Informacja prasowa 28.02.2024 r.

# Kompletny przewodnik po pielęgnacji skóry dla mężczyzn

**Mężczyźni stawiają zwykle na proste rytuały pielęgnacyjne. Dbając o oczyszczenie, nawilżenie, ochronę przeciwsłoneczną oraz pielęgnację okolicy oczu, możesz w prosty sposób cieszyć się zdrową cerą bez niedoskonałości. Wystarczy, że wybierzesz odpowiednio dobrane kosmetyki – ekspert podpowiada, jakich składników szukać, by szybko i skutecznie zadbać o swoją cerę.**

Skóra mężczyzn, podobnie jak u kobiet, podlega wpływowi różnorodnych czynników, które determinują jej kondycję i wygląd. Choć ogólna budowa i funkcje skóry są takie same, to jednak istnieją pewne różnice, które wynikają głównie z genetyki, stylu życia oraz hormonów. Dodatkowo skóra mężczyzn może być podatna na podrażnienia i zaczerwienienia, szczególnie związane z codziennym goleniem. Z wiekiem, na skórze twarzy mężczyzn mogą pojawić się też głębsze zmarszczki, choć rozmieszczone są one zwykle rzadziej niż u kobiet. Dlatego też odpowiednia pielęgnacja skóry jest istotna, aby utrzymać ją w dobrej kondycji i zapobiec niepożądanym zmianom.

– *Cera mężczyzn jest zdecydowanie grubsza, zarówno jeśli chodzi o naskórek, jak i skórę właściwą, co jest związane z bardziej zwartą strukturą włókien kolagenowych i elastynowych. Ponadto, męska skóra posiada większą liczbę gruczołów łojowych, mieszków włosowych oraz melanocytów, co wpływa na jej ciemniejszy kolor. Dlatego też odpowiednia pielęgnacja jest kluczowa, aby utrzymać skórę mężczyzn w dobrej kondycji i zapobiec przedwczesnemu starzeniu się oraz innym problemom dermatologicznym* – tłumaczy dr Edyta Engländer, dermatolog i ekspertka marki TRUE men skin care.

## Zacznij od delikatnego oczyszczenia twarzy

Męska skóra ma tendencję do szybszego przetłuszczania się niż skóra kobieca, co skutkuje częstymi problemami z niedoskonałościami u mężczyzn. Często za te problemy odpowiada niewłaściwa pielęgnacja twarzy. Kluczem do uniknięcia wyprysków i zmniejszenia przetłuszczania jest regularne i dokładne czyszczenie skóry, najlepiej przy pomocy łagodnych środków. Wybierając odpowiednie produkty pielęgnacyjne, możesz uniknąć pogorszenia stanów zapalnych, które mogą nasilić się przy użyciu agresywnych peelingów. Takie działanie może wywołać obronną reakcję skóry, czyli nadprodukcję sebum. Lepszym rozwiązaniem jest zastosowanie kosmetyków, które łagodzą i efektywnie wspierają regenerację naturalnej bariery ochronnej skóry, zamiast ją uszkadzać.

– *Niektóre składniki mają zdolność delikatnego złuszczania wierzchnich warstw skóry i oczyszczania porów z zanieczyszczeń, przy jednoczesnej regulacji pracy gruczołów łojowych. Dzięki temu zmniejsza się ryzyko powstawania kolejnych zaskórników, a te, które już są na skórze, znikają szybciej. Takie działanie ma między innymi chętnie wykorzystywana w przemyśle kosmetycznym – uwodniona krzemionka –* wyjaśnia dr Edyta Engländer, dermatolog i ekspertka marki TRUE men skin care. – *W produktach do oczyszczania twarzy warto też zwrócić uwagę czy zawierają one składniki nawilżające i łagodzące, takie jak pantenol czy niacynamid, które pomagają utrzymać równowagę skóry* – dodaje ekspertka.

