

VICHY
LABORATOIRES

MENOPAUZA

ZMIANA NA LEPSZE

CZY MENOPAUZA MOŻE STAĆ SIĘ

najfajniejszym
etapem w życiu
kobiety?

OBJAWY MENOPAUZY

pojawiają się
nagle

ŻYJEMY W KULCIE

młodości

RANO WIDZIMY ZMARSZCZKĘ,

której wieczorem
nie było

NIE TYJEMY PRZEZ MENOPAUZĘ,

ale przez to,
że się starzejemy

MAGAZYN
powstał
z udziałem
ekspertów

REGULARNA PIELĘGNACJA

daje lepsze
rezultaty
niż kupowanie
superpreparatów

NEOVADIOL

KOMPLEKS UZUPEŁNIAJĄCY z Proksylanem

Poprawia gęstość i jędrność skóry, przywraca uczucie komfortu skóry.

VICHY
LABORATOIRES

PODCZAS MENOPAUZY



+17%*
GĘSTOŚĆ
SKÓRY

-25%*
WIOTKOŚĆ
SKÓRY

* ocena kliniczna na 220 kobietach po 12 tygodniach.



PROKSYLAN

Poprawia gęstość skóry, działa przeciwzmarszczkowo i wygładza naskórek, w wyniku czego skóra twarzy jest widocznie młodsza.

NEOVADIOL

MAGISTRAL z kwasami Omega 3-6-9

Poprawia gęstość skóry, uzupełnia 100% lipidów na powierzchni skóry** i przywraca komfort nawet najbardziej suchej skórze.

PO MENOPAUZIE

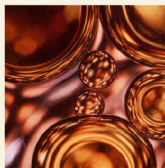


-74%***
SUCHOŚĆ
SKÓRY

+44%***
SPRĘŻYSTOŚĆ
SKÓRY

** formuła wzbogacona lipidami, by rekompensować redukcję wydzielanego sebum podczas menopauzy.

*** ocena kliniczna, 52 kobiety mające suchą skórę, będące co najmniej 3 lata po menopauzie.



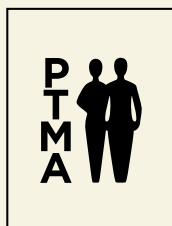
KWASY OMEGA 3-6-9

Uzupełniają międzykomórkową strukturę lipidową naskórka, sprawiając, że skóra staje się odżywiona, nawilżona, gładza i widocznie młodsza.

NEOVADIOL

EKSPERT PIELĘGNACJI PRZECIWMARSZCZKOWEJ SKÓRY MENOPAUZALNEJ

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA VICHY.PL I W APTEKACH.



REKOMENDOWANY PRZEZ
POLSKIE TOWARZYSTWO
MENOPAUZY I ANDROPAUZY



Jedna trzecia życia kobiety przebiega po menopauzie. To ogrom czasu, dlatego tak ważne, żeby się na ten czas dobrze przygotować. Jak to zrobić? Pomogą specjaliści. Marka Vichy wspólnie z redakcją Wysokich Obcasów, Wysokich Obcasów Extra, portalem www.wysokieobcasy.pl i znakomitymi ekspertami stworzyła kompleksowy przewodnik, jak okiełznać menopauzę. O czym piszemy? O pielęgnacji, diecie, dbaniu o siebie, aktywności fizycznej. Bo jeśli właściwie do menopauzy podejmiemy, zmiany nie będą dokuczliwe i to może być jeden z najlepszych okresów w życiu. Przecież po ostatniej miesiączce nie musimy już się martwić o antykoncepcję, możemy prowadzić satysfakcjonujące życie seksualne. To często wiek, kiedy dzieci wyszły z domu, możemy realizować swoje pasje, podróżować, zając się zdrowiem, uprawiać sporty. Wiele nam wolno, a nic już nie musimy. Jeśli przeszkadzają nam zmiany w wyglądzie, zmarszczki, utrata jędrności, zaczyna dośkwierać suchość skóry, na pewno pomoże odpowiednia, regularna pielęgnacja skóry. Kosmetyki dopasowane do wieku i problemu. Dobiorą je specjaliści dermatolodzy. A pielęgnacja i dbanie o siebie będzie mieć dobroczynne działanie nie tylko dla skóry, ale także dla naszej psychiki. Tycie? To mit, że przez menopauzę przybywa nam kilogramów. Z wiekiem każdy potrzebuje mniej kalorii, a cukier nie służy nam na żadnym etapie życia. Objawy menopauzy złagodzi dieta bogata w fitoestrogeny, naturalne hormony pochodzenia roślinnego. W utrzymaniu wagi i humoru pomoże regularna aktywność fizyczna. Dzięki niej będziemy też lepiej sypiać. Uderzenia gorąca, spadki nastrojów? Są na to leki. Wiemy jedno, menopauza to nie wstyd, dotyczy wszystkich kobiet. Dlatego musimy rozmawiać o niej i o problemach, które się z nią wiążą. Odczarować ją na dobre.

Redakcja Wysokich Obcasów

RADA EKSPERTÓW NEOVADIOL DS. MENOPAUYZ:

EKSPERT



prof. dr hab. n. med.
Violetta Skrzypulec-Plinta
– ginekolożka-położniczka,
endokrynolożka, seksuolożka

EKSPERT



dr **Agnieszka Sura**
– specjalistka w zakresie dermatologii
i medycyny estetycznej.
Specjalizuje się w nieinwazyjnych
i mało inwazyjnych zabiegach odmładzających.
Prowadzi Boston Clinic w Warszawie

EKSPERT



Agnieszka Szmurło
– dietetyczka kliniczna,
zajmuje się żywieniowym leczeniem nadwagi
i otyłości, pracuje m.in. w Instytucie
„Pomnik Centrum Zdrowia Dziecka”

EKSPERT



Bianca-Beata Kotoro
– psycholożka społeczna, psychoseksuolożka,
psychoonkolożka, psychoterapeutka,
supewizorka ECE, dyrektorka Instytutu
Psychologiczno-Psychoseksuologicznego Terapii
i Szkoleń BEATA VITA w Warszawie

SPIS TREŚCI

Rano widzimy zmarszczkę, której wieczorem nie było. Przy menopauzie skóra zmienia się skokowo.....	4
Regularna pielęgnacja daje lepsze rezultaty niż kupowanie superpreparatów. Czego potrzebuje starzejąca się skóra?.....	6
Czy menopauza może stać się najfajniejszym etapem w życiu kobiety? Tak, ale warto się przygotować.....	9
Nie tyjemy przez menopauzę, ale przez to, że się starzejemy. Z wiekiem powinniśmy mniej jeść.....	12
Objawy menopauzy pojawiają się nagle. Ale na to, jak wyglądamy, pracujemy całe życie.....	15
Żyjemy w kulcie młodości. Starsza kobieta może wystąpić jedynie w reklamie proszku do prania.....	18

Promocyjny Pakiet dostępu do Wyborcza.pl

dla naszych **CZYTELNICZEK** i **CZYTELNIKÓW**

Do **31 maja 2021** wejdź na stronę – wyborcza.pl/vichy i SKORZYSTAJ Z PROMOCJI

Miesiąc dostępu do wszystkich treści **Wysokich Obcasów** i **Wyborczej** **ZA DARMO!**

JAK TO DZIAŁA?

Wejdź na stronę wyborcza.pl/vichy.

Wybierz interesujący Cię pakiet prenumeraty.

Podepnij kartę do przyszłych płatności i skorzystaj przez miesiąc za darmo z dostępu.

W ramach oferty otrzymujesz swobodny dostęp do wszystkich naszych tekstów, w tym: intrygujących wywiadów i sylwetek (Wysokie Obcasy), nagradzanych reportaży (Duży Format), przełomowych śledztw (Gazeta Wyborcza).

Możliwość czytania artykułów na dowolnym urządzeniu, zapisywania ich na później oraz dzielenia się nimi z rodziną lub znajomymi.

Po okresie promocji koszt miesięcznego dostępu 19,90 zł Pakiet Wyborcza, 29,90 zł Pakiet Premium. Oferta skierowana jest do nowych użytkowników wyborcza.pl



RANO WIDZIMY ZMARSZCZKĘ, KTÓREJ WIECZOREM NIE BYŁO. PRZY MENOPAUZIE SKÓRA ZMIENIA SIĘ SKOKOWO

Jeśli twoja skóra i ciało zaczynają się zmieniać około pięćdziesiątki, to nie traktuj tego jako końca młodości. Po prostu odczytaj te sygnały i dostosuj pielęgnację oraz dietę do nowych warunków

dr **Agnieszka Sura** specjalistka w zakresie dermatologii i medycyny estetycznej
Agnieszka Szmurło – dietetyczka kliniczna

Zajęcia z wiedzy o menopauzie zostały od tego roku włączone do programu nauczania edukacji seksualnej w szkołach średnich w Wielkiej Brytanii. Dlaczego nastolatki mają się uczyć o czymś, co je dotknie dopiero za mniej więcej 35 lat (i to tylko dziewczynki)?

Ano dlatego, że dotyczy to ich mam, no i ponieważ część objawów menopauzy, jak np. wahnięcia nastrojów, wpływa na całe otoczenie. Jak powiedziała Diane Danzebrink, autorka kampanii Menopause Support: „To problem nie tylko kobiet, ale też wszystkich”. Obniżony nastrój, a nawet

depresja to pochodne burzy hormonalnej, ale po części reakcja na niechciane zmiany, które zaczynamy obserwować w lustrze.

- W mojej praktyce zaobserwowałam, że największy problem polega na tym, iż owe zmiany pojawiają się zniemacka. Któregoś ranka w odbiciu widzimy głęboką zmarszcz-

kę przecinającą czoło, której jeszcze wieczorem tam nie było! Bo podczas menopauzy zmiany jakości skóry zachodzą skokowo – mówi dr Agnieszka Sura, członek Rady Ekspertów Neovadiol ds. Menopauzy.

