

VICHY  
LABORATOIRES

VODNIK ZA  
RAZUMEVANJE  
**KOŽE V MENOPAVZI**



**ALI STE VEDELI?**

**25 MILIJONOV** ŽENSK  
VSAKO LETO VSTOPI V  
MENOPAVZO<sup>1</sup>

ŽENSKO POVPREČNO **1/3**  
ŽIVLJENJA PREŽIVIMO V  
POSTMENOPAVZI<sup>2</sup>

## KAJ JE MENOPAVZA?

MENOPAVZA JE OBDOBJE, KO SE ŽENSKI MENSTRUACIJA POVSEM USTAVI



### PERIMENOPAVZA

POVPREČNA STAROST: 45 LET

Faza, ki vodi do menopavze, ko nivo hormonov začne upadati (traja 2–5 let).

Menstruacije postanejo neredne, pojavijo se lahko simptomi, kot sta vročica in nihanje razpoloženja.

### MENOPAVZA

POVPREČNA STAROST: 52 LET

Opredeljena kot 12-mesečno obdobje od zadnje menstruacije (retrospektivna diagnoza).

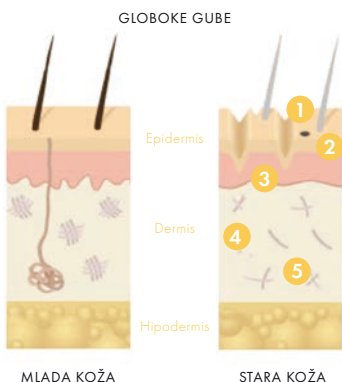
### POSTMENOPAVZA

POVPREČNA STAROST: 65 LET

Faza po menopavzi, ki se nadaljuje do konca življenja ženske. Simptomi izginjajo in so manj pogosti ter manj intenzivni, a lahko povprečno trajajo še 4–5 let.

## KAKO MENOPAVZA VPLIVA NA STANJE KOŽE?

V letih pred menopavzo se raven reproduktivnih hormonov zmanjša. To povzroči različne simptome, ki lahko vplivajo na celotno telo, tudi na kožo. Spremembe ravni estrogena in kortizola pospešijo staranje kože, kar povzroči slabše vlaženje kože in manj kolagena, kar povzroča suhost, povešenost in gube.



V MLADOSTI SE KOŽA POPOLNOMA OBNOVI VSAKIH 28 DNI, S STARANJEM PA SE TO OBDOBJE PODALJŠA NA 40 DO 60 DNI.<sup>3</sup>

1. S starostjo povezane pigmentacije
2. Tanjšanje povrhnjice
3. Izguba vlage
4. Vnetje
5. Izguba kolagena

“Moj tip kože se je popolnoma spremenil, zato sem morala prilagoditi svojo rutino nege kože.”

Barbara, 52



## KAKO NAJ PRAVILNO SKRIBIM ZA KOŽO V MENOPAVZI?



Vsako jutro in večer očistite obraz s čistilnim sredstvom, ki je prilagojeno vašemu tipu kože – izogibajte se močnemu drgnjenju, saj lahko to razdraži in poškoduje kožno pregrado.



Uporabite serum za obraz – izdelek za nego kože, ki je zasnovan tako, da zagotavlja visoko koncentracijo aktivnih sestavin.

### **Kožo navlažite z:**

- Dnevno kremo za izboljšanje delovanja kožne pregrade
- Nočno kremo za odpravljanje znakov staranja



Izogibajte se intenzivnemu izpostavljanju soncu in vsakodnevno uporabljajte zaščito proti soncu, da zaščitite kožo pred UV-žarki in preprečite nastanek pigmentnih madežev.

# NEGA KOŽE V MENOPAVZI Z LINIJO VICHY NEOVADIOL

KORAK 1

SERUM  
KOREKCIJA

## Neovadiol Meno 5 Bi-Serum

Izboljša vidne znake staranja  
kože zaradi menopavze.

KORAK 2

DNEVNA IN NOČNA KREMA  
NEGA KOŽE

## Perimenopavza:

Protokol za učvrstitev.

Napne kožo in pomaga izboljšati elastičnost.



## V postmenopavzi:

Protokol za nego.

Nadomešča izgubo lipidov in zmanjšuje ohlapnost kože.

KORAK 3

VSAKODNEVNA ZAŠČITA  
ZAŠČITA KOŽE

## Capital Soleil

### UV-Age Daily SPF50+

Širokospektralna zaščita  
pred UVA/UBA-žarki, izboljšuje  
barvo in elastičnost kože.

## DOPOLNITE SVOJO RUTINO

### ČIŠČENJE



## PURETÉ THERMALE

### Čistilno sredstvo 3 v 1

Kožo očisti vseh nečistoč in  
prašnih delcev.

### OČI IN USTNICE



## NEOVADIOL

### Multikorekcijska nega oči in ustnic

Napne kožo, izboljša barvo  
in zmanjša podočnjake.

## VEČ O TEM

# MENO talks

Za podporo in informiranje žensk v menopavzi je podjetje VICHY razvil izobraževalno platformo MenoTalks, kjer lahko najdete kratke izobraževalne videoposnetke in nasvete ginekologov, dermatologov, strokovnjakov za prehrano in drugih. **Naš cilj je podpirati in izobraževati ženske o temah, povezanih z menopavzo.**

**Obiščite MenoTalks:**



POIŠČITE V LEKARNAH IN NA NJIHOVIH SPLETNIH PLATFORMAH



Pridružite se naši skupnosti in postanite član skupine **#BrezPavze** v skupini Menopavza na Facebooku, kjer vas čakajo nasveti, izkušnje, izobraževalne in zabavne vsebine.

## VIRI:

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).

TO VSEBINO JE STROKOVNO PREGLEDALA IN ODOBRIŁA DR. STÉPHANIE LECLERC MERCIER (DERMATOLOGINJA LABORATORIJEV VICHY)