

ORGANIQUE

Hormonalne Tsunami?

Jak przetrwać
menopauzę
i wyjść z niej
piękniejszą.



Menopauza.

Słowo, które przez lata było szeptane po cichu, kojarzone z końcem, utratą i niewidzialnością.

Czas to zmienić. Czas spojrzeć na ten naturalny etap życia kobiety przez pryzmat **nauki, siły i świadomego piękna.**

Jesteś jedną z ponad miliarda kobiet na świecie, które wkrótce będą lub już są w okresie menopauzy.

To nie jest odosobnione doświadczenie – to globalna, siostrzana rewolucja.

W tym e-booku nie znajdziesz pustych obietnic i magicznych eliksirów. **Znajdziesz za to wiedzę opartą na faktach, liczbach i badaniach naukowych.** Zrozumiesz, co dokładnie dzieje się w Twoim organizmie, jak te zmiany wpływają na Twoją skórę i włosy, oraz – co najważniejsze – **jak możesz naturalnie i skutecznie wspierać swoje ciało w tym wyjątkowym czasie.**

Zapraszamy Cię w podróż po Twoim ciele. Odkryjmy razem, jak świadoma pielęgnacja i styl życia mogą uczynić z menopauzy czas Twojej drugiej wiosny – okresu pełnego blasku, akceptacji i nowo odkrytej siły.



Spis treści

1. Koniec z domysłami.
Czas na fakty
2. Statystyki, które musisz znać
3. Hormonalna Rewolucja:
co dzieje się w Twoim ciele?
4. Lustro Zmian:
Twoja skóra w menopauzie
5. Siła z Natury: Jak wspierać
organizm od wewnątrz?
6. Pielęgnacja well-ageing
7. Składniki aktywne
wspierające jędrność i kondycję
skóry
8. Wygładzający rytuał dla ciała
9. Spektakularne efekty linii
Eternal Gold
10. Poranna pielęgnacja cery
11. Wieczorna pielęgnacja cery
12. Podsumowanie



Koniec z domysłami. Czas na fakty.

Perimenopauza

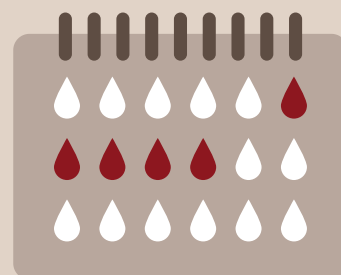


To czas transformacji, która zwykle zaczyna się po 40. roku życia, **nawet 8–10 lat przed ostatnią miesiączką**. Spada poziom estrogenu i pojawiają się pierwsze zmiany w Twoim ciele – nieregularne cykle, wahania nastroju, problemy ze snem, czy pogorszenie kondycji skóry.

To technicznie tylko jeden dzień – dzień ostatniej miesiączki.

Średni wiek jej wystąpienia na świecie to około 51 lat choć wahania od 45 do 55 lat są całkowicie normalne.

Menopauza



Postmenopauza



To **okres po ostatniej miesiączce**. Poziom estrogenu jest już trwale niski a objawy takie jak uderzenia gorąca z czasem łagodnieją. To okres, w którym **kluczowa staje się profilaktyka zdrowotna i świadoma pielęgnacja**.

Statystyki, które musisz znać:

1,2 mld

kobiet na świecie w roku 2030 będzie w okresie menopauzy, lub po menopauzie

do 80%

kobiet doświadczają objawów naczynioruchowych, czyli popularnych **uderzeń gorąca**.

40 - 60%

kobiet odczuwa **problemy ze snem** w czasie perimenopauzy i menopauzy

30%

kolagenu w skórze ulega redukcji w pierwszy 5 lat po menopauzie

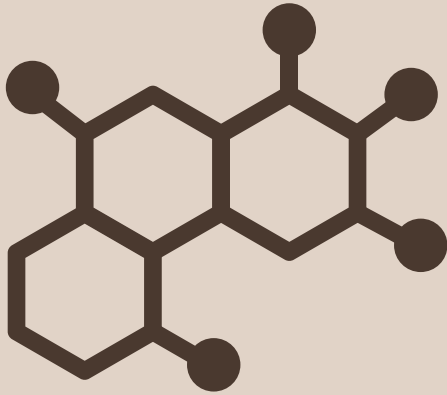
Hormonalna Rewolucja: co dzieje się w Twoim ciele?