Pielęgnacja

I tu wkracza z pomocą dostosowana do tego okresu w życiu kobiety pielęgnacja. Dzięki niej zmiany będą zachodzić wolniej i stopniowo. Dobry krem to nie jakiś tam luksus, ale nasz sprzymierzeniec, bo odzyskanie kontroli nad swoim wyglądem pomaga zachować dobre samopoczucie. – Wcale nie trzeba kupować kremów, które mają na opakowaniu napisane: „Powyżej 50. roku życia”, czy też tych bardzo drogich. Wiadomo na przykład, że jedną z głównych bolączek cery w tym wieku jest suchość, bo pH skóry z wiekiem się podwyższa, robi się zasadowe i wtedy hydro-lipidowa bariera naskórkowa słabnie, staje się przepuszczalna. Z jednej strony woda szybciej wyparowuje, a z drugiej – szkodliwe bakterie łatwiej przenikają w głąb. Dlatego po pięćdziesiątce śmiało można stosować apteczne specyfiki z probiotykami, które podreperują tę barierę – wyjaśnia dr Agnieszka Sura. Jak więc wygląda recepta na idealną pielęgnację menopauzalną? Opiera się na czterech filarach. Po pierwsze, odpowiednie mycie. Wraz z osłabieniem bariery naskórkowej skóra dosłownie staje się naga. – Dlatego nie wolno jej nadwyręzać przez zbytne tarcie, na przykład wacikami, albo mycie szczoteczkami sonicznymi (można je stosować najwyżej trzy razy w tygodniu). Najlepsze są preparaty oleiste albo płyn micelarny. Po drugie, trzeba zmieniać kremy w zależności od pory roku. Latem wystarczy lekki krem nawilżający z kwasem hialuronowym. Kiedy pojawiają się mróz i różnice temperatur między wnętrzem a dworem, należy dodać drugi krem, który spełni funkcję kołderki. Dzięki temu ze skóry nie ucieka woda. Taki krem kołderka powinien być tłusty i zawierać emolienty (sprawdzi się nawet banalna wazelina). Po trzecie, w pielęgnacji podczas menopauzy nie może zabraknąć kilku składników. Wspomnianych już wcześniej kwasu hialuronowego i gliceryny, ale też aktywnych substancji, takich jak: Pro-xylane, ceramidy, retinol, witamina C czy probiotyki. Oczywiście najlepiej, gdyby to wszystko znalazło się w jednym kremie, ale ze względów technologicznych jest to niemożliwe. Witamina C i retinol wymagają na przykład innego pH. Gdyby mieszać je ze sobą, to krem by się zwarzył. Dlatego najlepiej dostarczać czyste składniki pojedynczo. Stąd zresztą idea serum – mówi dr Agnieszka Sura. Po czwarte, trzeba zróżnicować kremy na dzień i na noc. – Na przykład na dzień polecam najpierw nałożyć serum z witaminą C, a potem krem nawilżający (a zimą jeszcze oczywiście kołderka). Taki krem dzienny powinien zawierać filtry SPF, a jeśli ich nie ma, to koniecznie powinny się pojawić chociażby

w podkładzie (poza okresem wakacji wystarczy SPF 20 albo 30, bo są tylko o 2 proc. mniej skuteczne niż najwyższy filtr SPF 50) – radzi dr Sura. I dodaje, by nie zapomnieć o retinolu. Ale krem z retinolem stosować tylko na noc. – A od maja do września lepiej go odstawić, bo może uwrażliwić skórę i wtedy pojawią się przebarwienia, na które skóra dojrzała jest podatna. Trzeba też podkreślić, że jeśli jakieś brakujące składniki, np. kolagen, dostarcza się skórze z zewnątrz, to jest to mniej skuteczne, niż gdy pomaga się jej odtworzyć go samodzielnie, od wewnątrz – wyjaśnia. Nauka opracowała nową generację substancji, które zamiast dawać skórze rybę, dają jej wędkę.

– Choćby nowy składnik Pro-xylane, czyli biomimetyczną molekułę, która potrafi upodabniać się do cukrów i protein, czyli związków organicznych, wspierających białka, naturalny i podstawowy budulec skóry. Pro-xylane wnika między komórki skóry i stymuluje produkcję kolagenu. To jest skuteczniejsze niż podawanie samego kolagenu w kremie, z zewnątrz – wyjaśnia dr Agnieszka Sura.

Zabiegi

Dr Sura radzi, by korzystać z nich z umiarem. – Mezoterapia z pewnością jest godna polecenia, bo dociera tam, gdzie krem nie dotrze, znacząco poprawia nawilżenie, regeneruje i świetnie integruje się ze skórą. No i nie zmienia rysów twarzy tak jak wypełniacze. Ale już z laserami i HIFU trzeba w tym wieku uważać – mówi. Na ogół są to zabiegi, które wykonuje się w serii, a pomiędzy wizytami producenci zalecają zrobić przerwę. Czasem jednak myślimy, że jeśli zrobimy je częściej, to efekt będzie lepszy. – Tymczasem skóra musi mieć czas na regenerację, odbudowę. Miesiąc przerwy to minimum. Uważam, że bardziej inwazyjne zabiegi nie powinno się robić w tym wieku częściej niż 2-3 razy w roku, i to tylko jesienią.

Dieta

Nagle przybranie na wadze to drugi najczęstszy w tym okresie problem. Tym bardziej frustrujący, że na ogół wcale nie jemy więcej, a tych dodatkowych kilogramów trudno się pozbyć. Nawet metodami, które do tej pory na nas działały.

– Okres okołomenopauzalny wiąże się ze zmianami hormonalnymi. Badania pokazują, że kobiety w średnim wieku przybierają 0,5-0,7 kg rocznie, niezależnie od ich wyjściowej masy ciała, czyli tej sprzed menopauzy – mówi dietetyk Agnieszka Szmurło, członek Rady Ekspertów Neovadiol ds. Menopauzy.

Za nadmierne odkładanie się tkanki tłuszczowej obwinia się spadek poziomu estrogenu w organizmie, zaburzenia snu czy często

idącą w parze z menopauzą insulinooporność lub cukrzycę typu 2. – Jednak literatura wskazuje, że główną przyczyną tycia jest spadek tempa przemiany materii oraz poziomu aktywności fizycznej. Z wiekiem ilość tkanki mięśniowej w organizmie spada, co oznacza, że organizm potrzebuje mniejszej liczby kalorii. Obniża się podstawowa przemiana materii. – Dla przykładu: 40-letnia kobieta o wzroście 165 cm i masie ciała 60 kg aktywna fizycznie w umiarkowanym stopniu potrzebuje około 1900 kcal dziennie. Ta sama kobieta w wieku 55 lat potrzebuje już tylko 1750. Dlatego dieta powinna być zawsze dostosowana indywidualnie i powinna uwzględniać aktualną masę ciała, wzrost oraz wiek i aktywność fizyczną – mówi Agnieszka Szmurło. Wyjaśnia, że w diecie nie może zabraknąć źródeł wapnia i witaminy D (np. chudy nabiał, wzbogacane mleka roślinne czy tłuste ryby morskie). Ale ponieważ dostarczenie odpowiedniej ilości witaminy D w pożywieniu jest bardzo trudne, to warto pomyśleć o suplementacji. Ze względu na zwiększone ryzyko chorób sercowo-naczyniowych i nadciśnienia tętniczego warto zmniejszyć też spożycie soli, nasyconych kwasów tłuszczowych oraz izomerów trans kwasów tłuszczowych, takich jak tłuste mięsa, smalec, masło, tłusty nabiał, olej palmowy i kokosowy, produkty przetworzone, typu instant, słodczyce czy słone przekąski. Za to więcej w tym okresie powinnyśmy spożywać źródeł nienasyconych kwasów

KOBIETY W ŚREDNIM WIEKU PRZYBIERAJĄ 0,5-0,7 KG ROCZNIE,

niezależnie od ich
wyjściowej masy
ciała, czyli tej sprzed
menopauzy

tłuszczowych oraz kwasów omega-3 (np. tłuste ryby morskie, oleje roślinne, niesolone nasiona i orzechy). – Ważne są też estrogeny roślinne (fitoestrogeny). Są podobne do estrogenów produkowanych przez nasz organizm. Spożywane regularnie mają łagodne działanie estrogenopodobne, co jest przydatne, gdy poziom estrogenu spada. U niektó-

rych kobiet mogą one nawet złagodzić objawy menopauzy, zwłaszcza uderzenia gorąca – wyjaśnia dietetyk Agnieszka Szmurło. Uderzenia gorąca nasilają także kofeina i alkohol. No i kieliszek wina dostarcza tyle kalorii co cztery ciastka, a jedno piwo to równowartość kawałka pizzy. Zmniejszenie spożycia alkoholu pomoże również w zniwelowaniu obręzków, które są częstą przypadłością w czasie menopauzy.

– Podczas menopauzy zmienia się też rozłożenie tkanki tłuszczowej w ciele. U kobiet w wieku rozrodczym gromadzi się ona przede wszystkim na udach i biodrach, natomiast w okresie menopauzy jej nadmiar gromadzi się w okolicy brzucha, otaczając narządy wewnętrzne i tworząc tak zwaną oponkę. I w tym wypadku nie ma cudownych środków – aby się jej pozbyć, konieczne są zdrowa dieta i aktywność fizyczna – podsumowuje Agnieszka Szmurło. ■

REGULARNA PIELEGNACJA DAJE LEPSZE REZULTATY NIŻ KUPOWANIE SUPERPREPARATÓW. CZEGO POTRZEBUJE STARZEJĄCA SIĘ SKÓRA?

Nawyki są kluczowe. Dbanie o skórę to proces, nie możemy odkładać tego do czterdziestki. Wygrana będzie ta kobieta, która się przygotuje na maraton, a nie na szybki bieg przez płotki

dr **Agnieszka Sura** specjalistka w zakresie dermatologii i medycyny estetycznej

MARGIT KOSSOBUDZKA: Czy skóra w okresie menopauzy może się zmieni nagle?

LEK. MED. AGNIESZKA SURA: W okresie menopauzy w organizmie dochodzi do gwałtownego spadku poziomu estrogenów. Poziom produkcji kolagenu, jednego z głównych białek skóry, w ciągu pięciu lat po menopauzie może spaść aż o 30 proc. Potem ten proces wyhamowuje, ale rzeczywistość bywa tak, że niemal z dnia na dzień na skórze pojawiają się zmiany.

Skóra może się zestarzeć bez uprzedzenia?

– Są wcześniejsze oznaki, ale rzadko je rozpoznajemy. Powolny spadek estrogenów zaczyna się już w okresie tzw. perimenopauzy. Jeszcze tego nie widzimy gołym okiem, ale gdybyśmy zrobiły badania poziomu poszczególnych hormonów płciowych, te zmiany byłyby już widoczne.

Uważa się, że u dorosłej kobiety co roku następuje spadek poziomu kolagenu w skórze o mniej więcej 1 proc. A zatem 10 proc. na dekadę. W okresie perimenopauzalnym to tempo nieco przyspiesza.

Skóra zaczyna być bardziej sucha, bo spadek estrogenów pociąga za sobą obniżenie się ilości proteoglikanów. Jednym z takich proteoglikanów jest kwas hialuronowy będący naturalnym magazynem wody. Maleje też produkcja sebum, co potęguje uczucie suchości. Na skórze robią się coraz liczniejsze drobne zmarszczki. Te duże, czyli tzw.

fałdy nosowo-wargowe, bardziej zaznaczają się dopiero po okresie menopauzy.

W związku z obniżoną produkcją kolagenu skóra staje się „sztywniejsza”, mniej elastyczna, co sprawia, że zmarszczki na skórze powstające w wyniku mimiki twarzy zaczynają się utrwalać. Nawet jeśli jeszcze tego nie widzimy, to wszystkie reakcje skóry są już powolniejsze, spada jej metabolizm. Mniej więcej w wieku 44 lat skóra zaczyna się zmieniać szybciej niż dotychczas.

To tempo zależy też zapewne od naszych genów.

– Kobiety często mają menopauzę w podobnym okresie co ich matki.

W naszym DNA zapisany jest szybszy lub wolniejszy proces starzenia się skóry. Na starzenie się skóry mają wpływ także czynniki zewnętrzne, czyli środowisko. To przede wszystkim ekspozycja na słońce.

Gdy procesy regeneracyjne zwalniają, trudno naprawiać to, co słońce zniszczy.

