

SKÓRA W OKRESIE MENOPAUZY

ZALECENIA

PIELĘGNACJA

PIELĘGNACJA CODZIENNA



- Pamiętaj o zabezpieczeniu skóry produktem z filtrem SPF 50.
- Dbaj o nawilżenie skóry – pij wodę, stosuj zalecone produkty.
- Ogranicz długie i gorące kąpiele – zdecyduj się raczej na mycie w letniej lub chłodnej wodzie, naprzemienne prysznice.

PIELĘGNACJA PO ZABIEGACH



- Stosuj wszystkie elementy wymienione w pielęgnacji codziennej wg powyższych zaleceń.
- Nie odrywaj skórek, które mogą pojawić się po zabiegach z użyciem kwasu lub retinolu. Pozwól skórze na regenerację.
- Stosuj się do wszystkich moich wskazówek, używaj proponowanych produktów zgodnie z zaleceniami. Jeśli chcesz stosować dodatkowe produkty – skonsultuj się ze mną, powiem Ci czy są bezpieczne dla Twojej skóry.
- Pamiętaj – nasza współpraca przyspieszy proces powrotu Twojej skóry do zdrowia.

TRYB ŻYCIA

DIETA



- Odżywiaj się zdrowo – zrezygnuj z przetworzonych produktów, cukru itp.
- Pij duże ilości wody oraz herbat ziołowych, np. z liści szalwii i czarnej porzeczki.
- Wprowadź do swojej diety prebiotyki i probiotyki (naturalne to np. kiszonki).
- Wzbogać swoją dietę o naturalne fitoestrogeny, które znajdują się m.in. w produktach sojowych: mleko, jogurty, tofu.
- Spożywaj żywność o właściwościach detoksykujących (np. kurkumę, karczochy, jagody, awokado, czarną rzepę, orzechy, soczewicę).
- Unikaj ostrych przypraw i soli – jako zamienniki stosuj kurkumę lub cynamon cejloński.
- Stosuj zaleconą suplementację.
- Unikaj używek (papierosów, kawy, alkoholu).
- Pamiętaj – to, co spożywasz wpływa bezpośrednio na Twoje zdrowie i stan Twojej skóry. Stosując się do zaleceń możesz zmniejszyć ilość i natężenie zmian skórnych. **Wielotorowe działanie potęguje efekt.**

RYTM OKOŁODOBOWY



- Zadbaj o aktywny początek dnia – chłodny prysznic czy pełnowartościowe śniadanie dodadzą Ci niezbędnej energii.
- Pamiętaj o regularnych porach posiłków.
- Zaplanuj swój dzień tak, aby najważniejsze zadania wykonywać rano, kiedy poziom kortyzolu jest największy.
- Dbaj o aktywność fizyczną – codzienny ruch poprawia wygląd skóry, zmniejsza apetyt na słodkie, redukuje stres.
- Wprowadź do swojej codzienności wieczorne rytuały (np. aromatyzująca kąpiel, czas z książką) – pomagają w zasypianiu, minimalizują napięcie.
- Codziennie wietrz pomieszczenie, w którym śpisz – będzie Ci łatwiej zasnąć.
- Co najmniej pół godziny przed zaśnięciem wyłącz komputer, telewizor, nie korzystaj z telefonu – niebieskie światło ekranów wpływa na zmniejszenie poziomu melatoniny i utrudnia zaśnięcie.
- Zасыpij o stałej porze (najlepiej przed północą). Śpij co najmniej 7 godzin.
- Staraj się spać w całkowitej ciemności – Twój organizm produkuje wówczas odpowiednie ilości melatoniny.

STRES



- Dbaj o swój wolny czas – każdego dnia zrób coś, co sprawia Ci przyjemność.
- Rozwijaj swoje pasje i zainteresowania.
- Planuj każdy dzień – da Ci to poczucie kontroli i uspokoi umysł.
- Miej marzenia i dąż do ich spełnienia.
- Stawiaj przed sobą cele, wyznaczaj etapy na drodze do ich osiągnięcia.
- Ciesz się nawet drobnymi sukcesami. Z niepowodzeń wyciągaj wnioski, niech budują Twoje doświadczenie.
- Ćwicz opanowanie w sytuacjach stresu – przygotuje Cię do tego m.in. praktyka jogi, mindfulness, medytacja, refleksoterapia, ale też budowanie samoświadomości – znajomość własnych potrzeb i emocji.
- Spotykaj się z ludźmi, których towarzystwo dobrze na Ciebie wpływa, na których wsparcie możesz liczyć.
- Odpoczywaj. Zadbaj o kontakt z naturą.
- Pamiętaj – trudności są naturalnym elementem życia. Jeśli zaczynają Cię przerastać – **zadbaj o siebie** i poszukaj pomocy specjalisty. To wyraz troski o Twoje zdrowie i możliwość zdobycia umiejętności radzenia sobie ze stresem.

POZOSTAŁE ZALECENIA



- Unikaj długiego przebywania na słońcu i opalania. Promieniowanie UV ma niekorzystny wpływ na Twoją skórę, przyspiesza jej starzenie.
- Dbaj o regularne wykonywanie badań laboratoryjnych i wizyty u endokrynologa i ginekologa (zwłaszcza, kiedy masz problemy hormonalne).
- Pamiętaj, że każdy okres życia ma swoje dobre strony.
- **Bądź dobrej myśli :).**

P.S. Jeśli masz wątpliwości, dodatkowe pytania – zapisz je i porozmawiaj ze mną na kolejnym spotkaniu w gabinecie.