

## Dowiedz się więcej o...zapobieganiu objawom starzenia się skóry

- ✓ **W zapobieganiu objawom starzenia się skóry** istotną rolę odgrywa stosowanie odpowiedniej diety z właściwie dobraną pod względem jakościowym i ilościowym zawartością białka, tłuszczów, węglowodanów, mikro- i makroelementów oraz witamin - substancje te są nie tylko materiałem budulcowym niezbędnym w odnowie naskórka, ale również stanowią niezbędny składnik enzymów odpowiedzialnych za prawidłowe funkcjonowanie skóry. Powinny być one dostarczane w naturalnych produktach.
- ✓ Nie sposób pominąć również roli zrównoważonego **wysiłku fizycznego** w poprawie ukrwienia skóry.
- ✓ Na szczególną uwagę w zapobieganiu objawom starzenia skóry zasługuje **unikanie czynników podrażniających** oraz stosowanie filtrów przeciwsłonecznych.
- ✓ **Ważne jest dobieranie odpowiedniego podłoża dla substancji stosowanych w pielęgnacji skóry** i stosowanie preparatów o łagodnym działaniu, które sprzyjają odnowie naskórka.
- ✓ Zastosowane w pielęgnacji skóry dojrzałej **substancje aktywne powinny głęboko i długotrwale nawilżać, odżywiać i stymulować odnowę komórkową oraz produkcję kolagenu**. Powinny mieć działanie wygładzające, odświeżające oraz chronić skórę przed wolnymi rodnikami i promieniowaniem UV.
- ✓ **Aby opóźnić moment pojawienia się zmarszczek** lub zapobiec ich dalszemu powstawaniu należy stosować odpowiednie preparaty przeciwzmarszczkowe.

---

### O kampanii

Kampania „Moja REGENeracja” jest ogólnopolską kampanią edukacyjną, mającą na celu szerzenie wiedzy na temat prewencji w zakresie nadmiernego wypadania włosów, ochrony skóry i odpowiedniej profilaktyki zdrowotnej. Założeniem kampanii jest kompleksowe podejście do tematu, obejmujące kwestie medyczne, psychologiczne i estetyczne. Działania kampanii merytorycznie wspierają eksperci: dr Anita Tarajkowska - Olejnik, Anna Mackojć, Lidia Flis i Wojciech Stasiak. Organizatorem kampanii „Moja REGENeracja” jest Pharmena SA, producent dermokosmetyków linii Dermena.