Kolejna sprawa to zanieczyszczenie środowiska i papierosy, które bardzo niszczą skórę. Na kondycję skóry oddziałują także odżywianie, aktywność fizyczna i sen.

Na mojej skórze zaczęły się pojawiać jakieś przesuszenia, swędzące plamki...

– To skutek słabnącej bariery naskórkowej. Jej elementem są różne rodzaje cząsteczek tłuszczowych, np. ceramidów, czy aminokwasy. Wraz z upływem czasu proporcje między tymi składnikami zostają zaburzo-

ne. Ceramidy już nie są tak intensywnie produkowane jak wcześniej. To sprawia, że skóra jest mniej chroniona przed czynnikami zewnętrznymi, w tym przed alergenami czy związkami drażniącymi.

Drugim elementem nadwrażliwości jest to, że skóra jest bardziej sucha i słabiej się goi. Wszystkie procesy są przedłużone i jakikolwiek mikrouraz skóry powoduje, że łatwiej dochodzi do infekcji, przesuszeń.

Czy coś można z tym zrobić?

– Naszym głównym zadaniem jest nawadnianie skóry i ochrona jej przed utratą wilgoci. Do nawadniania służą m.in. zawarte w preparatach proteoglikany – kwas hialuronowy czy np. cukier z drzewa bukowego. One bardzo silnie wciągają w siebie wodę, a potem nawadniają skórę od środka.

Potrzebujemy też składników, szczególnie w kremach na noc, które będą działały jak kołdra dla skóry, taką rolę odgrywają np. woski pszczele. Pomogą zachować wewnątrz zgromadzoną wodę. Jeśli w tym wieku nie zabezpieczymy skóry, to nawet zwykła bawełniana poduszka może „wyciągnąć nam” z niej wodę. Noc jest okresem regeneracji i teraz bardziej niż kiedyś trzeba to umieć wykorzystać.

Dermatolodzy radzą, żeby w okresie jesienno-zimowym przestawić się na kremy lipidowe.

– Tak. Idziemy w kierunku cięższych kremów. Jeśli mają dobre właściwości kosme-

tyczne, to bez problemu się wchłaniają, likwidując problem suchości. Ważnym elementem pielęgnacji skóry jest też dobranie odpowiedniego preparatu do jej mycia. To nie powinno być mydło w płynie, tylko np. syndet. Po myciu nie powinniśmy mieć wrażenia, że skóra jest dla nas za mała, bo to oznacza, że wypłukałyśmy składniki znajdujące się pomiędzy komórkami.

Nasza bariera naskórkowa przypomina cegły w murze. Jeżeli wmyjemy spośród nich zaprawę, to skóra staje się bardziej podatna na urazy i stan zapalny.

Jest teoria, która mówi, że starzenie się, nie tylko skóry, to przetrwały stan zapalny. Tłący się proces, który trwa latami. Amerykanie mówią na to „inflammaging”, czyli zapalne starzenie się.

Są kremy 50+, 60+, 70+. Rzeczywiście skóra w tych dekadach życia ma inne potrzeby?

- To podział marketingowy wymyślony po to, żeby nam było łatwiej dobrać kremy i podejmować decyzję. Ma on jednak swoje uzasadnienie. W okresie okołomenopauzalnym pojawia się np. problem z utrzymaniem w ryzach owalu twarzy, więc jeśli

będziemy dobrać kremy stymulujące produkcję kolagenu i elastyny, ale też nawadniające i chroniące ją przed utratą wody, to skóra będzie w lepszej kondycji i lepiej poradzi sobie z naturalnym procesem rozciągnięcia i opadania.

W kolejnej dekadzie życia skóra robi się coraz bardziej sucha i ściągnięta. Potem zaś staje się jeszcze bardziej sucha, wręcz pergaminowa, pojawiają się problemy z kolorytem.

Indywidualne podejście do pielęgnacji skóry pozwala jednak na to, by kobieta, która ma lat 40 i całe życie suchą skórą, była beneficjentką kremu dla kobiet w okresie menopauzalnym, który jest bogatszy w składniki. Pamiętajmy, że krem przeznaczony dla starszej skóry zawiera wyższe stężenia aktywnych składników. Nie musimy stosować wyłącznie preparatów z „okienka” odpowiedniego dla naszego wieku, możemy też śmiało sięgać po kremy dla kobiet dojrzałych – szczególnie do pielęgnacji okolic oczu czy skóry szyi, która ma mniej gruczołów łojowych.

Jak zapobiegać starzeniu się skóry?

- Nawyki są kluczowe. Dbanie o skórę to proces, nie możemy odkładać tego do czterdziestki. Długotrwała i regularna pielęgnacja daje lepsze rezultaty niż kupowanie superpreparatów, by ratować sytuację. Wygrana będzie ta kobieta, która się przygotuje na maraton, a nie na szybki bieg przez płotki.

A już najgorsze jest niezmywanie makijażu na noc!

Wypielęgnowana skóra jest w lepszej pozycji wyjściowej w chwili menopauzy niż skóra zaniedbana. Startujemy z wyższego pułapu.

Oczywiście pielęgnacja jest bardzo ważna, ale nie możemy zapomnieć, że do procesu starzenia się powinniśmy podejść holistycznie.

Zdrowo się odżywiać, ruszać się, wysypiać, stosować hormonalną terapię zastępczą, jeśli ginekolog nam ją zaproponuje i nie mamy do niej przeciwwskazań. Kremy czy zabiegi pielęgnacyjne są tylko elementem całej układanki. ■

BARIERA NASKÓRKOWA

przypomina cegły w murze.

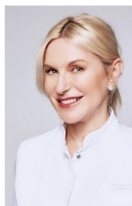
Jeżeli wmyjemy spośród nich zaprawę, to skóra staje się bardziej podatna na urazy i stan zapalny

szuć się, wysypiać, stosować hormonalną terapię zastępczą, jeśli ginekolog nam ją zaproponuje i nie mamy do niej przeciwwskazań. Kremy czy zabiegi pielęgnacyjne są tylko elementem całej układanki. ■



EKSPERT RADZI: MENOPAUAZA TO CZAS ZMIAN DLA TWOJEJ SKÓRY

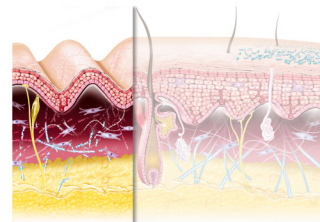
W okresie menopauzalnym zmieniasz się nie tylko Ty, ale i potrzeby Twojej skóry! Dowiedz się, co zrobić, aby zapewnić jej odpowiednią pielęgnację zarówno w trakcie menopauzy, jak i po jej zakończeniu.



ZDANIEM EKSPERTA

Dermatolog dr Agnieszka Sura

„Jednym z najczęstszych objawów menopauzy na skórze jest jej suchość. Wynika to z faktu, że pH skóry z wiekiem naturalnie się podwyższa, co osłabia hydrolipidową barierę naskórkową, która staje się przepuszczalna i powoduje utratę wody. W pielęgnacji podczas menopauzy nie może zabraknąć kilku składników: intensywnie nawilżającego i ujędrniającego kwasu hialuronowego, proksylanu, czyli molekuly, która wnika w komórki skóry i intensywnie stymuluje produkcję kolagenu, oraz lipidów, których uzupełnienie powinno stać się priorytetem, aby uniknąć uczucia dyskomfortu i nadmiernej suchości”.



WŁAŚCIWA PIELĘGNACJA!

Dostosuj codzienną pielęgnację do potrzeb Twojej skóry w zależności od tego, czy jesteś w trakcie menopauzy, czy już po. Na każdym z tych etapów zwracaj uwagę na składniki aktywne w stosowanych kosmetykach. Ich odpowiedni dobór odgrywa bardzo dużą rolę w tym, w jakiej kondycji będzie Twoja skóra. Przed menopauzą i podczas niej szczególnie przydatny będzie regenerujący Proksylan, a po jej zakończeniu – przywracające lipidy kwasy Omega 3-6-9. Pamiętaj jednak, że w obu przypadkach zwykłe kosmetyki nie wystarczą. Wybieraj te, które zostały stworzone specjalnie dla kobiet w okresie menopauzalnym. Ekspertem w tej kategorii jest Neovadiol od Vichy, który powstał na podstawie ponad 20 lat badań nad wpływem menopauzy na proces starzenia się skóry. Neovadiol to specjalistyczna linia kosmetyków, rekomendowana przez Polskie Towarzystwo Menopauzy i Andropauzy, znana z wysokiej skuteczności w pielęgnacji skóry menopauzalnej.

PODCZAS MENOPAUY

Na początku oraz w trakcie menopauzy wybierz kosmetyki, które przywracają skórze gęstość, ale również zwalczają uczucie gorąca, dzięki składnikom chłodzącym. Ważne jest, żeby miały w składzie molekułę odpowiadającą za regenerację i uzupełnianie nowo powstałych braków w naskórku – Proksylan.

NEOVADIOL

KOMPLEKS UZUPEŁNIAJĄCY z Proksylanem

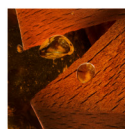
Poprawia gęstość i jędrność skóry, przywraca uczucie komfortu skóry.



+17%*
GĘSTOŚĆ
SKÓRY

-25%*
WIOTKOŚĆ
SKÓRY

* ocena kliniczna na 220 kobietach po 12 tygodniach.



PROKSYLAN

Poprawia gęstość skóry, działa przeciwzmarszczkowo i wygładza naskórek, w wyniku czego skóra twarzy jest widocznie młodsza.

PO MENOPAUIE

Po zakończeniu menopauzy skóra jest bardzo sucha i potrzebuje odbudować warstwę lipidową naskórka. Postaw na składniki takie jak kwasy tłuszczowe Omega 3-6-9, olejki witalne i proteiny, które nawilżają, stymulują produkcję lipidów i przywracają gęstość skóry.

NEOVADIOL

MAGISTRAL z kwasami Omega 3-6-9

Poprawia gęstość skóry, uzupełnia 100% lipidów na powierzchni skóry** i przywraca komfort nawet najbardziej suchej skórze.

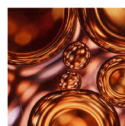


-74%***
SUCHOŚĆ
SKÓRY

+44%***
SPRĘŻYSTOŚĆ
SKÓRY

** formuła wzbogacona lipidami, by rekompensować redukcję wydzielanego sebum podczas menopauzy.

*** ocena kliniczna, 52 kobiety mające suchą skórę, będące co najmniej 3 lata po menopauzie.



KWASY OMEGA 3-6-9

Uzupełniają międzykomórkową strukturę lipidową naskórka, sprawiając, że skóra staje się odżywiona, nawilżona, gładka i widocznie młodsza.



REKOMENDOWANY PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO MENOPAUY I ANDROPAUY

N° 1 ANTI-AGEING
W APTEKACH W EUROPIE****

VICHY
LABORATOIRES

DOSTĘPNY W APTEKACH
SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA KLINICZNIE

**** Źródło: IQVIA – Parmatrend International – na rynku anti-aging we Francji, Włoszech i Hiszpanii (w aptekach i drogeriach); w Niemczech, Belgii, Holandii, Szwajcarii, Grecji i Austrii (w aptekach) – 2017/2018 r. i w pierwszym półroczu 2019 r. – pod względem wielkości i wartości sprzedaży.

