

URODA

Głodni męskości

TEKST: *Ewa Sarnowicz*



Współczesną kobietę pociągają nie tylko mięśnie. Co może zrobić facet, żeby się podobać? Również sobie. Jak wyglądem wzmocnić samopoczucie oraz pozycję towarzyską i zawodową? Specjaliści opowiedzieli nam o estetyce mężczyzny z klasą. Do it! Ty też możesz być pewnym siebie samcem alfa.

Wiemy, że obawiasz się bólu, długiej rekonwalescencji, niemęskiego wyglądu po zabiegu i przesadzonych efektów. Chcesz, żeby koleżdy nie podejrzewali, że chodzisz do kosmetyczki, lekarza medycyny estetycznej albo chirurga plastyka. – Gdy po zabiegu wychodzę z klientem z gabinetu, a w poczekalni czeka kolejny mężczyzna, widzę błysk w oczach panów. Widok drugiego faceta upewnia ich w tym, że ten gabinet jest sprawdzony i dobry dla płci męskiej – opowiada kosmetolog Monika Rozbicka-Gross z gabinetu Bezpieczna Kosmetyka w Warszawie. – Dlatego raz miesiącu organizuję dzień tylko dla panów. – Z mężczyzną trzeba omówić oczekiwania, przedstawić plan działania oraz zrobić zdjęcie przed zabiegiem i po nim. Zależy mi, żeby efekt pojawiał się powoli, bo nagle zmiana nie wygląda naturalnie. Po wyjściu chce sprawiać wrażenie, jakby był wyspany albo po wakacjach – opowiada dr Bartosz Pawlikowski z Kliniki Pawlikowski w Łodzi. – Mężczyzna mówi mi, jaki problem chce zlikwidować, ale nie interesuje go, jak to zrobię, o tym nie rozmawiamy. Pogadać to my sobie możemy o oponach, nie o medycynie estetycznej. I dodaje: – Moi pacjenci wiedzą, że robię sobie różne zabiegi, nie ukrywam tego. I widzą, że wyglądam po nich męsko. To ważne dla nich, więc mi ufają.

Kto przychodzi? Młodzi z większych miast. Zależy im na swoim wyglądzie i chcą poprawić jakiś szczegół. Najczęściej mężczyźni w średnim wieku. – Mówią: „Jestem po pięćdziesiątce, mam zmarszczki, jakoś szybko to ostatnio poleciało” – opowiada Monika Rozbicka-Gross. Dr Bartosz Pawlikowski wyjaśnia: – Mężczyzna nie chce się odmładzać, ale zlikwidować to, co pojawia się z wiekiem: objawy zmęczenia, worki pod oczami czy zmarszczki na czole. – Młodość kojarzy im się ze sprawnością, energią, siłą. A z czasem pojawia się słabość. To dla niego gorsze niż zmarszczki – dodaje prof. Paweł Surowiak z Dermamed we Wrocławiu.

Co robi facet? Nie istnieje podział na męskie i damskie zabiegi. Ale panom dr Bartosz Pawlikowski dodatkowo proponuje terapię testosteronową. Opowiada: – Gdy pacjent przychodzi i skarży się, że czuje się jak wykastro-

wany, tylko leży, śpi i je, to często oznacza, że ma obniżony poziom testosteronu. Wtedy zabiegi łączę z terapią hormonalną. Dzięki niej skóra lepiej i szybciej się odmładza, a jednocześnie wraca młodzieńcza chęć i energia. Dr Marcin Wilczyński z Centrum Medycyny Estetycznej i Naczyniowej w Zielonej Górze dodaje: – Moi pacjenci w pierwszej kolejności wybierają zabiegi prozdrowotne, na przykład żyłaki. Nie przeszkadzają im pojedyncze naczynka na twarzy, ale żyłak pod spodniami tak, bo jest objawem choroby. Nie ważne, czy go zlikwiduję laserem, czy chirurgicznie. Pacjent chce tylko wiedzieć, że zabieg trwa 1,5 godziny, jest przeprowadzany w znieczuleniu miejscowym i potem trzeba bandażować nogę.