U podstaw wszystkich zmian menopauzalnych leży **spadek produkcji kluczowych hormonów żeńskich** przez jajniki.

To prawdziwa rewolucja, która wpływa na niemal **każdą** komórkę Twojego ciała.



Estrogen



to nie tylko hormon płciowy. To dyrygent setek procesów w organizmie.

Spadek poziomu estrogenów uruchamia kaskadę zmian, które najwyraźniej i **najszybciej widzimy na naszej skórze i włosach.**

To nie powód do wstydu – to czysta biologia. A skoro ją znamy, możemy skutecznie działać.

Jego rola dla skóry i włosów:

- **stymuluje produkcję kolagenu i elastyny, odpowiadających za jędrność, gęstość i sprężystość skóry,**
- zwiększa produkcję **kwasy hialuronowego:** naturalnego nawilżacza,
- wzmacnia płaszcz hydrolipidowy,
- **przedłuża fazę wzrostu włosa (anagenu),**
- reguluje produkcję sebum.

Lustro Zmian: Twoja skóra w menopauzie

Skóra jest największym organem i jednym z pierwszych, który sygnalizuje zmiany hormonalne. Spadek estrogenu odciska na niej swoje piętno w sposób mierzalny i widoczny.



Fakt #1: Dramatyczny spadek kolagenu

Kolagen to rusztowanie naszej skóry. Odpowiada za jej jędrność, elastyczność i gładkość.

Badania naukowe są w tej kwestii bezlitosne:

1. W ciągu **pierwszych 5 lat po menopauzie skóra traci około 30% swojego kolagenu.**
2. Po tym okresie spadek stabilizuje się na poziomie około 2% rocznie.

Skutek: utrata gęstości oraz jędrności, pojawienie się głębszych zmarszczek, zmiana owalu twarzy. Skóra staje się cienka i wiotka.



Fakt #2: Ekstremalna suchość i utrata blasku

Spadek estrogenu bezpośrednio hamuje produkcję naturalnych czynników nawilżających (NMF), w tym kwasu hialuronowego, oraz lipidów (ceramidów), które uszczelniają barierę naskórkową.



1. Uszkodzona bariera **sprzyja przenikaniu niekorzystnych czynników zewnętrznych** (wolnych rodników, promieniowania UV) głębiej do skóry.
2. Skóra sucha ma **mniejszą sprężystość**, a jej **procesy regeneracyjne są spowolnione**.

Skutek: skóra staje się sucha, szorstka, matowa i podatna na podrażnienia.

Fakt #3:

Zmiany pigmentacyjne

Wraz ze spadkiem poziomu estrogenów zmniejsza się liczba melanocytów, a ich aktywność ulega zaburzeniu.



1. Po menopauzie **gęstość melanocytów w naskórku kobiet spada o ok. 10–15%.**
2. Plamy soczewicowate występują u ok. **90% osób powyżej 60 roku życia.**

Skutek: skóra traci równomierny koloryt. Zmiany hormonalne i osłabienie bariery ochronnej sprzyjają powstawaniu plam pigmentacyjnych i przebarwień posłonecznych. Melanina rozkłada się mniej równomiernie, przez co cera staje się niejednolita.

Siła z Natury: jak wspierać organizm od wewnątrz?

Choć nie zatrzymamy biologii, możemy znacząco złagodzić jej skutki poprzez świadomy styl życia. Dieta i odpowiednie nawyki mogą stać się Twoimi największymi sojusznikami.



Talerz pełen składników dla jędrnej i zdrowej skóry

Dieta ma bezpośredni wpływ na kondycję skóry.

Wybieraj to, co ją wzmacnia – nie to, co ją osłabia!



Co warto jeść dla zdrowej skóry?

- **Źródła białka**

to m.in. jajka, ryby, rośliny strączkowe, chude mięso, tofu.

Białko wspiera regenerację i produkcję kolagenu.

- **Tłuszcze omega-3**

znajdziesz je w siemieniu lnianym, orzechach, awokado oraz tłustych rybach. Wspierają elastyczność skóry.

- **Warzywa i owoce**

szczególnie te bogate w witaminę C, E i antyoksydanty (np. marchew, jagody). Chronią skórę przed wolnymi rodnikami, opóźniają procesy starzenia.