CZY MENOPAUAZA MOŻE STAĆ SIĘ NAJFAJNIEJSZYM ETAPEM W ŻYCIU KOBIETY? TAK, ALE WARTO SIĘ PRZYGOTOWAĆ



Menopauzę można zaprogramować przez dietę, dbanie o siebie, pielęgnację, aktywność fizyczną, ćwiczenia mózgu i – jeżeli jest taka możliwość – stosowanie hormonalnej terapii zastępczej

Rozmowa z prof. dr hab. n. med. **Violetta Skrzypulec-Plinta** – ginekologką-położniczką, endokrynologką, seksuologką

Kobiety boją się menopauzy. Niepotrzebnie. Menopauza jest kolejnym etapem w życiu kobiety, który rozpoczyna się około 50.-51. roku życia. Zmniejsza się wówczas poziom naszego głównego hormonu – estrogenu. Estrogen to taki nasz Red Bull, nasza życiowa esencja, główny hormon, który decyduje o tym, że rano wstajemy pięknie i uśmiechnięte. Estrogeny są w każdej części naszego ciała: w śródbłonku naczyń, w mózgu, wszędzie.

Gdy zaczyna nam brakować estrogenów, rozpoczyna się okres tzw. objawów wypadowych, jak uderzenia ciepła, trudności z koncentracją, spadek odporności na stres, bezsenność, drażliwość.

Wszystko to dzieje się w przełomowym momencie życia kobiety: dzieci dorastają, co często wywołuje u matki syndrom opuszczonego gniazda, kobieta stresuje się w związku z koniecznością opieki nad starszymi rodzicami, a na to nakłada się jeszcze kryzys wieku średniego u partnera, co

może się przyczyniać do spadku satysfakcji z pożycia małżeńskiego. Nic dziwnego, że kobieta zaczyna z tęsknotą wspominać młodość. To wszystko może ją doprowadzić do depresji okołomenopauzalnej, która dotyka 20-30 proc. kobiet w tym okresie życia. Wiele złego przynosi pokutujący wciąż mit, że kobieta, która już nie miesiączkuje, przestaje być kobietą. Staram się, jak mogę, by ten mit obalać.

Świat poszedł naprzód. Żyjemy dłużej i obecnie aż jedna trzecia życia kobiety

przypada na okres pomenopauzalny. Dlatego właśnie trzeba się na ten czas dobrze przygotować.

Jak to zrobić?

Skoro kobieta wie, jakich niedogodności może się spodziewać, powinna działać profilaktycznie. Wiadomo np., że w czasie menopauzy zmienia się metabolizm i wzrasta skłonność do przyrostu masy ciała. Jeżeli na to nałożą się zły nastrój, mniejsza aktywność i spadek libido, to prawie pewne jest, że kobieta będzie częściej podjadać i szybciej tyć niż te panie, które są świadome zmian w swoim ciele i zapobiegają im, chodząc na fitness, jogę czy stosując hormonalną terapię zastępczą.

Z niedoborem estrogenów wiąże się także ryzyko wystąpienia różnych chorób i dolegliwości, jak osteoporoza, choroba sercowo-naczyniowa, cukrzyca, suchość pochwy, suchy oczodół. Ale na to wszystko są przeciwie leki!

Może je przepisać ginekolog lub endokrynolog. Menopauzę można zaprogramować przez dietę, aktywność fizyczną, ćwiczenia mózgu i – jeżeli jest taka możliwość – stosowanie hormonalnej terapii zastępczej.

Wiele kobiet obawia się tej terapii.

Trzeba zadać sobie pytanie, czego boimy się bardziej – brania tabletek hormonalnych czy kolejnej nieprzespanej nocy, tego, że nie najlepiej się czujemy, że mąż zaczyna nam się dziwnie przyglądać, bo wciąż narzekamy?

Wiem, że w Polsce nawet niektórzy lekarze interniści odradzają kobietom stosowanie hormonalnej terapii zastępczej. Straszą je największym prawdopodobieństwem wystąpienia nowotworu piersi. Tymczasem udowodniono, że hormonalna terapia zastępcza w okresie menopauzalnym zwiększa ryzyko wystąpienia raka piersi w takim samym stopniu jak sytuacja, w której kobieta przybierze na wadze pięć kilogramów. Wskutek terapii zmniejsza się za to ryzyko zachorowania na raka przełyku, jelita grubego czy endometrium.

Moi koledzy w Stanach Zjednoczonych czy Wielkiej Brytanii nie zastanawiają się w ogóle nad tym, czy zapisywać pacjentkom hormonalną terapię zastępczą, ale jedynie, jakie dodatkowe korzyści przyniesie kobiecie jej stosowanie. Wiadomo już m.in., że hormonalna terapia menopauzalna wpływa korzystnie na lewą komorę serca i opóźnia wystąpienie objawów choroby Alzheimera czy Parkinsona.

Warunkiem jest to, żeby kobieta zaczęła ją stosować w okresie okołomenopauzalnym lub najpóźniej kilka lat po ostatniej miesiączce. Hormonalna terapia menopauzalna zmniejsza ryzyko osteoporozy, łagodzi dolegliwości migrenowe, wpływa na zachowanie prawidłowego widzenia i słuchu. Pamiętać

musimy jednak, że jej stosowanie wymaga ścisłej kontroli lekarza ginekologa.

Obecnie w okresie menopauzalny zaczyna wchodzić pokolenie kobiet, które stosowało hormonalną antykoncepcję. Te pacjentki są przyzwyczajone do zażywania hormonów, do regularnego cyklu, do dobrego samopoczucia oraz regularnych wizyt u ginekologa. To często przedsiębiorcze kobiety, dyrektorzy, nauczycielki z klasą.

Sama jestem dojrzałą kobietą i uważam, że menopauza to jeden z najfajniejszych okresów w życiu. Wiele wówczas wolno, a nic już nie trzeba, bo dzieci są na swoim i mamy wypracowaną pozycję zawodową.

HORMONY A SKÓRA W CZASIE MENOPAUZY

Wraz z menopauzą przyspiesza proces starzenia się skóry. Wpływ na to mają zmiany hormonalne – spadek poziomu estrogenów i progesteronu. Spowalnia odnowa komórkowa organizmu. Skóra wiotczeje i staje się cieńsza. Zaczynają być widoczne naczynka i przebarwienia związane z wieloletnią ekspozycją na UV. Znaczenie spada poziom nawilżenia skóry. Nowa rzeczywistość wymaga zatem dostosowania do niej swojej pielęgnacji. Największym problemem pań w okresie okołomenopauzalnym jest suchość skóry, dlatego wysoce skuteczne są kosmetyki i zabiegi gabinetowe z kwasem hialuronowym (np. mezoterapia). Odżywczo zadziałają kremy z kwasami tłuszczowymi omega-3, -6 i -9 oraz z lipidami, które uszczelniają naturalny płaszcz hydrolipidowy. Warto szukać w kosmetykach np. proksylanu, który przywraca skórze gęstość i ją wygładza, lub wapnia, który zwiększa witalność i poprawia sprężystość skóry. Kosmetyki dla kobiet w okresie menopauzy przeznaczone do pielęgnacji nocnej zawierają często substancje regenerujące skórę, nawilżające, ale również składniki chłodzące ze względu na częstą przypadłość kobiet w tym okresie życia – uderzenia gorąca odczuwalne na skórze. Na pewno znaczenie zarówno dla naszego ogólnego samopoczucia, jak i wyglądu mają też wystarczająca ilość snu, odpowiednia dieta i pozytywne nastawienie do życia.

Na tym etapie seks może być niezwykły, bo mamy wreszcie czas, by o nim pomyśleć, nie musimy martwić się o antykoncepcję. To czas, gdy powinniśmy zadbać o siebie: wyjechać nad morze, wypić od czasu do czasu lampkę czerwonego wina, które zawiera dużo izoflawonów, czyli fitoestrogenów o podobnej budowie do naszych estrogenów. Kupmy sobie coś nowego, żeby wyglądać i czuć się atrakcyjnie. Bo jak możemy wymagać od partnera szalonego seksu, skoro chodzimy w starych kapciach i piżamie, która pamięta trzecią ciążę? Zatrószmy się o siebie!

Ale co z tą ochotą na seks, skoro kobietom w czasie menopauzy dokuca suchość pochwy?

Na wszystko są sposoby, tylko trzeba iść do ginekologa. Właśnie teraz jest na to najlepszy czas, nie ma co szukać wymówek. Nie wiem, czy będzie druga fala koronawirusa, ale jeśli tak, to trzeba czym prędzej iść się zbadać, żeby zdążyć, zanim przychodnie znów przestawią się na teleporady.

Niestety, wiele kobiet zamiast poradzić się lekarza, woli sięgnąć po produkt z reklamy, który w teorii leczy wszystko, a w praktyce nie leczy niczego.

Zatem nie warto brać suplementów diety?

Warto, ale nie zamiast leków zapisanych przez lekarza.

Po ostatniej miesiączce obowiązkowo przez cały rok trzeba zażywać witaminę D, która wzmacnia kości, oraz kwasy omega-3, które poprawiają ogólną kondycję.

Modne jest teraz zażywanie morwy białej po posiłkach. Warto po nią sięgnąć, jeśli ktoś waży deko więcej lub je o jedno ciastko za dużo, a nie ma cukrzycy i może sobie na takie podjadanie pozwolić. Polecam także preparaty wielowitaminowe z żeń-szeniem, który zwiększa witalność.

A co z wyglądem?

U kobiet w okresie menopauzy grubość skóry zmniejsza się przeciętnie o 1,13 proc. w ciągu roku. Wykazano, że hormonalna terapia menopauzalna zwiększa grubość skóry o 30 proc. po 12 miesiącach, a kolagenowi – o 6,5 proc. po sześciu miesiącach. Można śmiało powiedzieć, że estrogeny pełnią funkcję protekcyjną w przypadku fotostarzenia się skóry. Jeśli kobieta obawia się jej stosowania, może poprosić lekarza, by zapisał jej mniejszą dawkę hormonów, i sprawdzić, czy to w jej przypadku wystarczy.

A jak radzić sobie z uderzeniami gorąca, nocnymi potami? Na te dolegliwości kobiety uskarżają się w pierwszej kolejności.

Uderzenia gorąca, zaburzenia snu, nerwowość i drażliwość są pierwszym wskazaniem do zastosowania hormonalnej terapii menopauzalnej.

Ale są pacjentki, które nie chcą lub nie mogą jej stosować. Mogą wówczas sięgnąć po preparaty niehormonalne ze wspomnianymi już fitoestrogenami, np. z koniczyny czerwonej. Mają one słabsze działanie niż preparaty hormonalne, ale przynoszą pewne efekty. Bardzo ważne jest też pogodne nastawienie. Gdy kobieta jest przygotowana na to, co ją czeka w związku z menopauzą, jest pod kontrolą lekarską i może czuć się bezpiecznie, łatwiej odnajduje się w nowej sytuacji. ■

EKSPERT RADZI: MENOPAUAZA TO CZAS ZMIAN DLA TWOJEJ SKÓRY

Zmiany w okresie menopauzy mają ogromny wpływ na kondycję Twojej skóry, która staje się sucha oraz traci jędrność i elastyczność. Zmarszczki widocznie się pogłębiają, zaś owal twarzy zaczyna opadać. Ponadto pojawiają się uderzenia gorąca, które oddziałują na poczucie komfortu we własnym ciele. Dowiedz się, jak dobrać właściwą pielęgnację na ten etap, by jak najlepiej czuć się w swojej skórze!