Inna przyczyna pierwszej wizyty? – Niezmiennie żona – mówi dr Franciszek Strzałkowski z Kliniki Strzałkowski w Warszawie. – Przychodzi pacjent i mówi „Mam 50 lat i wiem, że świetnie wyglądam. Ale jak stanę obok żony przed lustrem, to głupio się czuję”. Pytam, ile żona ma lat. Odpowiada „Dwadzieścia, ale bardzo się Kochamy”. To mężczyzna, który pewnie się czuje, odniósł sukces zawodowy i towarzyski. Pewnego dnia zauważa dysonans między wyglądem a apetytem na życie i przychodzi rozwiązać problem. – Musi być przekonany do lekarza, zaufać mu. Ale nawet wtedy niechętnie decyduje się na zabiegi wymagające rekonwalescencji, na przykład lasery ablacyjne, pomimo że dają świetne efekty – opowiada prof. Surowiak. – Jednak gdy się przekona do lekarza, to jest mu wierny – dodaje dr Wilczyński. – I coraz częściej zdarza się, że przeprowadza żonę. Pokazuje jej swój dobry, bezpieczny gabinet. I ona w nim z nim zostaje. To takie prorodzinne działanie medycyny estetycznej.

TWARZ

Pielęgnacja i zabiegi kosmetyczne Aż trzydzieści procent pacjentów Moniki Rozbickiej-Gross to mężczyźni. Dzielą się na dwie grupy. **Pierwsza przychodzi** do gabinetu kosmologicznego **na zabiegi odmładzające i odświeżające**. – Pracujemy nad problemem suchej skóry czy zmarszczek nieinwazyjnymi metodami, na przykład hiperbarycznym tlenem, ultradźwiękami HIFU, falami radiowymi.

Mężczyźni lubią zabiegi z użyciem technologii, bo zmiany po nich nie są tak widoczne, jak to bywa na przykład po ostrzyknięciu twarzy kwasem hialuronowym – opowiada Monika Rozbicka-Gross.

Jaki krem? – Jeśli skóra jest zdrowa, może być dowolny, najlepiej z męskiej linii, bo takie są lekkie, zawierają witaminę C albo inne sprawdzone składniki oraz szybko się wchłaniają – wyjaśnia Monika Rozbicka-Gross. Zaleca też raz w tygodniu zrobić sobie piling – przetrzeć twarz płynem złuszczeniowym lub chusteczką pilingującą. I wyjaśnia, że zaniedbania mogą doprowadzić do zaczerwienień, zmian zapalnych, przetłuszczania się skóry i zatkania ujść gruczołów łojowych. **Dlatego codzienne mycie twarzy odpowiednim preparatem, krem i cotygodniowy piling są tak ważne.** Zapisuję im to w punktach. I wpisuję na zabieg oraz kontrolę raz w miesiącu. Tak pracujemy na efekt.

Druga grupa mężczyzn to młodzi ludzie, którzy mają problem z trądzikiem i nie chcą mieć po nim blizn. Nawet licealiści są świadomi, że z pomocą kosmetyka można sobie z tym poradzić. – A ja im uświadwiam, że połowa sukcesu to **prawidłowa pielęgnacja domowa.** Że nie wolno myć twarzy żelem pod prysznic, bo zawiera silne detergenty. Że trądzik na czole wyklucza grzywkę. Sport też dobrze uprawiać z krótszymi albo spiętymi włosami. Słuchają się? – Tak. Zdarza się, że otwarcie przyznają „Nie będę pamiętał o używaniu płynu do mycia twarzy”. Wtedy doradzam przestawić żel do mycia twarzy pod prysznic. A krem do twarzy postawić obok szczoteczki do zębów.

– Panowie bardzo chętnie przychodzą na **zabiegi oczyszczające** – dodaje Paula Burchart z Mr&Mrs Spa w Warszawie. Ale nie przyznają się do tego otwarcie. – W recepcji zamawiają zabieg na twarz i dopiero w gabinecie proszą o zlikwidowanie „czarnych kropek”, czyli zaskórników. Najlepiej od razu. Tak działa Hydrafacial, czyli oczyszczanie skóry pod ciśnieniem i wtlaczanie substancji pielęgnacyjnych jednocześnie. Mężczyźni od razu po zabiegu wyglądają na zadbanych, to im się podoba. Lubią też **masaż, nie tylko sportowy, ciała, jak kiedyś, ale też twarzy, na przykład japoński.** Jest intensywny, jak na męczyznę przystało, żadne tam głaskanie. Odświeża, likwiduje zmęczenie, obrzęki, wygląda się po nim na wypoczętego. Jak się przekonają, że jest skuteczny, a do tego jeszcze relaksuje, to korzystają z niego regularnie. – W czasie pracy zdalnej panowie przekonali się też do **pilingów chemicznych,** które wygładzają, matowią, odświeża-



