

3 zasady pielęgnacji męskiej twarzy po 60. roku życia



3 zasady pielęgnacji męskiej twarzy po 60. roku życia

Data publikacji

Zapraszamy do zapoznania się z artykułem dot. 3. uniwersalnych porad pielęgnacji skóry dla Panów, którzy ukończyli 60 rok życia.

1) Używaj ochrony przeciwsłonecznej

Promieniowanie powoduje m.in. degradację włókien kolagenu i elastyny, modyfikację DNA komórek skóry, uszkodzenia naczyń włosowatych oraz zaburzenia w obrębie ukrwienia skóry. Aby zapobiegać tym zmianom zaleca się stosowanie odpowiednich kremów lub filtrów SPF. Wskaźnik ten określa wysokość ochrony przed promieniowaniem UVB. Ze względu na zmiany w obrębie naturalnej bariery skóry, kosmetolodzy i dermatolodzy apelują, aby osoby po 60. roku życia regularnie stosowały produkty wzbogacone o wysoki SPF.

2) Natłuszczaj naskórek

Skóra mężczyzny po 60. roku życia posiada niższe stężenie kolagenu i kwasu hialuronowego. Przez te zmiany naskórek traci na jędrności i jest podatny na uszkodzenia. Dlatego podstawą codziennej pielęgnacji powinny być starannie dobrane produkty o właściwościach nawilżających, odżywczych i natłuszczających. Ich składniki powinny być dobierane w sposób indywidualny – uwzględniając przy tym główne potrzeby skóry. Szczególnie ważne są antyoksydanty roślinne, np. luteina, likopen, sylimaryna oraz witaminy, takie jak witamina E, C, retinol czy kwas alfa-liponowy.

3) Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa podczas golenia

Należy pamiętać, aby nie używać golarki bezpośrednio po przebudzeniu ponieważ z samego rana skóra jest bardziej wrażliwa i podatna na zaczerwienienia. Ponadto doradza się żeby:

- używać maszynek jednorazowych zgodnie z zaleceniami producenta;
- używać odpowiednich preparatów do golenia – tj. pianek lub żeli, które zmiękczą zarost i zmniejszają ryzyko występowania podrażnienia;
- stosować kosmetyki po goleniu, które odżywiają skórę po zabiegach mechanicznych;
- na koniec używać zimnej wody, która obkurcza naczynia krwionośne i przy okazji przynosi ulgę dla ewentualnych podrażnień.

Pełna wersja artykułu dostępna na witrynie [GazetaSenior.pl](https://www.gazetasenior.pl)

<https://www.gazetasenior.pl/pielegnacja-meskiej-twarzy-po-60-roku-zycia>

[Więcej informacji.](#)

Źródło: <https://www.gazetasenior.pl/pielegnacja-meskiej-twarzy-po-60-roku-zycia>

Grafika: <https://pl.freepik.com/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)