ZDANIEM EKSPERTA

Ginekolog prof. dr hab. n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta

„W okresie okołomenopauzalnym następuje rewolucja hormonalna. To czas spadku poziomu estrogenu, wzrostu FSH, a pierwszymi objawami są uderzenia gorąca, czyli doświadczanie uczucia nagłego rozgrzania o największej intensywności w górnej części ciała, bezsenność, drażliwość, czasem depresja. W miarę upływu czasu dochodzi do zmian wyglądu ze względu na spadek kolagenu i ścięrczenie skóry”.

WŁAŚCIWA PIELĘGNACJA!

To właśnie z powodu tych wszystkich zmian, które zachodzą w skórze podczas menopauzy, tak ważne są odpowiednia pielęgnacja i wybór właściwych składników. W tym okresie szczególnie cenny jest Proksylan, który wygładza skórę, przywraca jej gęstość oraz zmniejsza widoczność zmarszczek. Niezwykle przydatny będzie także kwas hialuronowy o właściwościach nawilżających, ujędrniających i poprawiających elastyczność oraz sprężystość skóry. Z kolei poczucie komfortu i świeżość zapewni Airlicium, który matuje i chłodzi skórę, co jest wyjątkowo istotne przy wieczornych uderzeniach gorąca. Pamiętaj, by wybierać kosmetyki stworzone specjalnie dla kobiet w okresie menopauzy. Ekspertem tej kategorii jest Neovadiol od Vichy – specjalistyczna pielęgnacja o wysokiej skuteczności stworzona na podstawie 20 lat badań nad skórą menopauzalną.

UCZUCIE ŚWIEŻOŚCI + EFEKT CHŁODZĄCY

Poczucie komfortu we własnym ciele jest wyjątkowo ważne w okresie menopauzy. Wybierz pielęgnację, która nie tylko poprawi gęstość i elastyczność Twojej skóry, ale dzięki chłodzącym składnikom zwalczy uczucie gorąca.

NEOVADIOL

KOMPLEKS UZUPEŁNIAJĄCY NA NOC

Przywraca gęstość i sprężystość skóry, wspiera jej nocne procesy regeneracyjne oraz modeluje kontur twarzy. Dzięki składnikom chłodzącym łagodzi uczucie gorąca, natychmiast przywracając skórze jej komfort.

-2,7°C*

SCHŁODZONA SKÓRA

* Test termograficzny, 26 kobiet, pomiar po 1 minucie po zastosowaniu.

AIRLICIMUM

Zapewnia uczucie świeżości i łagodzi uczucie gorąca, przywracając skórze jej komfort.

PROKSYLAN

Przywraca gęstość skóry, działa wygładzająco i zmniejsza widoczność zmarszczek, dzięki czemu skóra wygląda młodziej.

KWAS HIALURONOWY

Nawilża i ujędrnia skórę oraz poprawia jej elastyczność i sprężystość.



PROKSYLAN

KWAS
HIALURONOWY

AIRLICIMUM



REKOMENDOWANY
PRZEZ
POLSKIE
TOWARZYSTWO
MENOPAUY
I ANDROPAUY

N°1 ANTI-AGEING
W APTEKACH W EUROPIE**

VICHY
LABORATOIRES

DOSTĘPNY W APTEKACH
SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA KLINICZNIE

** Źródło: IQVIA – Parmatrend International – na rynku anti-aging we Francji, Włoszech i Hiszpanii (w aptekach i drogeriach); w Niemczech, Belgii, Holandii, Szwajcarii, Grecji i Austrii (w aptekach) – 2017/2018 r. i w pierwszym półroczu 2019 r. – pod względem wielkości i wartości sprzedaży.

NIE TYJEMY PRZEZ MENOPAUZĘ, ALE PRZEZ TO, ŻE SIĘ STARZEJEMY. Z WIEKIEM POWINNIŚMY MNIEJ JEŚĆ

Po menopauzie tkanka tłuszczowa zaczyna się odkładać na brzuchu. Musimy uważać

Rozmowa z **Agnieszka Szmurło** – dietetyczką kliniczną



Nadprogramowe kilogramy to zmora kobiet w każdym wieku. Ale w średnim szczególnie na nie narzekamy.

Niejednokrotnie słyszałam od pacjentek, że tyją i że to wszystko przez menopauzę.

A to nieprawda?

Nieprawda. Nie tyjemy dlatego, że wchodzimy w okres menopauzalny, tylko dlatego, że jesteśmy coraz starsze. A razem z wiekiem spada nasze zapotrzebowanie kaloryczne. Naturalne procesy starzenia

sprawiają, że spada nasze tempo przemiany materii.

Zatem nie można powiedzieć: „Tyję, bo mam menopauzę”, ale raczej: „Nie dostosowałam diety do aktualnego zapotrzebowania organizmu”.

Malutkie dziecko, w pierwszym i drugim miesiącu życia, potrzebuje od 96 do 120 kcal na kilogram masy ciała. To bardzo dużo w porównaniu z dorosłą osobą, której do prawidłowego funkcjonowania wystarczy 35 kcal na kilogram masy ciała.

Czyli wystarczy po prostu mniej jeść?

Trzeba sobie uświadomić, że babcia do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje mniej jeść niż wnuczka, i należy pilnować tych zasad. Mniejsze zapotrzebowanie kaloryczne wynika z tego, że nasz organizm spowalnia, nie zachodzą w nim tak intensywne procesy jak u dzieci.

Zapotrzebowanie kaloryczne można wyliczyć, biorąc pod uwagę wiek, masę ciała i wzrost.

Ile kalorii dziennie potrzebuje 30-latką, która waży 65 kilogramów i ma 165 centymetrów wzrostu?

Jeśli ta 30-latką prowadzi zdrowy tryb życia, to znaczy ćwiczy co najmniej dwa razy w tygodniu, to jej zapotrzebowanie wynosi około 1960 kcal na dobę.

A gdy skończy 45 lat?

Potrzebuje już o sto kalorii mniej. Tyle, ile ma półtorej kromki chleba albo jeden średni banan.

A ta sama pani jako 65-latką?

Powinna przyjąć o 200 kcal mniej niż wtedy, gdy była 30-latką. Czyli zjeść o dwa banany albo trzy kromki chleba mniej.

Nie wydaje się, żeby te spadki zapotrzebowania były jakieś ogromne.

Ale są znaczące. Bo każdy nadprogramowy posiłek odkłada się w postaci dodatkowych kilogramów.

Nadwaga nie jest obojętna dla zdrowia. A zmieniający się na niekorzyść wygląd sprawia, że kobiety są niezadowolone.

Z burzą hormonów, która w okresie menopauzalnym zachodzi w organizmie kobiety, zmienia się sposób odkładania się tłuszczu w naszym ciele. Przed menopauzą tkanka tłuszczowa odkłada się kobietom przede wszystkim na udach i pośladkach. A gdy wchodzimy w czas menopauzy, tkanka tłuszczowa zaczyna się odkładać na brzuchu.

A to bardziej widać.

Właśnie. Trudniej się dopiąć, wyższa waga bardziej przeszkadza.

Na pewno da się coś zrobić, żeby było łatwiej.

Oczywiście, i warto to robić nie dopiero wtedy, gdy kilogramów już nam przybyło. **Doradzam paniom, żeby o zdrowe odżywianie troszczyły się od najmłodszych lat. Ale w praktyce wiele z nas próbuje zmieniać dietę, gdy waga zaczyna nam**

przeszkadzać. Nie ma specjalnej diety podczas menopauzy.

Trzeba po prostu zdrowo się odżywiać, stosując się do najnudniejszej i najsukuteczniejszej zasady diety: jemy cztery do pięciu posiłków dziennie o stałych porach. Pamiętajmy także o ograniczeniach kalorycznych związanych z wiekiem.

Żeby schudnąć pół kilograma tygodniowo, potrzebujemy deficytu kalorycznego w wysokości 500 kcal dziennie.

Oczywiście doradzam aktywność fizyczną w każdym wieku, jednak w czasie menopauzy, gdy kobiety dodatkowo narażone są na osteoporozę, ruch i ćwiczenia minimalizują ryzyko jej wystąpienia.

A jeśli nadal tyjemy, choć odżywiamy się zdrowo i adekwatnie do wieku – albo przynajmniej tak nam się wydaje?

Jeśli nadal tyjemy, to pewnie tylko nam się wydaje. Z doświadczenia wiem, że pacjentki żyją w przekonaniu, że jedzą mniej, niż rzeczywiście jedzą. A gdy zaczynamy to wspólnie analizować, okazuje się, że owszem, zjadły cztery albo pięć zbilansowanych posiłków w ciągu dnia, ale nie policzyły batonika, porcji lodów czy napoju gazowanego. Namawiam, aby trzymać się diety. Można, korzystając z łatwych w obsłudze aplikacji, samemu policzyć wartość kaloryczną posiłku. Pamiętajmy, że zdrowa kobieta, która je adekwatnie do zapotrzebowania swojego organizmu, nie tyje.

Czy odpowiednia dieta może w okresie menopauzy pomagać?

Sporo jest badań dotyczących fitoestrogenów, które mogą niwelować objawy menopauzy, rekompensując typowe dla tego etapu życia kobiety spadki poziomu estrogenów w organizmie.

Fitoestrogeny to naturalne hormony pochodzenia roślinnego, występujące w soi czy pochodzących od niej produktach, np. tempeh czy tofu, albo w roślinie strączkowej edamame.

Wśród Azjatek, które jedzą dużo produktów zawierających fitoestrogeny, przeprowadzono sporo badań, z których wynika, że menopauzę przechodzą one łagodniej niż Europejki. Zdecydowanie rzadziej też cierpią na nowotwory piersi.

Czy odpowiednią dietą możemy poprawić kondycję skóry?

Istnieje wiele badań dotyczących wpływu pewnych składników na skórę – najczęściej mówi się o witaminach C i E, o witaminie A, a właściwie jej pochodnej beta-karotenie,

oraz często wspomina się kwasy tłuszczowe omega-3. Jednak nie ma badań, w jakiej dawce należałoby je wprowadzać do diety, aby miały pozytywne działanie na skórę. Za to na pewno zdrowa dieta dobrze wpływa na samopoczucie, na masę ciała i samoocenę. Dlatego do tematu warto podejść holistycznie – **jeżeli dobrze będziemy się odżywiać, może to pozytywnie wpłynąć także na naszą skórę.**

Bardzo polecam staranną pielęgnację skóry już od najmłodszych lat, przy użyciu odpowiednich kosmetyków pielęgnacyjnych, a także – stosowanie kremów przeciwsłonecznych z filtrem.

A co dietetyczka radzi wielbicielkom słodyczy?

