra kobiet, więc są mniej wrażliwi na bodźce takie jak temperatura, dotyk, ból, klucie.
 - Mężczyźni mają mniej adipocytów (komórek tłuszczowych) niż kobiety. Podskórna tkanka tłuszczowa jest u mężczyźni cieńsza niż u kobiet.
 - Mężczyźni mają większe owłosienie na skórze niż kobiety, co wiąże się m.in. z wyższym poziomem androgenów (męskich hormonów płciowych), które stymulują mieszki włosowe.
-

Mężczyźni powinni zadbać o skórę poprzez:

*** Oczyszczanie twarzy**

To jeden z najważniejszych elementów pielęgnacji skóry. Pozwala na oczyszczenie jej z nadmiaru sebumu i zanieczyszczeń. Odpowiednio oczyszczona skóra będzie przygotowana na przyjęcie substancji aktywnych z kolejnych kosmetyków.

Do mycia męskiej skóry świetnie sprawdzi się:

- **YASUMI Cleansing Gel 3in1** - żel dla mężczyźni do mycia ciała, włosów, twarzy i brody. Przeznaczony do codziennego stosowania. Myje i pielęgnuje skórę, pozostawiając ją nawilżoną i miękką w dotyku. Dodatek D-pantenolu nawilża, pielęgnuje, łagodzi i zapobiega łuszczeniu się skóry. Polyquaternium-7 zapobiega elektryzowaniu się włosów i brody, ułatwia ich rozczesywanie oraz zapobiega nadmiernemu przesuszeniu. W jednej tubce mieści się zarówno funkcja żelu myjącego, szamponu i preparatu oczyszczającego do twarzy. Jego wielozadaniowość czyni go idealnym kompanem męskiej pielęgnacji!

- **YASUMI Ryżowy żel do mycia twarzy** - ryżowy żel myjący przeznaczony do każdego typu cery, w szczególności dla cery mieszanej, tłustej lub z nierównomiernym kolorytem. Skrobia ryżowa zawarta w żelu absorbuje nadmiar sebumu i ogranicza przetłuszczanie się skóry. Kompleks Biowhite™ dzięki właściwościom złuszczyjącym i oczyszczającym pomaga w korygowaniu plam pigmentacyjnych oraz w usuwaniu zanieczyszczeń. Mentol tonizuje i stymuluje skórę. Gliceryna ma działanie wygładzające i uelastyczniające.

*** Tonizacja skóry**

Przeprowadza się ją zarówno rano, jak i wieczorem po oczyszczeniu skóry. Jest bazą do dalszej pielęgnacji. Tonizacja jest niezbędna, zwłaszcza w przypadku naruszenia pH skóry i zastosowaniu mydła do jej oczyszczenia. Stosowanie toniku pozwala na przywrócenie równowagi skórze - utrzymanie prawidłowego pH. Tonik może mieć dodatkowo właściwości pielęgnujące.

Polecamy:

- **YASUMI Ryżowy tonik do twarzy** - delikatny tonik na bazie protein ryżu, przeznaczony do każdego rodzaju cery w szczególności dla cery mieszanej, tłustej lub z nierównomiernym kolorytem. Zastosowany w toniku kompleks, będący połączeniem protein ryżowych, GAG's oraz kwasu hialuronowego, odpowiada za głębokie nawilżenie oraz regenerację skóry, zabezpieczając ją jednocześnie przed utratą wody. Pantenol, niacynamid oraz ekstrakt z zielonej herbaty łagodzą podrażnienia i koją skórę. Stosowanie YASUMI Rice Facial Toner sprawia, że skóra staje się aksamitnie miękka, nawilżona i promienna. Naturalne pH skóry zostaje przywrócone.

- **YASUMI - Facial Toner** - delikatny tonik do twarzy przeznaczony do każdego rodzaju cery, w szczególności wrażliwej i delikatnej. Bogaty jest w składniki o działaniu nawilżającym i łagodzącym - ceramidy, betainę, pantenol, niacynamid, mocznik i hialuronian sodu.

*** Peeling**

Mężczyźni powinni zadbać również o złuszczenie martwego, zrogowaciałego naskórka, odblokowanie ujścia gruczołów łojowych i sprawienie, aby substancje aktywne z preparatów do pielęgnacji lepiej się wchłaniały. Świetnym wyborem będzie Yasumi Ryżowy peeling do twarzy, a także Yasumi Peeling do twarzy C-vit.

