

**VICHY**  
L A B O R A T O I R E S

# VODIČ ZA RAZUMEVANJE VAŠE **KOŽE TOKOM** **MENOPAUZE**



## DA LI ZNATE?

SVAKE GODINE  
**25 MILIONA** ŽENA PROLAZI  
KROZ MENOPAUZU<sup>1</sup>

ŽENE U PROSEKU PROVEDU  
**1/3** SVOG ŽIVOTA U  
POSTMENOPAUZI<sup>2</sup>

# ŠTA JE MENOPAUZA?

## MENOPAUZA JE POTPUNI PRESTANAK MENSTRUALNOG CIKLUSA ŽENE



### PERIMENOPAUZA

PROSEČNA STAROST 45 GODINA

Faza koja prethodi menopauzi, tokom koje počinje opadanje nivoa hormona (traje 2-5 godina).

Ciklusi postaju neredovni, a mogu se pojaviti i simptomi kao što su valunzi i nagle promene raspoloženja.

### MENOPAUZA

PROSEČNA STAROST 52 GODINE

Definiše se kao 12 meseci od poslednje menstruacije (retrospektivna dijagnoza).

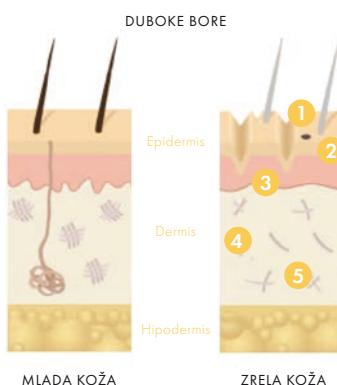
### POSTMENOPAUZA

PROSEČNA STAROST 65 GODINA

Faza posle menopauze, koja traje do kraja života žene. Simptomi postaju slabiji, manje učestali i intenzivni, ali mogu nastaviti da se javljaju u proseku još 4-5 godina.

## KAKO MENOPAUZA UTIČE NA KOŽU?

U godinama koje prethode menopauzi, nivoi reproduktivnih hormona počinju da se smanjuju. To dovodi do niza različitih simptoma koji mogu uticati na celo telo, uključujući i kožu. Promene u nivoima estrogena i kortizola ubrzavaju starenje kože, prouzrokujući gubitak vlažnosti i kolagena u koži, što dovodi do suvoće, opuštanja kože i nastanka bora.



KOŽA MLADIH ODRASLIH OSOBA SE U POTPUNosti REGENERIŠE NA SVAKIH 28 DANA, ALI, KAKO STARIMO, TAJ PERIOD SE PRODUŽAVA NA 40 DO 60 DANA.<sup>3</sup>

1. Staračke pege
2. Istanjivanje epidermisa
3. Gubitak vlažnosti
4. Upala
5. Gubitak kolagena

**"Tip moje kože se u potpunosti promenio i morala sam da prilagodim rutinu nege."**

Barbara, 52



## KAKO DA PRAVILNO NEGUJETE KOŽU U MENOPAUZI?



Umvajte lice svakog jutra i večeri proizvodom za čišćenje koji je prilagođen Vašem tipu kože - izbegavajte trljanje jer ono može dovesti do iritacije i oštećenja kožne barijere.



Koristite serum za lice – proizvod za negu koji ciljano doprema visoke koncentracije aktivnih sastojaka u kožu.

### Hidrirajte kožu uz pomoć:

- Dnevne kreme koja poboljšava funkciju kožne barijere
- Noćne kreme koja ublažava znakove starenja kože



Izbegavajte intenzivno izlaganje suncu i svakodnevno koristite proizvode za zaštitu od sunca kako biste zaštitili Vašu kožu od UV zračenja i nastanka staračkih pega.

# NEGA KOŽE U MENOPAUZI UZ POMOĆ VICHY NEOVADIOL LINIJE PROIZVODA

KORAK  
**1**  
SERUM  
KOREKCIJA



## Neovadiol Meno 5 Bi-Serum

Ublažava vidljive znakove starenja kože povezanog sa menopauzom.

KORAK  
**2**

DNEVNA I NOĆNA KREMA  
NEGA



### U perimenopauzi:

Protokol za glistinu kože u perimenopauzi. Vraća čvrstinu i poboljšava elastičnost kože.



### U postmenopauzi:

Protokol za nahranienu kožu u postmenopauzi. Obnavlja izgubljene lipide i smanjuje opuštanje kože.

KORAK  
**3**

SVAKODNEVNA ZAŠTITA  
ZAŠTITA



## Capital Soleil UV-Age Daily SPF50+

Štit od širokog spektra UVA-UVB zraka, poboljšava tonus i elastičnost kože.

## UPOTPUNITE VAŠU RUTINU NEGE

## SAZNAJTE VIŠE

### ČIŠĆENJE



### PURETÉ THERMALE 3-u-1 proizvod za čišćenje

Čisti kožu od svih vrsta nečistoća i zagađujućih čestica

### ZA PODRUČJE OKO OČIJU I USANA



### NEOVADIOL Multikorektivna nega za područje oko očiju i usana

Vraća čvrstinu koži, poboljšava rijen tonus i ublažava tamne kolutove

## MENO talks

Da bi pružio podršku i informacije ženama u vezi sa menopauzom, VICHY je razvio edukativnu platformu MenoTalks, na kojoj žene mogu pronaći kratke edukativne spotove i savete ginekologa, dermatologa, dijetetičara i drugih stručnjaka.

**Naš cilj je da pružimo podršku i edukaciju ženama o svim pitanjima u vezi sa menopauzom.**

**Posetite MenoTalks ovde:**



POTRAŽITE U APOTEKAMA I NA NJIHOVIM ONLAIN PLATFORMAMA



Pridružite se našoj zajednici i postanite član Facebook grupe #NemaPauze u menopauzi, gde Vas čekaju saveti, iskustva, edukativni i zabavni sadržaji.

### LITERATURA:

1. HILK. (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., Makowski, 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 JE I ODOBRILOA DR. STÉPHANIE LECLERC MERCIER (DERMATOLOG LABORATORIJA VICHY)