Radzę ograniczać słodycze, ale nie katujmy się – nie trzeba z nich rezygnować raz na zawsze. Proponuję wyznaczyć sobie jeden czy dwa dni w tygodniu na drobne grzechy.

A poza tym – trzymać się wyznaczonych zasad. Bałabym się soli. Według zaleceń WHO powinniśmy jeść dziennie nie więcej niż 5 g soli. A z badań przeprowadzonych kilka lat temu wynika, że przeciętna Polka lub Polak je ponad 11 g soli dziennie.

W wieku menopauzalnym nadmiar soli może prowadzić do obrzęków kończyn, na które i tak niektóre kobiety się uskarżają.

Za to wody możemy pewnie pić, ile dusza zapagnie.

Możemy i powinniśmy w każdym wieku. Woda nie tylko jest nam niezbędna i pomaga w utrzymaniu wagi. Dobre nawodnienie organizmu może mieć też dobroczynny wpływ na wygląd skóry. Doradzam paniom także suplementację witaminy D, która jest waż-

na w utrzymaniu właściwej gospodarki wapniowo-fosforanowej, a zatem zmniejsza ryzyko i skutki osteoporozy. Warto zrobić test z krwi, jaki mamy poziom witaminy D w organizmie. Jeśli za mały, warto go uzupełniać.

Po 51. roku życia wzrasta też zapotrzebowanie kobiet na wapń, dlatego radzę zadbać o to, aby go w diecie nie zabrakło. Oczywiście źródłem wapnia jest nabiał. Jeśli ktoś jest na diecie wegańskiej, można dostarczać go, pijąc

wzbogacone wapniem napoje roślinne, na przykład mleko sojowe. Wapń jest także w nasionach roślin strączkowych, jarmużu, nasionach chia czy suszonych figach.

Dbanie o siebie i utrzymywanie zdrowej diety wcale nie musi być związane z wyrzeczeniami. Zdrowe nawyki wchodzą w krew, a efekty, które zobaczymy w lustrze, wynagrodzą trud i zmotywują do wyznaczania kolejnych celów. ■

Przed menopauzą

**TKANKA
TŁUSZCZOWA
ODKŁADA SIĘ**

kobietom przede wszystkim na udach i pośladkach.

W czas menopauzy, tkanka tłuszczowa zaczyna się odkładać na brzuchu.

EKSPERT RADZI: MENOPAUZA TO CZAS ZMIAN DLA TWOJEJ SKÓRY

W okresie menopauzy na kondycję skóry mają bardzo duży wpływ zmiany hormonalne, które powodują utratę jej jędrności i elastyczności, widoczne pogłębienie się zmarszczek oraz opadanie owalu twarzy. Podczas tego etapu naskórek traci aż 57% lipidów*, które tworzą lipidową barierę ochronną pomagającą utrzymać skórę jej prawidłowy poziom nawodnienia. Skóra staje się widocznie sucha i powoduje uczucie dyskomfortu. W związku z tymi zmianami ważne jest odpowiednie nawodnienie organizmu oraz dieta.

* Test instrumentalny porównujący odsetek lipidów naskórkowych z 2 grup: Pierwsza grupa kobiet w wieku 28–35 lat o skórze normalnej i suchej. Druga grupa: kobiety w wieku 55–60 lat z normalną lub suchą skórą, która pojawiła się w okresie menopauzy.



ZDANIEM EKSPERTA

Dietetyk Agnieszka Szmurło

„Stosowana przez nas dieta wpływa na skórę i ogólny stan zdrowia bez względu na to, ile mamy lat i czy właśnie przechodzimy menopauzę. Zachwianie równowagi dostarczanych w pożywieniu składników odżywczych często odbija się na naszym dobrym samopoczuciu. W okresie menopauzy warto zadbać o dostarczanie organizmowi: fitoestrogenów, które mogą zmniejszać częstotliwość występowania objawów menopauzy, witaminy D i wapnia, które związane są z obniżaniem ryzyka wystąpienia wczesnej menopauzy i kwasów tłuszczowych omega-3 zapobiegających chorobom układu krążenia”.

WŁAŚCIWA PIELĘGNACJA!

W okresie menopauzy, tak jak dieta, równie istotne jest odżywienie skóry od zewnątrz i dostarczenie jej cennych składników, takich jak połączenie kwasów Omega 3-6-9 oraz Proksylan, dzięki którym skóra odzyskuje jędrność, sprężystość i odpowiednie nawilżenie. Z kolei formuły wzbogacone lipidami rekompensują skórę redukcją wydzielanego sebum. Ekspertem tej kategorii jest Neovadiol od Vichy – specjalistyczna pielęgnacja o wysokiej skuteczności stworzona na podstawie 20 lat badań nad skórą menopauzalną.

NEOVADIOL

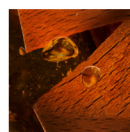
MAGISTRAL NA DZIEŃ z Proksylanem

Poprawia gęstość skóry i przywraca uczucie komfortu skóry.



10 dni
ODBUDOWA
NASKÓRKA*

wg 80% kobiet
POPRAWA GĘSTOŚCI
SKÓRY**



PROKSYLAN

Poprawia gęstość skóry, działa wygładzająco i zmniejsza widoczność zmarszczek.

* Test in vitro Pro-Xylane i Proteic Gf na skórze zrekonstruowanej.
** Samoocena, 49 kobiet.

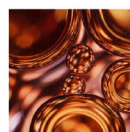
MAGISTRAL NA NOC z kwasami Omega 3-6-9

Uzupelnia 100% lipidów na powierzchni skóry* i przywraca komfort nawet najbardziej suchej skórze.



+100%
UZUPEŁNIENIE
UTRATY LIPIDÓW NA
POWIERZCHNI SKÓRY*

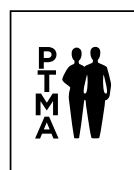
+44%
SPRĘŻYSTOŚĆ
SKÓRY**



KWASY OMEGA 3-6-9

Natychmiast odżywiają skórę, redukują jej suchość i przywracają uczucie komfortu.

* Formuła wzbogacona lipidami, by rekompensować redukcję wydzielanego sebum podczas menopauzy.
** Ocena kliniczna, 52 kobiety posiadające suchą skórę, będące co najmniej 3 lata po menopauzie.



REKOMENDOWANY
PRZEZ
POLSKIE
TOWARZYSTWO
MENOPAUZY
I ANDROPAUZY

N° 1 ANTI-AGEING
W APTEKACH W EUROPIE***
VICHY
LABORATOIRES

DOSTĘPNY W APTEKACH
SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA KLINICZNIE

*** Źródło: IQVIA – Parmatrend International – na rynku anti-aging we Francji, Włoszech i Hiszpanii (w aptekach i drogeriach); w Niemczech, Belgii, Holandii, Szwajcarii, Grecji i Austrii (w aptekach) – 2017/2018 r. i w pierwszym półroczu 2019 r. – pod względem wielkości i wartości sprzedaży.



OBJAWY MENOPAUY POJAWIAJĄ SIĘ NAGLE. ALE NA TO, JAK WYGLĄDAMY, PRACUJEMY CAŁE ŻYCIE

Menopauza to pewnik. Zależy, jak się do niej przygotowujemy. Wiele moich pacjentek wygląda bardzo dobrze dzięki dbaniu o siebie

Rozmowa z dr **Agnieszka Surą** specjalistką w zakresie dermatologii i medycyny estetycznej

Jak zauważę, że to już?
Menopauza to moment w życiu kobiety, który jest dokładnie określony przez medycynę – zaczyna się rok po ostatniej miesiączce. **W zachodnich społeczeństwach menopauza średnio występuje około 50.-51. r.ż. Ale już mniej więcej siedem lat wcześniej następuje okres okołomenopauzalny, kiedy to zaczynają się w organizmie zmiany hormonalne.** Zaczyna spadać poziom hormonów płciowych, m.in. estrogenu. Ten proces staje się od razu widoczny na skórze. Bo skóra jest jak radar, który nas informuje o wszystkim, co się dzieje w środku.

Co się wydarzy?
Najczęściej pierwszym objawem jest **dojmująca suchość skóry**. Kobiety, które przez całe

życie miały skórę tłustą, odbiorą to jako pozytywną odmianę, ale dla pań, które zawsze miały skórę suchą, to może być dotkliwy i bardzo niepożądany objaw. Kolejnym, który może nas zaskoczyć, jest to, że **skóra staje się bardzo podatna na tworzenie się drobnych zmarszczek**, zagnieień. **Jest przesuszona, mniej sprężysta, trudniej się regeneruje.** I jak się zagniecie w nocy podczas snu, to szybko się nie wyprostuje. Potrzeba więcej czasu i zabiegów pielęgnacyjnych, żeby zmarszczki wyprostować. Kiedyś wystarczyłaby nam godzina od wstania z łóżka, by takie zagniecenie zniknęło z twarzy samoczynnie, teraz będzie to wymagało dnia, dwóch dni, a nawet więcej, żeby zagniecenie się cofnęło, zniknęło czy się zmniejszyło. **To są objawy, które zaskakują kobiety, bo pojawiają się nagle, skokowo. Trudno się na to psychicznie przygotować.**

Wstajemy pewnego dnia i przeżywamy szok, patrząc w lustro?

Może tak być. Starzenie menopauzalne tym się różni od starzenia biologicznego, które towarzyszy nam od urodzenia, że zmiany są drastyczne, a nie powolne, stopniowe.

Z dnia na dzień pojawia się coś nowego w naszym wyglądzie i żeby to cofnąć, np. odbudować jakość skóry, potrzebujemy dużo więcej czasu.

Wymaga to intensywnej pielęgnacji, dobrej diety, nawodnienia organizmu, czasu na jego regenerację. Pomogą w tym zabiegi kosmetyczne czy dermatologiczne.

Czy można na to wpłynąć, zapobiec temu szokowi?

My na te zmiany pracujemy ponieważ przez całe życie, bo duży wpływ na **wygląd**

naszej skóry mają czynniki zewnętrzne, to, czy dużo pijemy, jak się odżywiamy, czy palimy papierosy, jaki tryb życia prowadzimy, czy uprawiamy sport, czy chronimy skórę przed słońcem, smogiem i innymi zanieczyszczeniami środowiska. Jeśli przez całe życie o nią nie dbaliśmy, niszczyliśmy ją, wystawiając bez opamiętania na działanie słońca bez ochrony UV, to konsekwencje tego pojawiają się właśnie teraz, kiedy organizm zwalnia, metabolizm wyhamowuje.

Wcześniej organizm dawał sobie radę z przebarwieniami, zmarszczkami, wolnymi rodnikami, regenerował się, ale w menopauzie już nie możemy na to liczyć.

Procesy destrukcji przeważają nad procesami regeneracji. Dlatego trzeba o siebie zawsze dbać.

Jak?

Jeśli wiemy, że nasza skóra jest z natury sucha, to odpowiednio traktujemy ją za młodu, chronimy przed słońcem, smogiem, nawilżamy, a wtedy na pewno lepiej znieśie wejście w menopauzę, objawy będą wolniej postępować.

Jeśli zostawimy skórę „samą sobie”, bez opieki, jak mamy 20, 30, 40 lat, to w okresie menopauzy musimy się liczyć z głębszymi i szybciej pojawiającymi się przebarwieniami, wybarwieniami skóry, jej szorstkością i wiotkością.

