

VICHY
LABORATOIRES

СЪВЕТНИК ЗА
ПО-ДОБРО РАЗБИРАНЕ НА
**КОЖАТА ВИ ПРЕЗ
МЕНОПАУЗАТА**



ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ?

ВСЯКА ГОДИНА

25 МИЛИОНА ЖЕНИ

НАВЛИЗАТ В МЕНОПАУЗА¹

ПОСТМЕНОПАУЗАТА

ПРЕДСТАВЛЯВА СРЕДНО ОКОЛО

1/3 ОТ ЖИВОТА НА ЖЕНАТА²

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА МЕНОПАУЗАТА?

МЕНОПАУЗАТА НАСТЪПВА, КОГАТО МЕНСТРУАЛНИЯТ ЦИКЪЛ НА ЖЕНАТА СПРЕ НАПЪЛНО



ПЕРИМЕНОПАУЗА

СРЕДНА ВЪЗРАСТ 45 ГОДИНИ

Това е фазата, предхождаща менопаузата, когато нивата на хормоните започват да намаляват (продължителност 2-5 години). Цикълът става нередовен и може да се появят симптоми, като горещи вълни и промени в настроението.

МЕНОПАУЗА

СРЕДНА ВЪЗРАСТ 52 ГОДИНИ

Определя се след 12 последователни месеца без менструален цикъл (ретроспективна диагноза).

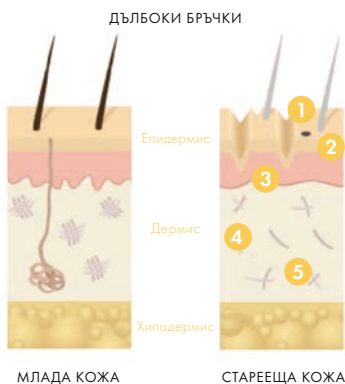
ПОСТМЕНОПАУЗА

СРЕДНА ВЪЗРАСТ 65 ГОДИНИ

Фазата след менопаузата, която продължава до края на живота на жената. Симптомите започват да затихват и да намаляват техните честота и интензивност, но понякога може да продължат още 4-5 години.

КАК МЕНОПАУЗАТА ВЛИЯЕ ВЪРХУ СЪСТОЯНИЕТО НА КОЖАТА?

През годините, предхождащи менопаузата, нивата на репродуктивните хормони намаляват. Това води до появата на различни симптоми, които могат да засегнат цялото тяло, в това число и кожата. Промените в нивата на естроген и кортизол ускоряват стареенето на кожата, причинявайки намаляване на хидратацията и на колагена в кожата, което води до сухота, отпускане и поява на бръчки.

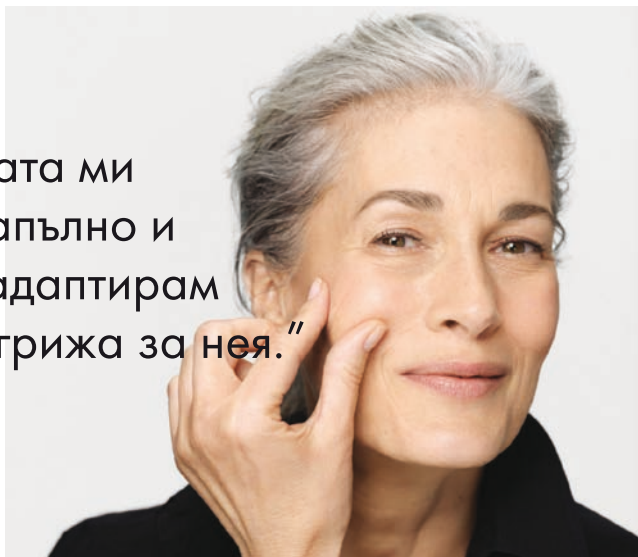


В МЛАДА ВЪЗРАСТ КОЖАТА СЕ ВЪЗОБНОВЯВА НАПЪЛНО НА ВСЕКИ 28 ДНИ, НО С НАПРЕДВАНЕ НА ВЪЗРАСТА, ТОЗИ ПЕРИОД СЕ УДЪЛЖАВА ОТ 40 ДО 60 ДНИ.³

1. Възрастови пигментации
2. Изтъняване на епидермиса
3. Загуба на хидратация
4. Възпаление
5. Загуба на колаген

“Типът на кожата ми се промени напълно и трябваше да адаптирам рутинната си грижа за нея.”