Od lewej: żel do mycia twarzy i zarostu **Only for men Cannabis Bielenda** (17 zł), **korzenno-cytrusowy żel do mycia brody i twarzy Mr Wild 4organic** (25 zł) **oczyszczający żel do twarzy z chmielem i węglem Natural Care AA Men** (19 zł)



Od lewej: **odświeżająco-nawilżająca maska dla mężczyzn L'biotica** (15 zł), **maseczka do przetłuszczającej się skóry Duetus Sylveco** (7 zł)

ją wygląd. Choć skóra po zabiegu jest napięta, potem lekko się zluszcza, a efekt jest widoczny dopiero po kilkunastu dniach, podczas pandemii im to nie przeszkadzało, bo nikt ich nie widział – wyjaśnia specjalistka. – Nie wahał się zrobić nawet serii pilingów dla długotrwałego efektu.

A co ze zwykłymi zabiegami kosmetycznymi for men? – Są oczyszczające, regenerujące, nawilżające i męsko pachną – odpowiada Paula Burchart. – Szczerze mówiąc, każdy zabieg może być dobry dla mężczyzny, pod warunkiem, że nie boli i nie trwa długo. Czasem pod tym kątem modyfikujemy te dla kobiet. I faceci są zachwyceni.

Zabiegi medycyny estetycznej

Kosmetyczka i masaż nie pomagają? Czas na dermatologa i lekarza medycyny estetycznej. Powszechnym problemem panów jest **zaczerwieniona twarz.** – Męska skóra jest mocno unaczyniona, nadreaktywna, a panowie rzadko używają kremów z filtrami UV, co pogłębia dolegliwości – mówi prof. Surowiak. W zaawansowanym stadium zaczyna kurację od farmakoterapii, potem naczynka zamyka laserem. Zaleca, by z leczeniem nie czekać, bo z czasem problem się nasila. I co jakiś czas trzeba powtarzać zabieg, bo powraca.

Mężczyźni podkreślający formę testosteronem (i nie tylko oni) mają mocno przetłuszczającą się skórę. Dr Pawlikowski proponuje, by raz na kwartał zrobić laserem **zabieg zwężający pory** – wygładza i matowi twarz.

Panowie bardzo nie lubią też **starzenia się okolic oczu.** Bo obrzęki, zmarszczki, opadające powieki nadają twarzy smutny, zmęczony, niezdrowy wygląd. – Dla każdego opracowuję indywidualny plan, składający się z różnych zabiegów, między innymi botoksu okolic oczu i odmładzania skóry całej twarzy, na przykład laserem, kwasem hialuronowym albo osoczem pobranym od pacjenta przed zabiegiem – mówi prof. Surowiak. Z wiekiem pogłębiają się też cienie pod oczami, które są efektem zaniku podskórnego tłuszczu i opadającego owalu twarzy, oraz pojawia się dolina łez, czyli zagłębienia pod oczami. – W tym przypadku też działam dwutorowo, spłycam „dolino” kwasem hialuronowym i odmładzam owal twarzy, na przykład laserem – dodaje.

Czego jeszcze potrzebują mężczyźni? – **Usunąć blizny,** często mają głębokie ślady po trądziku. – Dobrze dają sobie z tym radę lasery najnowszej generacji, na przykład pikosekundowy Fotona PQX, który mam jako pierwszy w Polsce. Likwidują je bez ryzyka poparzeń skóry i długiej rekonwalescencji – mówi dr Wilczyński. Po zabiegu skóra jest zaczerwieniona tylko przez weekend. – Jeśli blizn jest dużo i są głębokie, podcinam je specjalną spłaszczoną



Od lewej: żel do mycia ciała i włosów, krem do twarzy Hydro Energy, antyperspirant Active Deo Spray i przezroczysta kosmetyczka Douglas Men (45 zł), Czarne Mydło Glicerynowe z Węglem Aktywnym, Sadza Soap (27,99 zł)



kaniulą, którą wkładam pod skórę – mówi dr Pawlikowski. – Przecinam w ten sposób włókna, które ciągną blizny. W to miejsce wstrzykuję kwas hialuronowy i tłuszcz pacjenta, by wypełnić i zregenerować skórę od podstaw. Kuracje uzupełniam zabiegami laserowymi. To boli, dlatego nauczyłem się robić znieczulenie przewodowe, które odcina nieprzyjemne odczucia. Rekonwalescencja trwa dwa tygodnie, ale w czasie pracy zdalnej to nie problem.