To będzie też spora utrata elastyczności, zmiana konturu twarzy. Do tego dochodzi obniżony nastrój, objawy depresyjne pojawiające się ze zmianami hormonalnymi i może

nam być trudno pogodzić się z tym, co dzieje się z naszym wyglądem. Każda drobna rzecz nas wtedy przerasta. Pojawiają się uderzenia gorąca.

Często kobiety, które weszły w wiek menopauzalny, mają problemy ze snem, to też skutek obniżonego poziomu hormonów płciowych. Brak snu ma ogromny wpływ na nasz wygląd.

Proszę mnie przygotować do menopauzy.

Tylko od razu mówię, że to będzie maraton, a nie przebieżka.

Pierwszym krokiem dobrej pielęgnacji jest odpowiednie mycie i oczyszczanie skóry rano i wieczorem łagodnymi preparatami, syndetami, płynami micelnymi, delikatnymi piankami, żelami myjącymi. Chodzi o to, żeby oczyścić skórę z brudu, ale nie pozbawiać jej naturalnej bariery ochronnej, lipidowej. To ją zabezpieczy w pewnym

stopniu przed utratą wody, co jest jedną z najważniejszych kwestii. Delikatne mycie jednak nie wystarczy. Skóra, która ma braki w nawodnieniu, musi być nieustannie zabezpieczana przed utratą wody na różne sposoby. Bardzo ważna jest pielęgnacja nocna.

Jeśli nie posmarujemy skóry na noc, nie wzmocnimy jej bariery naskórkowej, to będziemy tracić wodę już nawet przez to, że położymy się na poduszce.

Dzieje się tak dlatego, że ta nasza bariera naskórkowa nie jest już tak sprawna jak u 20- i 30-latków. Na noc należy stosować więc te kremy, które zawierają dużo substancji lipidowych typu woski pszczele, ceramidy, kwasy omega-3, -6, -9. I ważne – nie oczekujemy, żeby taki krem się wchłonił, lepiej nawet, gdyby się nie wchłonił, żeby taka kremowa „kołderka” została na skórze jak najdłużej.

Lubię obłożyć się grubą warstwą kremu na noc. A co na dzień?

Przy wyborze kosmetyków do pielęgnacji zwracamy uwagę nie tylko na wiek, ale też na porę roku i szerokość geograficzną, w której mieszkamy. Kosmetyk z filtrem UV, krem lub podkład, potrzebny jest przez cały rok, chociaż latem i wiosną bardziej i z wyższym faktorem. Przez cały rok potrzebujemy kremów nawilżających, ale latem lżejszych, a zimą bardziej odżywczych.

Skóra Polek latem zazwyczaj bardzo dobrze funkcjonuje, ale niekorzystnym okresem dla niej są jesień i zima, bo jest wiatr, duże różnice temperatur

– na zewnątrz zimno, w pomieszczeniach ciepło.

Naczynia krwionośne się rozszerzają i kurczą na przemian. W ten sposób szybko tracimy substancje nawilżające ze skóry. W kremach, które mają nawilżać, szukamy proteoglikanów, to np. kwas hialuronowy, polisacharyd występujący naturalnie w skórze, czy proksylan, cukier z drzewa bukowego. Związki te nawilżają, przyciągając wodę do naskórka, działają jak gąbka, uzupełniają tracone z wiekiem substancje. Ponadto wzmacniają bardzo istotną dla nas ochronną barierę naskórkową. Z kolei np. hedion to cząsteczka o właściwościach przeciwstarzeniowych, która stymuluje syntezę trójglicerydów, a także zmniejsza suchość skóry. Poza tym szukamy w kremach związków wapnia, które też zapobiegają utracie wody oraz regulują metabolizm melanocytów, komórek pigmentowych, i wpływają na odcień skóry.

Jej koloryt jest niezwykle ważny, bo to on często świadczy o naszym wieku.

Przebarwienia, nierówności, zmiany na skórze powodują, że jest ona niejednolita, co dodaje nam lat.

Dlatego np. składniki takie jak hepes, kwas o działaniu złuszczającym, ujednolicają warstwę rogową naskórka, wyrównują jego strukturę i koloryt.

Brzmi prosto. Czy coś jeszcze może mnie zaskoczyć w związku z menopauzą?

Początki po menopauzie mogą być niezłe, możemy być wciąż zadowolone z wyglądu, ale niestety, trzeba się przygotować, że może nastąpić gwałtowne „tąpnięcie”. Badania pokazują, że najbardziej dotkliwy czas dla kobiet to pięć lat po ostatniej miesiączce.

Z powodu zwiększonego spadku poziomu hormonów (estrogenów, DHEA) utrata kolagenu w skórze może sięgać nawet 30 proc. To bardzo dużo. Czyli w wieku 55-57 lat może się nagle bardzo zmienić nasz wygląd, jakość skóry. I np. pojawią się w dużej ilości zmarszczki, skóra zwiotczeje, stanie się cienka, pojawią się tzw. chomiki, obwisła skóra na policzkach – pacjentki niezmiernie na nie narzekają. Oznaki menopauzy widać na szyi, wokół oczu. Bardzo trudno je cofnąć czy naprawić. Nie zostaje nic innego, jak tylko stosować odpowiednią dla wieku pielęgnację, o której powiedziałyśmy wcześniej, poza tym dbać o sen, odpoczynek, dietę, dawkę ruchu. Można jeszcze skorzystać z zabiegów dermatologicznych.

Jakich?

Np. mezoterapii. Wstrzykuje się pod skórę kwas hialuronowy z dodatkami, są to witaminy, mikroelementy, peptydy biomimetyczne, które stymulują produkcję kolagenu. Co ważne, mezoterapia nie zmienia wyglądu, kształtu twarzy, czego klientki niekiedy bardzo się boją. To jest jakby głębsze podanie kremu. Krem nie jest w stanie dotrzeć do głębszych warstw skóry, a te same składniki można podać w taki właśnie sposób. Ostrzykuje się całą twarz, łącznie z szyją i okolicaми ust. Zabiegi warto stosować trzy-cztery razy w roku albo więcej, w zależności od zaleceń lekarza dermatologa.

Nie jest to optymistyczna wizja.

Menopauza to nie choroba, która się pojawi bądź nie, to pewnik dla każdej z nas. I to, jak przebiegnie na naszej skórze, zależy w pewnym stopniu od genów, ale też w dużej mierze od tego, jak się do niej przygotujemy. A możemy to zrobić.

Wiele moich pacjentek wygląda bardzo dobrze właśnie dzięki dbaniu o siebie, o swoją skórę, o swój dobrostan. A im pozytywniejsze podejście do życia, tym lepiej. Wygląd to nie wszystko. ■

EKSPERT RADZI: MENOPAUAZA TO CZAS ZMIAN DLA TWOJEJ SKÓRY

Menopauza to dla Ciebie punkt zwrotny? Czerp z niego to, co najlepsze! Skup się na sobie oraz nowych potrzebach swojego ciała i skóry. Dowiedz się, jak ważną rolę odgrywa w tym czasie odpowiednia pielęgnacja.



ZDANIEM EKSPERTA Psycholog Bianca-Beata Kotoro

„Zmiany hormonalne w okresie okołomenopauzalnym mają wpływ na samopoczucie fizyczne, psychiczne i emocjonalne kobiety. Oznaki widoczne na skórze, takie jak pogłębienie zmarszczek i bruzd czy zmieniający się owal twarzy, mogą negatywnie oddziaływać na stan psychiczny kobiety. Objawy menopauzy u każdej kobiety będą nieco inne, ale na pewno poczucie komfortu we własnym ciele, dbanie o wygląd oraz akceptacja tego naturalnego przecież etapu pomogą przejść ten czas z jeszcze większą łatwością i zadowoleniem”.

NOWY ETAP – NOWA PIELĘGNACJA

Menopauza to naturalny etap w życiu kobiety. Jednak przez zmiany zachodzące w ciele, m.in. utratę jędrności i suchość skóry czy pogłębione zmarszczki, kojarzy się głównie z problemami oraz niższą samooceną. Nie musi tak być! Potraktuj menopauzę jako czas, który otwiera nowe możliwości. Czas, który poświęcisz na dbanie o siebie i odpowiadanie na własne potrzeby.

Nie trać pewności siebie. Wciąż możesz wyglądać pięknie i młodo. Ważne, żebyś akceptowała swój obecny wygląd i dbała o kondycję skóry. W tym celu dopasuj swój codzienny rytuał pielęgnacyjny do zachodzących w niej zmian. Wybieraj kremy, które poprawiają gęstość naskórka, wygładzają zmarszczki i zapobiegają opadaniu owalu twarzy, a do tego zostały stworzone specjalnie dla kobiet w okresie menopauzalnym. Ekspertem w tej kategorii jest Neovadiol od Vichy. To znana z wysokiej skuteczności specjalistyczna linia kosmetyków rekomendowana przez Polskie Towarzystwo Menopauzy i Andropauzy. Powstała na podstawie ponad 20 lat badań nad wpływem menopauzy na proces starzenia się skóry i od tego czasu dba o potrzeby kobiet takich jak Ty. Jak każda z nas.

NEOVADIOL

KOMPLEKS UZUPEŁNIAJĄCY z Proksylanem

Poprawia gęstość i jędrność skóry oraz przywraca uczucie komfortu.

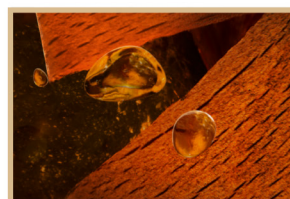
-28%
ZMARSZCZKI*

-25%
WIOTKOŚĆ SKÓRY*

* ocena kliniczna na 220 kobietach po 12 tygodniach stosowania



REKOMENDOWANY PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO MENOPAUY I ANDROPAUY



PROKSYLAN

Przywraca gęstość skóry, działa wygładzająco i zmniejsza widoczność zmarszczek, dzięki czemu skóra wygląda młodziej.



KWAS HIALURONOWY

Nawilża i ujędrnia skórę oraz poprawia jej elastyczność i sprężystość

N°1 ANTI-AGEING
W APTEKACH W EUROPIE**

VICHY
LABORATOIRES

DOSTĘPNY W APTEKACH
SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA KLINICZNIE

** Źródło: IQVIA – Parmatrend International – na rynku anti-aging we Francji, Włoszech i Hiszpanii (w aptekach i drogeriach); w Niemczech, Belgii, Holandii, Szwajcarii, Grecji i Austrii (w aptekach) – 2017/2018 r. i w pierwszym półroczu 2019 r. – pod względem wielkości i wartości sprzedaży.