- **Produkty bogate w cynk i selen**

pestki dyni, kasza gryczana, jajka, orzechy brazylijskie – wpływają na regenerację, elastyczność i jędrność.

Odkryj siłę fitoestrogenów!

To naturalnie występujące związki roślinne, które **mogą naśladować estrogen w organizmie**, wiążąc się z niektórymi receptorami estrogenowymi.

Choć wyniki badań co do wpływu fitoestrogenów na łagodzenie objawów menopauzy są bardzo niejednoznaczne, to niektóre z nich są obiecujące. Sugerują, że **spożycie produktów sojowych może być pomocne, aby zmniejszyć nasilenie uderzeń gorąca, chronić przed utratą masy kostnej i chorobami serca dzięki fitoestrogenom.**

Znajdziesz je m.in. w soi i jej przetworach, siemieniu lnianym, bobie oraz niektórych ziołach.



WAŻNE:

Zwiększone spożycie fitoestrogenów jest niewskazane u osób obciążonych ryzykiem nowotworów hormonozależnych, takich jak np. rak piersi.

Czasem drobna zmiana w codziennych wyborach robi ogromną różnicę. Zwłaszcza jeśli chodzi o to, co szkodzi Twojej skórze.

Czego lepiej unikać w diecie?

- **Nadmiaru cukru**

osłabia strukturę kolagenu, może przyspieszać procesy starzenia poprzez glikację kolagenu.

- **Słonych, mocno przetworzonych produktów** sprzyjają zatrzymywaniu wody i obrzękom.

- **Alkoholu**

działa toksycznie na cały organizm, odwadnia skórę i pogarsza jej koloryt. Działa prozapalnie.



Pielęgnacja well-ageing

Pielęgnacja skóry w okresie menopauzy powinna koncentrować się na odbudowie, nawilżeniu i przywróceniu równowagi.

Zmniejszona produkcja kolagenu, utrata gęstości oraz osłabienie bariery hydrolipidowej wymagają kosmetyków, które działają kompleksowo – zarówno odżywczo, jak i regenerująco.

Właśnie dlatego w zaawansowanych formułach Eternal Gold znajdziesz składniki aktywne, które realnie poprawiają kondycję skóry.



Eternal Gold

Skuteczność, którą zobaczysz
luksus, który poczujesz

Linia Eternal Gold to skoncentrowane formuły łączące w sobie luksus złota i siłę natury, by zapewnić skórze kompleksową odnowę.

To kosmetyki dla osób, które oczekują realnych i widocznych efektów: nawilżenia, ujędrnienia oraz wygładzenia.

Otulające tekstury, delikatny masaż, perfumeryjny zapach i kompleksowe działanie. Każdy produkt powstał z myślą o chwili uważności – o rytuale, który działa warstwowo: wygładza, regeneruje, rozświetla.



Składniki aktywne wspierające jędrność i kondycję skóry

MATRIGOLD® NG

Innowacyjne połączenie matrykinowego peptydu ze złotem. Wygładza skórę, poprawia gęstość, stymuluje syntezę kolagenu. Działanie potwierdzone badaniami klinicznymi – spłycenie zmarszczek o 40%, poprawa grubości naskórka i skóry właściwej nawet o 20%.



STOECHIOL

Olej z hiszpańskiej lawendy. Gwarantuje aktywne, długotrwałe działanie przeciwzmarszczkowe, redukuje napięcia mimiczne. Spłyca zmarszczki, hamuje powstawanie nowych i wygładza skórę. Napina oraz modeluje owal twarzy.

POLYPLANT FRUITS

Kompleks roślinny oparty na wyciągach z malin, truskawek, kiwi, jabłek, brzoskwini, papai oraz ogórków. Dzięki dużej zawartości witaminy C niweluje wolne rodniki i przeciwdziała fotostarzeniu, a kwasy AHA delikatnie złuszczą zrogowaciały naskórek.