*** Nawilżenie męskiej skóry**

Tak jak każda skóra, również skóra mężczyzn wymaga codziennego nawilżenia. Nawet mężczyźni posiadający tłustą cerę powinni ją nawilżać. Przesuszanie skóry m.in. przez intensywne oczyszczanie przynosi odwrotne rezultaty. Wydziela się więcej sebum, przez co skóra mocniej się świeci. Należy stosować kremy dopasowane do potrzeb i rodzaju naszej cery zarówno rano, jak i na noc. Substancje aktywne, jakich warto szukać w kosmetykach nawilżających, to kwas hialuronowy, alantoina, panthenol, witamina E, masło Shea, ceramidy.

Proponujemy:

- **Yasumi M°5 Anti Age Cream** - męski krem przeciwzmarszczkowy - ekskluzywny krem przeciwzmarszczkowy dedykowany męskiej skórze. Ekstrakt z oczaru wirginijskiego oraz witamina E sprawiają, że skóra staje się nawilżona, napięta i przyjemna w dotyku. Zawarty w kremie ekstrakt z drożdży działa rewitalizująco i wzmacniająco, dając efekt wygładzenia i komfortu na skórze. Dodatkowo dzięki obecności bisabololu o właściwościach silnie łagodzących i przyspieszających procesy regeneracyjne krem doskonale sprawdzi się do pielęgnacji podrażnionej przez częste golenie skóry.

Jeśli masz skórę tłustą, postaw na lżejszą formułę żelową:

- **Yasumi M°2 Cream Gel** - Łagodzący krem-żel - krem do codziennej pielęgnacji męskiej skóry, który nawilża, łagodzi i regeneruje. Idealny zarówno po goleniu jako preparat łagodzący, minimalizujący uczucie pieczenia, zmniejszający zaczerwienienia, a także dający uczucie przyjemnego chłodu, jak i do stosowania na co dzień na całą twarz celem nawilżenia, redukcji szorstkości, łuszczenia i obrzęków. Specjalistyczna konsystencja kremu-żelowa szybko się wchłania i pozostawia skórę gładką, nawilżoną i matową. Kompleks biopolimerów zawiera ekstrakty z drożdży, zarodków pszenicy, hialuronian sodu i pantenol. Arginina, naturalna betaina oraz róża jerychońska nawilżają i łagodzą, a także chronią i wzmacniają barierę lipidową skóry. Kofeina stymuluje mikrokrążenie, niweluje obrzęki i oznaki zmęczenia. Mentol pozostawia delikatne uczucie chłodu i orzeźwienia. Składniki aktywne: olej z pestek winogron, kofeina, arginina, betaina, pantenol, pantolakton, kwas hialuronowy.

Dbaj o ochronę przeciwsłoneczną przez cały rok, nawet w pochmurne dni. Krem z filtrem może zastąpić Twój krem na dzień.

Polecamy:

- **Yasumi Calm & Protect Cream** - krem ochronny z filtrem SPF30 - z aloesem i alantoiną oraz filtrem SPF 30 przeznaczony do pielęgnacji skóry twarzy i ciała. Świetnie sprawdzi się do codziennego stosowania, a także po profesjonalnych zabiegach kosmetycznych, np. depilacji, mikrodermabrazji, kwasach oraz po intensywnych kąpielach słonecznych. Alantoina i aloes nawilżają i łagodzą. Witamina E oraz olej jojoba działają przeciwzapalnie. Filtr UV ma za zadanie chronić skórę przed promieniowaniem słonecznym.

Zachęcamy Panów do skorzystania z darmowej konsultacji oraz zadbania o swoją skórę w Instytucie Zdrowia i Urody Yasumi <https://ilawa.yasumi.pl/>, a także do kontynuowania pielęgnacji gabinetowej poprzez pielęgnację domową.



Polecamy też poprzednie poradniki (kliknij wybrany tytuł, aby przejść do artykułu):

[Osiągnij efekt porcelanowej skóry - we własnym domu.](#)

[Jak zadbać o skórę po zimie?](#)

[Te zabiegi pielęgnacyjne zregenerują Twoje ciało na wiosnę! Poleca Instytut Zdrowia i Urody Yasumi Iława](#)

[Z Yasumi Iława osiągniesz FORMĘ NA LATO! Przeczytaj, jak DĄJ JEJ PIĆ! Yasumi Iława poleca zabiegi nawadniające](#)

Artykuł sponsorowany.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/71400-pielęgnacja-meska-rzecz-garsc-porad-dla-panow-od-yasumi-ilawa-poradnik>
-6