ŻYJEMY W KULCIE MŁODOŚCI. STARSZA KOBIETA MOŻE WYSTĄPIĆ JEDYNNIE W REKLAMIE PROSZKU DO PRANIA

Po menopauzie nie musimy martwić się o antykoncepcję, możemy prowadzić satysfakcjonujące życie seksualne, możemy rządzić światem. Ale najpierw trzeba o siebie zadbać. Nie radzę hodować odrostów i przechadzać się po domu w dresie, który pamięta czasy harcerstwa

prof. dr hab. n. med. **Violetta Skrzypulec-Plinta** – ginekolożka-położniczka, endokrynolożka, seksuolożka

dr **Agnieszka Sura** specjalistka w zakresie dermatologii i medycyny estetycznej

Menopauza? „Mnie to nie dotyczy”, „Ludzie tak długo nie żyją”, „To jakaś masakra”. – Ile ja takich tekstów słyszałam – mówi prof. Violetta Skrzypulec-Plinta. – A prawda jest taka, że dotyczy to każdej z nas i przychodzi

szybciej, niżbyśmy się tego spodziewały. No i wcale nie musi być masakrą. Faktem jest, że średni wiek bywa dla kobiet wyzwaniem. Także dlatego, że to czas menopauzy. **Choćbyśmy nie wiem jak starały się to wyprzeć, stopniowy spadek hormonów**

rozpoczyna się zazwyczaj po ukończeniu przez kobietę 43 lat, a statystycznie po 50. roku życia zaczyna się menopauza. Anegdotalne już uderzenia gorąca, gorszy metabolizm, obniżenie nastroju i oznaki upływającego czasu na naszym

ciele – czy trzeba wymieniać dalej? No to wspomnijmy jeszcze o osłabionych włosach i paznokciach, uczuciu zmęczenia, bólach stawów, osteoporozie, kłopotach z trzymaniem moczu.

– A przecież żyjemy w kulcie piękna. To widać w reklamach i na billboardach pełnych pięknych, szczupłych i młodych kobiet – mówi prof. Skrzypulec-Plinta. – Zwykła Kowalska może liczyć na udział co najwyżej w reklamie proszku do prania.

A gdy wchodzi w czas menopauzy, sytuacja dodatkowo się komplikuje, bo kobieta nie widzi się w panujących kanonach urody i często z tego powodu cierpi.

Z tą opinią zgadza się dr Agnieszka Sura: **– Żyjemy w świecie, w którym od kobiet wymaga się nienagannego wyglądu od wczesnej młodości. Walczymy z trądzikiem, po ciąży szybko chcemy mieć świetną sylwetkę. W naszym światopoglądzie trudno znaleźć miejsce na starzenie się. Dlatego okres menopauzy bywa po wielokroć trudny.**

Spadający poziom estrogenu w organizmie skutkuje obniżeniem nastroju. Krytyczniej podchodzimy do świata i do samych siebie. A na dodatek mamy realny powód, bo skutkiem niższego poziomu estrogenu jest także to, że skóra staje się mniej elastyczna, cieńsza, wrażliwsza. I po prostu już nie wyglądamy tak młodo, jak byśmy chciały. 50-latką wciąż dobrze pamięta, jak budziła się po długiej imprezie, opłukiwała twarz wodą i w lustrze widziała siebie świeżą i wypoczętą. – Ale to było trzy dekady temu – mówi dr Sura. – U 20-latki skóra jest sprężysta, szybko wraca do formy. Z wiekiem coraz słabiej się regeneruje, ma zdecydowanie mniej kolagenu, więc traci sprężystość. Bywa, że rano dostrzegamy pomiędzy brwiami albo na dolnej części policzka zmarszczkę, której wczoraj jeszcze nie było.

Zmiany w wyglądzie, których w tym okresie doświadczamy, często źle wpływają na nasze samopoczucie. Objawy depresyjne kobiet w czasie menopauzy to nie jest wymysł. To rzeczywistość.

Dr Agnieszka Sura uważa, że problem leży nie tylko w tym, jak kobieta dojrzała postrzega samą siebie, ale także w tym, jak inni ją oceniają. – Porównuję czasem Polskę ze Skandynawią, którą odwiedzam. I mam wrażenie, że nam jest trudniej. Żyjemy w społeczeństwie hierarchicznym.

Mamy tendencję, aby osób, które uważamy za słabsze, brzydsze czy biedniejsze, nie traktować jak równych sobie. Z moich obserwacji wynika, że w Skandynawii jest podejście równościowe – w sklepie starsza pani jest traktowana z taką samą uwagą jak bogaty biznesmen.

Tam słabszy jest równy. U nas – niekoniecznie. A kobieta w okresie menopauzy jest słabsza. To jest czas pewnego kryzysu.

Nie bije od niej młodość i uroda. Staje się niewidzialna. Czuje to i często trudno jej sobie z tym poradzić.

W swoim gabinecie dr Sura spotyka nieraz kobiety, które nie najlepiej sobie z tym radzą. – Zdarza się, że kobieta w wieku menopauzalnym farbuję włosy na kolor czerwonego barszczu, a na brwiach ma czarną hennę. Żeby było wyraziście i intensywnie. Tyle że to nie dodaje urody.

Ekspertka radzi, aby skorzystać z tego, co bardziej naturalne. – Podkreślajmy delikatnie nasze atuty, czyli słowiańskie kości policzkowe, włosy farbujmy na delikatne kolory. Spoglądajmy w lustro z wyrozumiałością. My naprawdę jesteśmy piękne.

Menopauza – czas na spijanie śmietanki życia

– Nie tylko piękne, ale także silne. Kobietami świat stoi – dodaje prof. Skrzypulec-Plinta. – Tylko nie zawsze o sobie pamiętamy. Na maksa dużo pracujemy, na maksa jesteśmy matkami, chcemy być idealnymi żonami i świetnymi paniami domu. I czasem sobie myślę, że czas menopauzy powinnyśmy wykorzystać na to, aby trochę odetchnąć. Bo my, zupełnie niesłusznie, mówimy o menopauzie, jakby to była choroba. Możemy się tym czasem cieszyć, czerpać satysfakcję z życia, radować się seksem i realizować marzenia!

I przypomina, że panie w okresie menopauzalnym często mają już samodzielne dzieci, satysfakcjonującą pozycję zawodową i więcej czasu niż dekadę lub dwie dekady wcześniej. – Możemy spijać śmietankę.

Nie musimy martwić się o antykoncepcję, możemy prowadzić satysfakcjonujące życie seksualne, bo opowieści, że menopauza oznacza koniec seksu, to mit. Możemy rządzić światem. Ale najpierw trzeba o siebie zadbać.

Jak? Nie radzę hodować odrostów i przechadzać się po domu w dresie, który pamięta czasy harcerstwa.

Prof. Skrzypulec-Plinta nie postrzega menopauzy jako zakończenia jakiegoś etapu życia. – To początek nowego etapu – podkreśla. – A jak nowy początek, to potrzebne są nowe zasady gry. Trzy najważniejsze: mniej jeść, więcej spać, więcej się ruszać.

Prof. Skrzypulec-Plinta ma dla kobiet ważną radę: – Zrezygnujcie z cukru. Trzeba wyeliminować to, co nam szkodzi, a cukier szkodzi. Daje chwilowe i złudne poczucie radości. A pozostawia niepotrzebne kalorie i ma negatywny wpływ na gospodarkę hormonalną.

W eliminowaniu cukru pomoże dobry sen, co najmniej siedem, osiem godzin na dobę. W czasie menopauzy kwestia wagi staje się dla kobiet szczególnie ważna, bo zwalnia nam metabolizm. Dlatego tłumaczę pacjentkom, jak istotne jest to, aby spały nie mniej niż siedem, osiem godzin. Brak snu hamuje wydzielanie leptyny, czyli hormonu sytości, a sen stymuluje wydzielanie greliny, hormonu głodu. Chcesz schudnąć? Śpij. Powtarzam to swoim pacjentkom.

Ekspertki podpowiadają, że są dodatkowe sposoby, aby w dojrzałym wieku wyglądać i czuć się jak najlepiej. Zapewniają, że odpowiednia pielęgnacja skóry, zabiegi i sposób życia mogą pomóc – i pomagają. – Zdarzają się panie, które nie odczuwają dolegliwości związanych z menopauzą, ale innym te objawy mogą mocno uprzykrzać życie. I wtedy warto rozważyć ze swoim ginekologiem, jeśli nie ma ku temu przeciwwskazań, stosowanie hormonalnej terapii zastępczej, bo dobrze wpływa i na wygląd, i na samopoczucie – mówi prof. Skrzypulec-Plinta. – Do tego radzę dobre

kremy, a jeśli ktoś chce, także delikatne zabiegi z zakresu medycyny estetycznej.

– O skórę trzeba dbać od wczesnych lat młodości: nawilżać ją, oczyszczać, unikać słońca – podpowiada dr Agnieszka Sura. – Jeśli nie robiłyśmy tego w młodości, a zaczynamy dopiero wtedy, gdy dostrzegamy oznaki starzenia, nie spodziewajmy się piorunujących efektów. Polecam stosowanie kre-

mów i maseczek – zarówno w czasie zabiegów w salonach kosmetycznych, jak i w domach. Warto zwrócić uwagę, czy mają w sobie wartościowe składniki. Kosmetyk nie musi być z najwyższej półki cenowej, żeby pełnił swoją funkcję. Polecam też dobrze wykonane masaże twarzy, bo poprawiają ukrwienie skóry, odprowadzają toksyny, a dzięki temu twarz młodziej i zdrowiej wygląda. Można oddać się w ręce specjalisty, ale niektóre masaże twarzy można wykonać samodzielnie w domu. Zwracam uwagę wszystkim pań, że pielęgnacja może mieć dobroczynne działanie nie tylko dla skóry, ale także dla naszej psychiki.

Dr Sura widzi sporo plusów w tym, że o menopauzie się mówi.

– To już nie jest wstyd i udawanie, że menopauzy nie ma albo że dotyczy wszystkich, tylko nie mnie. Rozmawiamy o niej i o problemach, które się z nią wiążą. Odczarowujemy ją.

A dzięki temu, że kobiety więcej o tym zagadnieniu wiedzą, mają szansę się w tym okresie życia odnaleźć i czerpać z niego to, co najlepsze. ■

50-latka DOBRE PAMIĘTA, JAK BUDZIŁA SIĘ PO IMPREZIE,

opłukiwała
twarz wodą i w lustrze
widziała siebie
świeżą i wypoczętą.
Nagle tak nie jest

N°1 ANTI-AGEING
W APTEKACH W EUROPIE*

VICHY
LABORATOIRES

NEOVADIOL

EKSPERT PIELĘGNACJI PRZECIWMARSZCZKOWEJ
SKÓRY MENOPAUZALNEJ



NEOVADIOL

KOMPLEKS
UZUPEŁNIAJĄCY
z Proksylanem



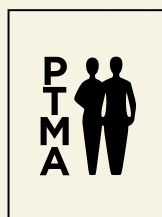
NEOVADIOL

MAGISTRAL
z kwasami
Omega 3-6-9



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA VICHY.PL
I W APTEKACH.

* Źródło: IQVIA – Parmatrend International – na rynku anti-aging we Francji, Włoszech i Hiszpanii (w aptekach i drogeriach); w Niemczech, Belgii, Holandii, Szwajcarii, Grecji i Austrii (w aptekach) – 2017/2018 r. i w pierwszym półroczu 2019 r. – pod względem wielkości i wartości sprzedaży.



REKOMENDOWANY PRZEZ
POLSKIE TOWARZYSTWO
MENOPAUZY I ANDROPAUZY