Барбара, 52 г.



КАК ДА СЕ ГРИЖА ПРАВИЛНО ЗА КОЖАТА МИ ПРЕЗ МЕНОПАУЗАТА?



Почиствайте лицето си всяка сутрин и вечер с почистващ продукт, адаптиран за Вашия тип кожа – избягвайте силно търкане, т.к. това би могло да раздразни и увреди кожната бариера.



Нанасяйте серум за лице – продукт за грижа за кожата, създаден да доставя висока концентрация от активни съставки.

Хидратирайте кожата, като използвате:

- Дневен крем за подобряване на функциите на кожната бариера
- Нощен крем за коригиране на белезите на стареене на кожата



Избягвайте интензивно излагане на слънце и използвайте ежедневен фотопротектор за защита на кожата от UV лъчите и превенция на формиране на пигментни петна.





ГРИЖА ЗА КОЖАТА ПРЕЗ МЕНОПАУЗАТА С ГАМАТА **NEOVADIOL** ОТ VICHY

СТЪПКА **1****СЕРУМ
КОРЕКЦИЯ****Neovadiol Meno 5 Bi-Serum**

Подобрява видимите признаци на стареене на кожата, дължащи се на менопаузата.

СТЪПКА **2****ДНЕВЕН И НОЩЕН КРЕМ
ГРИЖА ЗА КОЖАТА****През перименопаузата:**

Протокол за уплътняване. Стяга кожата и помага за подобряване на еластичността.

**През постменопаузата:**

Протокол за подхранване. Компенсира загубата на липиди и намалява отпускането на кожата.

СТЪПКА **3****ЕЖЕДНЕВНА
ФОТОПРОТЕКЦИЯ
ЗАЩИТА ОТ UV ЛЪЧИТЕ****Capital Soleil
UV-Age Daily SPF 50+**

Широкоспектрна UVA-UVB защита, подобрява тонуса и еластичността на кожата.

ДОПЪЛНЕТЕ ВАШАТА РУТИНА**ПОЧИСТВАНЕ****PURETÉ THERMALE
3-в-1 почистващ продукт**

Почиства кожата от всички замърсявания и прахови частици

**ЗА ОКОЛООЧЕН
КОНТУР И УСТНИ****NEOVADIOL
Мултикоригираща грижа за
контура около очите и устните**

Стяга кожата, подобрява тонуса и намалява тъмните кръгове

НАУЧЕТЕ ПОВЕЧЕ**MENO
talks**

За подкрепа и информираност на жените в менопауза, VICHY разработи образователна платформа, наречена MenoTalks, където можете да намерите кратки образователни видеоклипове и съвети от специалисти - гинеколози, дерматолози, диетолози и др. Нашата цел е да подкрепяме и образуваме жените по темите свързани с менопаузата.

Посетете MenoTalks тук:

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ И ТЕХНИТЕ ОНЛАЙН ПЛАТФОРМИ



Присъединете се към нашето общество и станете член на Фейсбук групата **#БезПайза** в Менопаузата, където ви очакват съвети, обмяна на опит, образователно и забавно съдържание.

РЕФЕРЕНЦИИ:

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).

СЪДЪРЖАНИЕТО НА ТАЗИ ЛИСТОВКА Е МЕДИЦИНСКИ ПРЕГЛЕДАНО И ОДОБРЕНО ОТ Д-Р СТЪРНАНИЕ LESCLERC MERCIER (ДЕРМАТОЛОГ В ЛАБОРАТОРИИ VICHY)