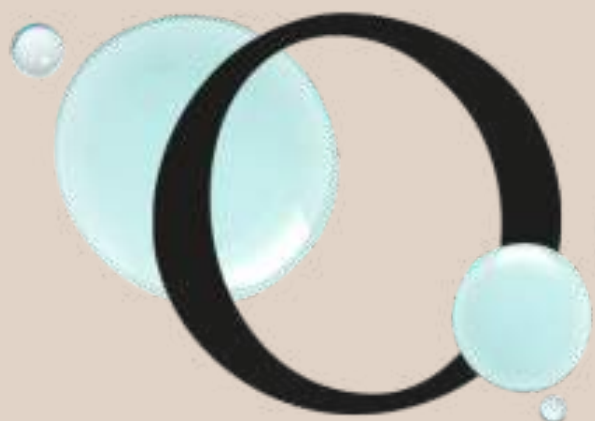
XERADIN™

Wyciąg z szaławii muszkatołowej. Doskonale redukuje i opóźnia procesy utraty wody. Zapewnia silny i natychmiastowy, 24-godzinny efekt nawilżenia już po jednorazowej aplikacji.



KWAS HIALURONOWY

Biopolimer, który wraz z kolagenem stanowi główny składnik skóry właściwej. Zapewnia optymalny poziom nawilżenia, elastyczności oraz jędrności skóry, przyspiesza proces regeneracji naskórka, wygładza i zmiękcza, niweluje łuszczenie.



Wygladzający rytuał dla ciała

1. Przygotuj relaksującą kąpiel

Relaksująca kąpiel to moment tylko dla Ciebie. Rytuał, który koi zmysły i pozwala oderwać się od codziennego pośpiechu.

Sięgaj po produkty, które w połączeniu z ciepłą wodą otulą ciało delikatną pianą.

Pozwól, by aromatyczny zapach wypełnił łazienkę, tworząc atmosferę pełną spokoju i ukojenia.

Wystarczy kilka minut, by poczuć, jak napięcie znika, a skóra staje się miękka, gładka i pachnąca.

Zapach linii Eternal Gold to mistrzowska kompozycja o pudrowym, ciepłym charakterze. Elegancki, zmysłowy aromat inspirowany niszowymi perfumami.



rozświetlający nektar do kąpeli



relaksująca sól do kąpeli

GRATIS
od 120 zł
z kodem:
EBOOK



odżywcza kula do kąpeli

Specjalny rabat dla Ciebie

Dla czytelniczek naszego e-poradnika
przygotowaliśmy niespodziankę!



**Kod rabatowy na kulę do kąpieli
Eternal Gold **GRATIS**
do zakupów już od 120 zł***

kod: **EBOOK**



SKORZYSTAJ

*kod nie łączy się z innymi
promocjami i kodami rabatowymi

2. Łagodnie oczyszczaj i pielęgnuj

Codzienna pielęgnacja zaczyna się od oczyszczania – to oczywiste. Ale nie każdy produkt myjący działa tak samo, a od jego właściwości naprawdę wiele zależy!

Warto wybierać formuły, które skutecznie usuwają zanieczyszczenia, a przy tym są łagodne i dobrze tolerowane nawet przez wrażliwą skórę.

Warto też regularnie sięgać po peeling do ciała, który usuwa martwe komórki naskórka, wygładza i przygotowuje skórę na przyjęcie składników odżywczych z balsamów czy maseł.



mydło naturalnie
pielęgnujące



żelowy olejek
do mycia ciała



wygładzający peeling
cukrowy

3. Dodaj sobie blasku i nawilżenia

Długotrwałe nawilżenie i blask to podstawa zdrowo wyglądającej, elastycznej i gładkiej skóry.

Regularna pielęgnacja pomaga utrzymać jej równowagę hydrolipidową, chroni przed przesuszeniem i przywraca komfort nawet najbardziej wymagającej skórze.

Zależy Ci na intensywnym odżywieniu

i regeneracji? Sięgnij po balsam z masłem shea.

Na Twoich dłoniach pojawiły się suche skórki

i przebarwienia? Wybierz rozjaśniający krem do rąk.

Pragniesz nawilżenia i subtelnego efektu błysku

na ciele? Rozświetlający balsam oraz kultowy suchy olejek sprawdzą się idealnie!



rozświetlający
suchy olejek



rozświetlający
balsam do ciała



rozjaśniający
krem do ręki



wygładzający balsam
z masłem shea

EternalGold

pielęgnacja well-ageing
cery twarzy

EternalGold

ORGANIQUE
anti-wrinkle therapy
FACE SERUM

Spektakularne efekty EternalGold

MAMY TO PRZEBADANE!



