*Warszawa, 7.10.2020 r.*

*Informacja prasowa*

**Menopauza - zmiana na lepsze!**

**18 października obchodzimy Światowy Dzień Menopauzy. Może stać się on okazją do rozmowy o tym ważnym i nieuniknionym etapie życia wszystkich kobiet. I chociaż każda przejdzie ten czas inaczej, to pierwsze zauważalne oznaki menopauzy pojawią się na skórze. Jak się do niej przygotować? Co zrobić, aby faktycznie była zmianą na lepsze? Rada Ekspertów Neovadiol ds. Menopauzy, powołana przez markę VICHY, przygotuje i przeprowadzi kobiety przez ten proces oraz pomoże właściwie zadbać o skórę.**

**O menopauzie**

***Menopauza to naturalny i nieunikniony moment w życiu każdej kobiety****. To po prostu moment ostatniej miesiączki spowodowany zmianami hormonalnymi: spadkiem stężenia estradiol a następnie wzrostem FSH. Zmiany te rozpoczynają się już 3-4 lata przed menopauzą dając powoli objawy takie jak: uderzenia ciepła, rozdrażnienie, bezsenność a także zwiotczenie i brak napięcia skóry –* **mówi prof. Violetta Skrzypulec-Plinta, ginekolog, endokrynolog i seksuolog,** **członkini Rady Ekspertów Neovadiol ds. Menopauzy.**

Prawda jest taka, że pierwsze symptomy tych zmian najszybciej można zobaczyć… na skórze. **Skóra podczas menopauzy traci bowiem aż 57% lipidów[[1]](#footnote-1)**! Jaki jest tego skutek i jak wygląda w tym czasie proces starzenia się skóry? Idealnie tłumaczy **dr Agnieszka Sura, dermatolog, członkini Rady Ekspertów Neovadiol ds. Menopauzy**:

*W okresie okołomenopauzalnym proces starzenia się skóry znacznie przyspiesza. Spowolnienie produkcji kolagenu i elastyny powoduje, że skóra traci jędrność, co z kolei prowadzi do* ***zanikania konturu twarzy****,* ***opadania policzków*** *oraz* ***uwidocznienia bruzd na czole i w okolicach ust****. Znaczny spadek poziomu estrogenów w organizmie ma zaś duży wpływ na zdolność zatrzymywania wody w naskórku. Jest on również przyczyną utraty tkanki tłuszczowej pod skórą twarzy, szyi, piersi i w okolicy ramion, co powoduje wiotczenie i ścieńczenie skóry. Utrata znaczącego odsetka lipidów naskórkowych może mieć wpływ również na uczucie dyskomfortu skóry i jej swędzenie. Największym problemem moich pacjentek jest jednak zazwyczaj nie sam fakt postępujących zmian, a tempo ich powstawania: zdarza się bowiem, że rano wyglądają już inaczej niż poprzedniego wieczora. Tak właśnie dzieją się zmiany skórne podczas menopauzy – zachodzą często nagle i w sposób wyraźnie widoczny.*

**Jak dbać o skórę w okresie menopauzalnym?**

W okresie menopauzy lub okresu przed nią, czyli perimenopauzy, niektóre ze zmian, takie jak nadmierna suchość skóry czy utrata gęstości, stają się zauważalne, a także odczuwalne. Objawy te można jednak zredukować dzięki odpowiednio dobranej pielęgnacji, często przez dermatologa.

***Dzięki pielęgnacji dostosowanej do potrzeb skóry okołomenopauzalnej, zmiany będą zachodziły wolniej*** *i mniej skokowo. Z wiekiem pH skóry się podwyższa, bariera hydrolipidowa staje się słabsza, więc tym łatwiej o utratę wody. Aby przywrócić jędrność i nawilżenie, do pielęgnacji warto włączyć mało- i wielkocząsteczkowy* ***kwas hialuronowy*** *w formie serum lub kremu oraz skorzystać z nieinwazyjnych, regenerujących zabiegów kosmetycznych. Warto też sięgnąć po produkty bogate w kwasy omega-3-6-9, które pomagają przywrócić obniżony poziom kwasów tłuszczowych odpowiedzialnych za elastyczność i prawidłowe funkcjonowanie bariery ochronnej skóry. Jednym z odkryć w pielęgnacji anti-aging jest* ***Proksylan****, czyli cząsteczka, która wnika między komórki skóry, a ponadto* ***pobudza produkcję kolagenu****, co powoduje, że kremy bogate w Proksylan wyróżnia wyjątkowa skuteczność. Ważne jest również* ***uzupełnianie poziomu lipidów*** *poprzez aplikację specjalistycznych kosmetyków, co pozwoli zminimalizować uczucie dyskomfortu, swędzenia i ściągnięcia skóry –* dodaje **dr Sura**.