## Zadbaj o odpowiedni krem

Życie w ciągłym biegu, aktywność na świeżym powietrzu, klimatyzowane pomieszczenia czy po prostu przebywanie na zewnątrz mogą naruszyć barierę ochronną skóry. Aby uniknąć spowodowanych tym problemów z cerą, należy wspierać jej odbudowę – podstawą będzie tutaj dobry krem nawilżający, stosowany na dzień. Wybieraj produkty zawierające substancje nawilżające, takie jak m.in. kwas hialuronowy czy olej abisyński, które pomagają w utrzymaniu elastyczności i gładkości skóry.

Natomiast na noc sprawdzi się krem wielozadaniowy, który ma działanie regenerujące i odbudowujące warstwę lipidową naskórka. Tutaj sprawdzą się produkty mające w składzie np. Matrixyl 3000, czyli kompleks peptydowy o silnym działaniu odmładzającym, olej arganowy czy stevię.

## Postaw na SPF

Ochrona przeciwsłoneczna powinna być kluczową częścią codziennej pielęgnacji, niezależnie od pory roku – i to nie tylko u kobiet. Promienie UV są głównym czynnikiem przyspieszającym proces starzenia się skóry i mogą prowadzić do powstawania zmarszczek oraz przebarwień. Dlatego, jeżeli twój krem nawilżający nie posiada dodatkowej fotoprotekcji zastosuj produkt z filtrem o minimalnym SPF 15. Pamiętaj, aby aplikować go codziennie, nawet w pochmurne dni.

## Nie zapomnij o pielęgnacji okolicy oczu

### Skóra wokół oczu jest szczególnie delikatna i podatna na starzenie się. Dlatego warto zadbać o nią specjalnie, stosując serum przeznaczone do pielęgnacji tej części twarzy.

**–** *W produktach należy szukać produktów zawierających składniki aktywne m.in. peptydy, które pomagają w redukcji zmarszczek i poprawiają jędrność skóry. Ponadto kwas hialuronowy i ekstrakt z Enteromorpha Compressa, czyli tzw. plechy algi natychmiastowo nawilżą, ujędrnią i naprawiają skórę, a także zredukują zmarszczki i spowalnią proces fotostarzenia się skóry. Sera pod oczy mogą także pomóc w redukcji worków i cieni pod oczami poprawiając mikrokrążenie w okolicach oczy. Takie działanie mają m.in. produkty z rewolucyjnym peptydem Argireline® Amplified* – wyjaśnia dr Edyta Engländer, dermatolog i ekspertka marki TRUE men skin care.

Warto również pamiętać o delikatnym masażu okolicy oczu podczas aplikacji kremu. Delikatne pociągnięcia palcami pomagają poprawić krążenie krwi i limfy, co dodatkowo redukuje opuchliznę i cienie.

Prawidłowa pielęgnacja skóry jest niezbędna dla zachowania jej zdrowia i młodego wyglądu. Kluczem jest regularne oczyszczanie, nawilżanie oraz ochrona przed słońcem. Pamiętaj również o dostosowaniu produktów do specyficznych potrzeb waszej skóry, a także unikaniu powszechnych błędów w pielęgnacji. Zastosowanie się do tych wskazówek pomoże ci cieszyć się zdrową i dobrze wyglądającą skórą.

**O marce**

TRUE men skin care to polska marka męskich kosmetyków, zapewniająca zaawansowaną ochronę przed starzeniem się skóry i negatywnym wpływem zanieczyszczeń środowiska. Brand został wyróżniony Złotą Perłą Rynku Kosmetycznego w kategorii „Kosmetyki Pielęgnacyjne dla Mężczyzn”. W produktach true™ znajdują się wysokiej jakości składniki, które w zdecydowanej przewadze są naturalne, ale są także wzbogacone o składniki będące efektami biotechnologicznego hi–tech. Wszystkie kosmetyki TRUE men skin care są wolne od: olejów mineralnych, parabenów, oleju parafinowego, siarczanów, SLS, SLES, DEA i alkoholu. Produkty true™ men skin care są dostępne w sprzedaży w Polsce, Niemczech, Austrii, Hiszpanii czy Francji. Więcej informacji na temat marki można znaleźć na stronie truemenskincare.com.

**Kontakt dla mediów**

Paulina Bartkowska

Tel.: +48 796 996 844

E-mail: [paulina.bartkowska@goodonepr.pl](mailto:paulina.bartkowska@goodonepr.pl)