Za najbardziej niemęski zabieg medycyny estetycznej panowie uważają **powiększanie ust**. – Błąd – mówi dr Pawlikowski. – Usta facetów są bardziej zwarte. Przesadzony efekt karpia im nie grozi. A taki zabieg może poprawić proporcje twarzy i wizerunek, bo cienkie wargi nadają twarzy zacięty wyraz.

Najbardziej popularny zabieg? Wstrzykiwanie gęstego kwasu hialuronowego w żuchwę, brodę, kości policzkowe. By zbudować męską szczękę, jak u George'a Clooneya, Brada Pitta czy Marlona Branda. – Kobięcość jest krągła i miękka. Męskość kanciasta. Dlatego macho powinien mieć mocną twarz twardziela – wyjaśnia Magda Bogulak z Medical Clinic & Day Spa Sharley w Warszawie, w którym od prawie trzydziestu lat wykonuje zabiegi dla mężczyzn.

CIAŁO

Chłopeca klatka piersiowa u mężczyzny nie robi wrażenia, ale to nie oznacza, że prawdziwy facet musi przypominać Schwarzeneggera. Ideał to dobrze zbudowane ciało z wyrzeźbionymi (w ramach przyzwoitości) mięśniami. – Dbamy o formę, ale przecież nie trenujemy przez kilka godzin dziennie, dlatego same ćwiczenia nie wymodelują mięśni – mówi dr Wilczyński. Pomagają w tym **urządzenia wywołujące ich skurcze**, na przykład BTL Embody lub Schwarzy. Głowice przyłożone do skóry na mięśniach stymulują ich pracę polem elektromagnetycznym. Bez bólu, potu i wysiłku. Inny sposób na wyrzeźbienie mięśnia? – **Wstrzyknięcie gęstego kwasu hialuronowego** w miejsce, gdzie ma być wypukły – mówi dr Pawlikowski. Natomiast jeśli problemem wysportowanego zadbanego mężczyzny jest niewielki nadmiar tłuszczu, dr Strzałkowski poleca miejscową **lipolizę, czyli odsysanie tłuszczu z boczków lub brzucha**. W znieczuleniu miejscowym. Alternatywa dla liposukcji? Uszkodzenie komórek tłuszczowych ciepłem

💧💧 Zabiegi i kosmetyki for men są dyskretne. Mają usunąć problem albo podrasować naturalne zalety twarzy i ciała. Przystojniacy, którzy robią wrażenie, już z nich korzystają.

Broda jest ciągle modna, ale powinna wyglądać na niedopieczoną. Jej granice należy wyrównywać raz na trzy dni. Alternatywa? Trzydniowy zarost i/lub dłuższe wąsy.

emitowanym na przykład przez panele Vanquish. W tym samym celu można je też wymrażać. – Trzy razy robiłem sobie taki zabieg – mówi dr Strzałkowski. I pozbyłem się czterech nadprogramowych kilogramów. W kuracji Target Body wymrażanie łączy z karboksyterapią i falą uderzeniową. Karboksyterapia to wstrzykiwane dwutlenku węgla – zmiękcza tkankę tłuszczową. Podczas wymrażania głowica zasysa wałeczek tłuszczu i przez 70 minut chłodzi temperaturą minus 8 stopni. Ostatni etap – fala uderzeniowa emitowana przez głowice uderza w ciało, by o 30 procent przyspieszyć i pogłębić efekt „odchudzania”. Takie zabiegi nie zastąpią treningu, ale mogą zlikwidować niewielką oponkę. I garnitur zaczyna się lepiej układać.

Inne popularne męskie zabiegi na ciało?