**Kompleksowe podejście**

Od czego zatem zacząć? Od akceptacji i świadomości, że menopauza jest procesem, który przechodzi każda kobieta. Najważniejsze jest holistyczne podejście: przy wystąpieniu zmian na skórze, warto skonsultować się z dermatologiem, który zaproponuje odpowiednią, idealnie dostosowaną do potrzeb pielęgnację. Niezbędna jest również dbałość o jakość snu, bogatą w fitoestrogeny, witaminę D, kwas foliowy i kwasy omega-3 dietę oraz stabilny stan psychiczny. We wszystkich tych kwestiach, które mają znaczący wpływ na wygląd i kondycję skóry, warto poradzić się ekspertów - zdobycie rzetelnej, potwierdzonej badaniami naukowymi wiedzy o tym złożonym procesie, który dzieje się w naszym ciele, jest niezwykle cenne.

Laboratoria VICHY od ponad 20 lat badają wpływ menopauzy na kondycję skóry i podzieliły ten czas na **3 kluczowe dla skóry etapy:** pierwszy, perimenopauza, zaczyna się na kilka lat przed menopauzą, drugi zaczyna się podczas menopauzy i trwa jeszcze do około roku po menopauzie, a trzeci to okres postmenopauzy rozpoczynający się rok po menopauzie - nazywamy go czasem skóry dojrzałej. Na bazie wieloletnich badań, marka VICHY stworzyła produkty dostosowane idealnie do potrzeb każdego z tych etapów: Kompleks Uzupełniający, Magistral oraz Rose Platinium, które odpowiadają na potrzeby skóry na każdym z nich.

**- Neovadiol Kompleks Uzupełniający** przywraca skórze gęstość, niwelując objawy zwiotczałej skóry i zmieniających się konturów twarzy. Idealnie sprawdzi się w czasie perimenopauzy i na początku procesu menopauzy.

**- Neovadiol Magistral** odżywia, nawilżając bardzo suchą skórę znosząc dyskomfort spowodowany ściągnięciem i swędzeniem skóry, a także przeciwdziałając wiotczeniu skóry. Zalecany już w trakcie menopauzy i przez rok po niej.

**- Neovadiol Rose Platinium** nadaje skórze promienność, witalność, blask oraz ujednolica jej koloryt. To doskonały produkt na czas po menopauzie, kiedy skóra dojrzała, o innych już potrzebach, potrzebuje stałego, codziennego wsparcia.

**Cała gama Vichy Neovadiol jest rekomendowana przez Polskie Towarzystwo Menopauzy i Andropauzy.**

**18 października – Światowy Dzień Menopauzy**

Naukowe podejście to podstawa w skutecznym zapobieganiu procesom przedwczesnego starzenia. Dlatego w ramach projektu „Menopauza – zmiana na lepsze” powołana została **Rada Ekspertów Neovadiol ds. Menopauzy**. Dzięki zaangażowaniu ekspertów różnych specjalności, prezentuje ona holistyczne podejście do tematu, naukowo wyjaśnia pojęcia związane z menopauzą, wspiera i edukuje. Z okazji Światowego Dnia Menopauzy, marka Vichy przygotowała dla swoich klientek wiele aktywności, które oswoją je z tematem zmian okresu menopauzalnego i dadzą rzetelną wiedzę na jego temat. Przygotowaliśmy czaty z ekspertami, posty edukacyjne, a także konkurs, w którym do wygrania będą zestawy kosmetyków Neovadiol oraz książka „Menopauza. Zmiana na lepsze”. A wszystko po to, by menopauza naprawdę była zmianą na lepsze. To możliwe!

**Kontakt dla mediów:**

Dominika Kaczyńska

Dominika.kaczynska@lbrelations.pl

536 022 809

1. 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. [↑](#footnote-ref-1)