100%

badanych deklaruje
nawilżenie skóry*



90%

badanych zauważyło
poprawę napięcia
skóry*



80%

badanych zauważyło
efekt rozjaśnienia skóry*



90%

badanych potwierdziło
ujędrnienie skóry*



96%

wzrost elastyczności
skóry wokół oczu**

*Badania aplikacyjne; panel 20 probantów (kobiety 30-65 lat); 28 dni stosowania poszczególnych produktów;

** Badania aparaturowe, Aparatura badawcza: kamera Antera 3D firmy Miravex, Cutometr® firmy Courage&Khazaka; 28 dni stosowania poszczególnych produktów;

***Badania aparaturowe; panel 21 probantów; Aparatura badawcza: Antera 2D Miravex; ocena zmian w strukturze i teksturze skóry po jednorazowym zastosowaniu;

Poranna pielęgnacja cery

Poranna rutyna pielęgnacyjna to moment, w którym możesz przygotować swoją skórę na cały dzień – dostarczyć jej energii, nawilżenia i ochrony przed czynnikami zewnętrznymi.

Krok 1: Serum

Skoncentrowana dawka aktywnych składników, która błyskawicznie wnika w głąb skóry.

Krok 2: Kem na dzień

Chroni cerę przed utratą wilgoci, stresem oksydacyjnym i czynnikami zewnętrznymi. Doskonale sprawdza się pod makijażem.

Krok 3: Krem pod oczy

Delikatna skóra wokół oczu wymaga szczególnej troski. Lekka formuła kremu nawilża, redukuje oznaki zmęczenia i sprawia, że spojrzenie staje się bardziej wypoczęte i rozświetlone.



ujędrniające
serum



przeciwzmarszczkowy
krem na dzień



przeciwzmarszczkowy
krem pod oczy

Wieczorna pielęgnacja cery

Wieczorna pielęgnacja cery to czas, w którym skóra może odpocząć i zregenerować się po całym dniu.

To właśnie wtedy **najlepiej wchłania składniki odżywcze**, a odpowiednio dobrane kosmetyki wspierają jej naturalne procesy odnowy. Kilka prostych kroków wystarczy, by rano cieszyć się **gładką, promienną i wypoczętą cerą**.



Wieczorna pielęgnacja cery

Krok 1: Peeling korundowy

Delikatnie złuszcza, wygładza i poprawia mikrokrążenie, przygotowując skórę na przyjęcie składników aktywnych. Stosuj 1-2 razy w tygodniu.

Krok 2: Serum

Skoncentrowana formuła intensywnie odżywia i regeneruje skórę, wspierając jej odbudowę podczas snu. Serum wzmacnia działanie kremu i przywraca cerze zdrowy, promienny wygląd.

Krok 3: Krem na noc

Bogata konsystencja zapewnia głębokie nawilżenie i regenerację. Wspomaga procesy naprawcze skóry.

Krok 4: Krem pod oczy

Odżywia i wzmacnia delikatną skórę wokół oczu. Stosowany regularnie spłyca zmarszczki, niweluje cienie i przywraca spojrzeniu świeżość.



rozjaśniający peeling
korundowy

ujędrniające
serum

przeciwzmarszczkowy
krem pod oczy

peptydowy
krem na noc

Pamiętaj, że każda skóra ma swoją historię – zmarszczki, utrata jędrności czy suchość to naturalne etapy, a nie powody do zmartwień.

Odpowiednio dobrane kosmetyki oraz zdrowe nawyki mogą skutecznie wspierać skórę w czasie menopauzy, przywracając jej komfort i blask.

Pielęgnacja to jednak nie tylko sposób na zachowanie jej zdrowego, promiennego wyglądu, ale przede wszystkim wyraz troski o siebie oraz swoje samopoczucie.

Dbaj o siebie z czułością, słuchaj potrzeb swojego ciała i ciesz się każdą chwilą – bo prawdziwe piękno zaczyna się wtedy, gdy czujesz się dobrze we własnej skórze ♥





Dziękujemy, że jesteś częścią świata Organique.
Do zobaczenia w kolejnych pielęgnacyjnych
odkryciach!

Zespół Organique