- + Usuwanie tatuaży laserem. Bo partnerka skarży się na nie, są stare i brzydko wyglądają albo wychodzą spod koszuli i krawata.
- + Ostrzykiwanie botoksem pach lub dłoni. By zlikwidować nadpotliwość. – Bywa tak duża, że panom przemakają marynarki. Dla poważnego mężczyzny to duży problem – mówi dr Pawlikowski. Wstrzykiwanie botoksu w pachy i dłonie jest bolesne, wymaga mocnego znieczulenia. Zabieg likwiduje problem na ok. pół roku, potem można go powtórzyć.

WŁOSY

Nadmiar W dzisiejszych czasach panom coraz bardziej przeszkadza mocno owłosiona klatka piersiowa i plecy, szczególnie gdy włosy wychodzą spod koszuli. Można je zgolić. Ale potem szybko odrastają, często wrastają w skórę, tworząc czerwone kropki – stany zapalne. Depilacja woskiem gwarantuje dłuższy efekt, ale boli, nierzadko włoski po zabiegu też wrastają. Dlatego coraz większą popularnością cieszy się laserowa epilacja. Po serii (5 co 6 tygodni) jest 1,5 roku spokoju. Znika 80 procent włosów, potem

niektóre odrastają. Wtedy można powtórzyć epilację. Uwaga, przed kuracją i w jej trakcie nie wolno się opalać, więc radzimy poczekać z zabiegami na „po wakacjach”.

Lysienie Jest jednym z największych męskich kompleksów. Choć starannie wygolona, kształtna głowa bywa przystojna. – Mężczyźni bez włosów czują się osłabieni – mówi Magda Bogulak. – Dlatego pozbycie się problemu jest ważne i dla urody, i dla psyche. Hitem – nie tylko w jej Sharleyu, ale na całym świecie – jest mikropigmentacja, czyli tatuowanie na skórze głowy kropeczek imitujących odrastające włosy. Są nieregularne, więc wyglądają naturalnie. Zabieg nie jest przyjemny, ale wykonuje się go w znieczuleniu. Należy powtórzyć co kilka lat. Można inaczej. – Zrobić laserowy zabieg pobudzający mieszki włosowe albo ostrzyknąć głowę (po znieczuleniu jej) osoczem pobranym tuż przed zabiegiem z krwi pacjenta – mówi dr Pawlikowski. Gdy to nie pomaga, pozostaje przeszczep włosów z potylicy, tu nie wypadają. Kiedyś robili to lekarze – nacinali skórę, wyjmowali w niej mieszki włosowe i przekładali w przerzedzone miejsce. Coraz częściej lekarza wspomagają roboty. Najnowsze to Artas i Neograft. Neograft ma głowice wyciągające i przeszczepiające mieszki pod ciśnieniem, Artas analizuje fotografie pacjenta i chirurgicznym, nowoczesnym ramieniem sam przeszczepia włosy. Wynajduje i przenosi tylko zdrowe i silne, co zwiększa szanse na ich przyjęcie się. Pobiera je tak, by nie było widać przerzedzeń na potylicy, wszczepia, nie uszkadzając istniejących włosów. Pracuje szybko, w ciągu godziny może pobrać ponad 1000 mieszków i przygotować ponad 2000 miejsc do przeszczepu. To bardzo skraca czas zabiegu i zwiększa jego efektywność.

Fryzura Maciej Wróblewski z salonu Hair Studio w Warszawie prześwity zamalowuje. – Nakładam na skórę pędzelkiem specjalny koloryzujący puder kupiony w internecie. Na szczęście moda sprzyja ukrywaniu przerzedzeń. – W czasie pandemii popularne są u mężczyzn dłuższe włosy. Związane w samurajski, zawinięty kucyk z końcówką schowaną pod gumką – mówi. Taka fryzura optycznie wysmukła twarz i dodaje kilka centymetrów wzrostu. Do wąskiej i szczupłej głowy lepiej pasuje podgolony tył i boki, a pozostałe włosy, nieco dłuższe, dobrze jest zaczesać do góry i do tyłu. Pojedyncze kosmyki mogą opadać na twarz. – Chodzi o to by wyglądać jak dirty drwal, który po trzech dniach wyszedł z lasu – wyjaśnia. Zarost też powinien tak wyglądać. Niech żyje wolność i wygoda!



Od lewej: szampon Densifique Bain Densite Homme Kerastase (72 zł), żel koloryzujący siwe włosy w pięć minut Cover 5 L'Oréal Homme 100 zł/ zabieg w salonie, szampon Metal Detox L'Oréal Professionnel 126 zł