

VICHY
LABORATOIRES

VODIČ ZA
NJEGU KOŽE
TIJEKOM MENOPAUZE



JESTE LI ZNALI?

25 MILIJUNA ŽENA SVAKE
GODINE PROŽIVI
MENOPAUZU¹

ŽENE U PROSJEKU PROVEDU
1/3 SVOG ŽIVOTA U
POSTMENOPAUZI²

ŠTO JE MENOPAUIZA?

VRIJEME ŽIVOTA U KOJEM ŽENE TRAJNO IZGUBE MENOSTRUACIJU.



PERIMENOPAUIZA

PROSJEČNA DOB 45 GODINA

Razdoblje prije menopauze u kojem razina hormona počne opadati (obično traje 2-5 godina).

Mjesečnice postaju neredovite, a mogu početi simptomi poput valunga i promjena raspoloženja.

MENOPAUIZA

PROSJEČNA DOB 52 GODINE

Prema definiciji to je razdoblje koje nastaje 12 mjeseci nakon posljednje mjesečnice (retrospektivna dijagnoza).

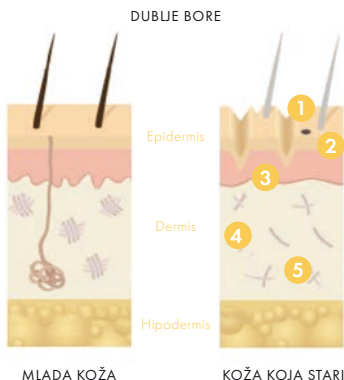
POSTMENOPAUIZA

PROSJEČNA DOB 65 GODINA

Razdoblje poslije menopauze koje traje do kraja života. Simptomi obično popuste, smanji se njihova učestalost i intenzitet. Ipak, u prosjeku mogu trajati 4-5 godina.

KAKO MENOPAUIZA UTJEČE NA KOŽU?

U godinama prije menopauze smanjuju se razine reproduktivnih hormona. Posljedično se razvijaju različiti simptomi koji mogu utjecati na cijelo tijelo te osobito na kožu. Promjene u razinama estrogena i kortizola ubrzavaju starenje kože, uzrokujući dehidraciju kože i gubitak kolagena. Posljedice: koža postaje suha, crte lica nisu zategnute i pojavljuju se bore.



U MLAĐOJ ODRASLOJ DOBI KOŽA SE U POTPUNOSTI REGENERIRA SVAKIH 28 DANA, NO KAKO STARIMO, TO SE RAZDOBLJE POVEĆAVA NA 40 DO 60 DANA.³

1. Staračke pjege
2. Stanjivanje epiderme
3. Gubitak vlažnosti
4. Upala
5. Gubitak kolagena

“Moj se tip kože sasvim promijenio pa sam morala prilagoditi svoju rutinu njege kože.”

Barbara, 52



KAKO PRAVILNO NJEGOVATI KOŽU TIJEKOM MENOPAUZE?



Svakog jutra i svake večeri očistite lice sredstvom za čišćenje lica namijenjeno za vaš tip kože – izbjegavajte piling, jer on može uzrokovati iritaciju i oštetiti zaštitnu barijeru kože.



Nanesite serum za lice – proizvod za njegu kože koji koži pruža visoke koncentracije aktivnih sastojaka.

Hidratizirajte pomoću:

- dnevne kreme za poboljšanje funkcije zaštitne barijere kože,
- noćne kreme za ispravljanje znakova starenja



Izbjegavajte jaku sunčevu svjetlost i upotrebljavajte proizvod za dnevnu zaštitu od sunca kako biste zaštitili svoju kožu od UV zračenja i spriječili nastanak staračkih pjega.

NJEGA KOŽE TIJEKOM MENOPAUIZE

VICHYJEVOM LINIJOM **NEOVADIOL**

KORAK
1SERUM
KOREKCIJA

Neovadiol Meno 5 Bi-Serum

Poboljšava vidljive znakove starenja kože povezane s menopauzom.

KORAK
2DNEVNA I NOĆNA KREMA
NJEGA

U perimenopauzi:

Protokol za gustoću kože
Učvršćuje kožu i poboljšava elastičnost.



U postmenopauzi:

Protokol za nahranjenu kožu. Nadoknađuje izgubljene lipide i smanjuje ovješnost kože.

KORAK
3DNEVNA ZAŠTITA
ZAŠTITA

Capital Soleil

UV-Age Daily SPF50+
UVA-UVB zaštita širokog spektra
za ujednačavanje tona kože i
poboljšavanje elastičnosti.

UPOTPUNITE SVOJU RUTINU NJEGE

DOZNAJTE VIŠE

ČIŠĆENJE LICA



PURETÉ THERMALE

Sredstvo za
čišćenje lica 3 u 1

Čisti lice od svih nečistoća i
čestica onečišćenja

OČI I USNE



NEOVADIOL

Njega za oči i usne s višestrukim korektivnim učinkom

Učvršćuje kožu, tonizira ju
i smanjuje podočnjake

POTRAŽITE U LIKARNAMA I NA NJIHOVIM INTERNETSKIM PLATFORMAMA



Pridružite se našoj zajednici i postanite član Facebook grupe **#NemaPauze u menopauzi** gdje vas očekuju savjeti, iskustva, obrazovni i zabavni sadržaji.

BIBLIOGRAFIJA:

1. Hlik. (1996). The demography of menopause. *Maturitas*, 23(2), 113-127.
2. Shirvani, M., & Heidari, M. (2016). Quality of life in postmenopausal female members and non-members of the elderly support association. *Journal of menopausal medicine*, 22(3), 154-160.
3. Rodan, K., Fields, K., Makewski, G. and Fala, T. 2016. Skincare bootcamp: the evolving role of skincare. *Plastic and reconstructive Surgery Global Open*, 3(12 Suppl).

SADRŽAJ OVOG LETKA PREGLEDALA I ODOBRIŁA DR. STEPHANIE LECLERC MERCIER, DERMATOLOGINJA LABORATORIJA VICHY.

MENO talks

Kako bi podupirao i informirao žene u menopauzi, VICHY je razvio edukativnu platformu pod nazivom MenoTalks, gdje žene mogu pronaći kratke poučne videozapise i savjete ginekologa, i drugih koji se bave ovom temom.

Naš je cilj poduprijeti i poučiti žene o menopauzi.

Posjetite MenoTalks ovdje: