

skin●pharm

FARMACIE · LABORATOR · IMAR

GHIDUL FARMACISTULUI

# După 40

*Premenopauza și menopauza, cu scheme de suplimente și de îngrijire a pielii*



Ce se schimbă în corp și în piele, cum alegeți suplimentele potrivite fiecărei etape și cum construiți o rutină de îngrijire cu ESTRIGEN, retinol și protecție solară.

---

Farm. Dr. Ing. Ioana Lavinia Marinescu

Farmacist-formulator · Doctor în inginerie chimică

EDIȚIA 2026

## CUVÂNT ÎNAINTE

# Anii aceștia merită un plan, nu o listă de produse

Între 40 și 60 de ani, corpul femeii trece printr-o tranziție la fel de importantă ca pubertatea. Hormonii se schimbă, iar odată cu ei se schimbă somnul, energia, pielea, oasele și felul în care corpul răspunde la tot ce făcea până atunci fără efort.

În farmacie, întrebările vin aproape mereu în aceeași formă: „Ce să iau?” Răspunsul bun începe cu altă întrebare: *în ce etapă sunteți și ce vă supără cel mai mult?* De aceea acest ghid este construit pe etape și pe obiective, nu pe produse.

Veți găsi aici șase scheme de suplimente, trei rutine de îngrijire a pielii și un calendar pentru primele douăsprezece săptămâni. Fiecare schemă este gândită să funcționeze singură și să fie introdusă treptat, produs cu produs.

Toate formulele sunt create în laboratorul nostru. Mențiunile de sănătate sunt reproduse întocmai din lista autorizată european.

*Cu grijă,  
Ioana Lavinia Marinescu*

## CUPRINS

## SĂ ÎNȚELEGEM

|    |                                   |   |
|----|-----------------------------------|---|
| 01 | Cele trei etape                   | 3 |
| 02 | Ce se schimbă în corp și în piele | 4 |
| 03 | Discuția cu medicul               | 5 |

## SUPLEMENTE

|    |                                    |    |
|----|------------------------------------|----|
| 04 | Cum folosiți schemele              | 6  |
| 05 | Gama pentru acești ani             | 7  |
| 06 | Șase scheme, pe etape și obiective | 8  |
| 07 | Schemele dintr-o privire           | 14 |

## ÎNGRIJIREA PIELII

|    |                        |    |
|----|------------------------|----|
| 08 | Principiile rutinei    | 15 |
| 09 | ESTRIGEN, în două faze | 16 |
| 10 | Trei rutine, pe vârste | 17 |

## ÎMPREUNĂ

|    |                               |    |
|----|-------------------------------|----|
| 11 | Primele 12 săptămâni          | 20 |
| 12 | O zi, de dimineață până seara | 21 |
| 13 | Pentru drumul întreg          | 22 |

## 01 · CELE TREI ETAPE

# Premenopauză, perimenopauză, menopauză

Sunt trei etape diferite, cu hormoni diferiți și nevoi diferite. A ști în care dintre ele vă aflați este primul pas spre schema potrivită.

## 35-45 DE ANI

## Premenopauza

## CICLUL

Regulat, uneori puțin mai scurt

## HORMONII

Progesteronul începe să scadă în a doua parte a ciclului; estrogenul rămâne normal

## CUM SE SIMTE

Somn mai ușor înainte de menstruație, sindrom premenstrual mai accentuat, oboseală care trece mai greu

## PRIORITATEA

Construirea rezervelor: colagen, mușchi, os, obiceiuri

## 45-51 DE ANI

## Perimenopauza

## CICLUL

Neregulat: mai scurt, apoi cu pauze lungi; adesea mai abundent

## HORMONII

Estrogenul oscilează puternic, de la o lună la alta

## CUM SE SIMTE

Bufeuri, treziri nocturne, iritabilitate, ceață mentală, piele mai uscată

## PRIORITATEA

Echilibru: somn, energie, sistem nervos, piele

## DE LA APROXIMATIV 51 DE ANI

## Menopauza și după

## CICLUL

Absent de 12 luni consecutive

## HORMONII

Estrogen scăzut și stabil

## CUM SE SIMTE

Bufeurile se răresc treptat; pielea devine mai subțire, mai uscată, mai puțin fermă

## PRIORITATEA

Protecție pe termen lung: piele, țesut conjunctiv, os, inimă

## TREI ÎNTREBĂRI PENTRU ORIENTARE

Ciclul vine la interval previzibil?

Sunteți, cel mai probabil, în premenopauză, chiar dacă unele simptome au apărut deja.

Diferența dintre cicluri depășește o săptămână sau ați sărit peste menstruații?

Este tabloul perimenopauzei. Modificările importante sau persistente ale ciclului menstrual necesită evaluare ginecologică.

Au trecut 12 luni fără menstruație?

Sunteți la menopauză. Orice sângerare vaginală apărută după instalarea menopauzei necesită evaluare medicală promptă.



Diferențele dintre etape, analizele și felul în care se pune diagnosticul sunt explicate pe larg în cartea **Menopauza**. Întrebări intime, răspunsuri clare.

## 02 · CORP ȘI PIELE

# Ce se schimbă, de fapt

*Estrogenul are receptori în aproape tot corpul: în creier, în vase, în os și în piele. De aceea scăderea lui se simte în atâtea locuri deodată.*

## ÎN CORP

- **Somnul** devine mai fragil. Trezirile între două și patru dimineața sunt cel mai frecvent tipar.
- **Sistemul nervos** trece printr-o perioadă de adaptare: iritabilitate, neliniște, oboseală mentală.
- **Metabolismul** se schimbă: masa musculară scade, grăsimea se mută spre abdomen, sensibilitatea la insulină se reduce.
- **Osul** pierde densitate mai repede, mai ales în primii ani după ultima menstruație.
- **Țesutul conjunctiv**, al articulațiilor, tendoanelor și vaselor, devine mai puțin elastic.

## ÎN PIELE

- **Colagenul** scade accelerat: aproximativ o treime se pierde în primii cinci ani după menopauză.
- **Hidratarea** se reduce, odată cu acidul hialuronic și lipidele barierei.
- **Grosimea pielii** scade: devine mai fină, mai fragilă, se reface mai lent.
- **Tonul** devine mai neuniform, cu pete și roșeață ocazională.
- **Gâtul, decolteul și mâinile** arată primele schimbările.

## CUM RĂSPUNDEM, ÎN DOUĂ DIRECȚII

**Din interior:** suplimente alese pe etapă și obiectiv, care furnizează nutrienții implicați în funcțiile normale ale pielii, ale sistemului nervos și ale metabolismului energetic.

**Din exterior:** o rutină care protejează (SPF), stimulează reînnoirea (retinol), hrănește pielea care a pierdut sprijinul estrogenului (ESTRIGEN) și refac bariera.

*Suplimentele și cosmeticele completează alimentația, mișcarea și somnul. Cele mai bune rezultate apar când toate patru merg împreună.*

## 03 · ÎNAINTE DE ORICE SCHEMĂ

# Discuția cu medicul

*Schemele din acest ghid susțin funcțiile normale ale organismului. Diagnosticul, analizele și tratamentul aparțin medicului; cele două drumuri merg foarte bine împreună.*

## CE ADUCEȚI LA CONSULT

- Un jurnal al simptomelor, ținut patru săptămâni: ce simțiți, când și cât de intens
- Data ultimei menstruații și felul în care au arătat ultimele cicluri
- Lista completă de medicamente și suplimente
- Istoricul familial: osteoporoză, boli cardiovasculare, afecțiuni ale sânilor
- Întrebările scrise dinainte

## CE DISCUȚAȚI

- Etapa în care vă aflați și ce investigații sunt potrivite pentru dumneavoastră; medicul le stabilește
- Opțiunile de tratament pentru simptome
- Compatibilitatea suplimentelor cu tratamentele în curs

## SITUAȚII CARE CER CONSULT PROMPT

- Orice sângerare vaginală apărută după instalarea menopauzei
- Sângerări foarte abundente sau la intervale foarte scurte
- Orice modificare la nivelul sânilor: nodul, secreție, retracție
- Durere în piept, lipsă de aer, slăbiciune bruscă pe o parte a corpului
- Tristețe profundă, care persistă și vă afectează viața de zi cu zi

## ROLUL FARMACISTULUI

La consiliere verificăm tratamentele în curs, alergiile și compatibilitățile, alegem schema și stabilim ordinea în care se introduc produsele. Reevaluarea se face la douăsprezece săptămâni.



Cum vă pregătiți pentru consult, ce întrebări merită puse și cum se citește opțiunile de tratament găsiți în **Menopauza. Întrebări intime, răspunsuri clare.**

## 04 · CUM FOLOSII SCHEMELE

## Şapte reguli care fac diferenţa

*O schemă bună este una pe care o urmaţi. Regulile de mai jos vă ajută să o începeţi uşor şi să o menţineţi.*

|                            |                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 · Pe rând                | Produsele noi se introduc pe rând, la câteva zile distanţă unul de altul. Aşa ştiţi cum vă prieşte fiecare.                                                                                                                          |
| 2 · Douăsprezece săptămâni | Administrarea este planificată pentru 12 săptămâni, urmată de reevaluare. Pentru collagen, păr şi unghii, acesta este intervalul în care se pot aprecia schimbările.                                                                 |
| 3 · Un singur collagen     | MARINE PURE, NOIR şi BLANC sunt acelaşi collagen marin în trei arome. Se alege unul, după gust.                                                                                                                                      |
| 4 · Magneziul se adună     | NEUROARCHITECT aduce 150 mg de magneziu, CORTISOL DEFENSE 100 mg. Aport total din cele două: 250 mg magneziu pe zi, repartizat dimineaţa şi seara. Orice alt supliment cu magneziu se adaugă numai după reevaluarea aportului total. |
| 5 · Capsulele, la distanţă | Toate capsulele din gamă aduc zinc, iar ISOLATE CATALYST şi cupru. Se lasă două-trei ore între capsule.                                                                                                                              |
| 6 · Fiecare la locul lui   | CELLULAR LONGEVITY dimineţa, pe stomacul gol. FLORA BIOME în apă la temperatura camerei. ISOLATE ADAPT se foloseşte separat de CORTISOL DEFENSE şi NEUROARCHITECT.                                                                   |
| 7 · Tratamentele în curs   | La orice tratament cronic, lista de medicamente se verifică la consiliere, înainte de prima administrare.                                                                                                                            |

### GUSTUL CONTEAZĂ

Cel mai adesea, o cură se opreşte din cauza gustului, nu a formulei. MARINE PURE este neutru, potrivit în cafea sau ceai; MARINE BLANC are o notă discretă de vanilie; MARINE NOIR, cacao, pentru o băutură caldă seara.

## 05 · GAMA PENTRU ACEȘTI ANI

# Opt formule, fiecare cu rolul ei

*Materii prime cu nume, doze scrise pe etichetă și mențiuni de sănătate reproduse cuvânt cu cuvânt.*

**MARINE****N° 01-03 · PULBERE**

Furnizează 7 g peptide de collagen marin Peptan® F pe zi. În trei variante: PURE, neutru; NOIR, cacao; BLANC, vanilie.

**CELLULAR LONGEVITY****N° 05 · PULBERE**

Furnizează vitamina C și seleniu, alături de N-acetil-L-cisteină și glutation.

**CORTISOL DEFENSE****N° 06 · PULBERE, SEARA**

Magneziu 100 mg și vitamina B12, alături de polifenoli din rodie, resveratrol și quercetină.

**NEUROARCHITECT****N° 07 · PULBERE, DIMINEAȚA**

Citicolină Cognizin®, L-teanină, Rhodiola, Schisandra, ginseng, magneziu, zinc, B5, B6.

**ISOLATE ESTRO****N° 04 · CAPSULE**

Extract de soia Neufem®, standardizat în izoflavone. Componenta de suport nutrițional aleasă pentru contextul menopauzal.

**ISOLATE CATALYST****N° 10 · CAPSULE**

Cupru bisglicinat 1 mg, 100% din valoarea de referință.

**HYELASTIN****N° 11 · CAPSULE**

Conține elastină, acid hialuronic și condroitină.

**FLORA BIOME****N° 12 · PULBERE**

Sinbiotic cu 12 tulpini și vitaminele A, C, D, B2 și B6.

**MENȚIUNILE DE SĂNĂTATE AUTORIZATE, PE SCURT**

|                              |                                                                                                             |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vitamina C · N° 05</b>    | Contribuie la formarea normală a collagenului pentru funcționarea normală a pielii.                         |
| <b>Cupru · N° 10</b>         | Contribuie la menținerea normală a țesuturilor conjunctive și la pigmentarea normală a părului și a pielii. |
| <b>Zinc · capsule</b>        | Contribuie la menținerea normală a pielii, a părului și a unghiilor.                                        |
| <b>Magneziu, B12 · N° 06</b> | Contribuie la reducerea oboselii și extenuării și la funcționarea normală a sistemului nervos.              |
| <b>Vitamina B6 · N° 12</b>   | Contribuie la reglarea activității hormonale.                                                               |

SCHEMA 1 · PREMENOPAUZĂ

# Fundația

01

- 35-45 de ani
- Ciclu prezent
- Colagen și țesut conjunctiv
- Eliberare liberă

Pentru anii în care corpul încă nu cere, dar începe să consume mai repede. Este momentul ideal pentru a construi rezerve.

| MOMENT                                                                                                        | PRODUS                                                          | CUM SE IA                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <br><b>DIMINEAȚA, PE GOL</b> | <b>CELLULAR LONGEVITY</b><br>N° 05 · ananas și fructul pasiunii | O măsură de 5 g în 200 ml apă rece, înainte de cafea.      |
| <br><b>ORICÂND</b>           | <b>MARINE BLANC</b><br>N° 03 · vanilie discretă                 | O măsură rasă, 7 g, în orice băutură, caldă sau rece.      |
| <br><b>SEARA</b>           | <b>ISOLATE CATALYST</b><br>N° 10 · capsulă                      | O capsulă cu un pahar de apă, la distanță de alte capsule. |

**DE CE ÎMPREUNĂ**

Trei produse, trei momente ale zilei, trei roluri în același proces. MARINE BLANC furnizează 7 g peptide de colagen marin Peptan® F pe zi. **Vitamina C** contribuie la formarea normală a colagenului pentru funcționarea normală a pielii. **Cuprul** contribuie la menținerea normală a țesuturilor conjunctive. **Seleniul** contribuie la protecția celulelor împotriva stresului oxidativ.

RITMUL DE INTRODUCERE

- SĂPT. 1**  
MARINE BLANC, oricând în timpul zilei
- SĂPT. 2**  
Se adaugă ISOLATE CATALYST, seara
- SĂPT. 3**  
Se adaugă CELLULAR LONGEVITY, dimineața
- SĂPT. 12**  
Reevaluare la consiliere

VARIANTA DE ÎNCEPUT

Pentru un prim pas, două produse: MARINE BLANC oricând și ISOLATE CATALYST seara. CELLULAR LONGEVITY se adaugă după primele două săptămâni.

DE REȚINUT

MARINE conține pește. Durata: 12 săptămâni, urmate de reevaluare. Schimbările ciclului pe care le observați se clarifică la discuția de consiliere.

## SCHEMA 2 · PERIMENOPAUZĂ

## Echilibru

02

45+ ani

Oboseală

Sistem nervos

Kit Esențial Femei 45+

Eliberare liberă

*Pentru perioada în care nopțile devin mai scurte, zilele mai obositoare și echilibrul cere mai mult efort.*

| MOMENT                                                                              | PRODUS                                                            | CUM SE IA                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|    | <b>DIMINEAȚA</b><br><b>FLORA BIOME</b><br>N° 12 · vanilie blândă  | O măsură în apă la temperatura camerei sau în iaurt, la micul dejun. |
|    | <b>ORICÂND</b><br><b>MARINE BLANC</b><br>N° 03 · vanilie discretă | O măsură rasă, 7 g, în orice băutură sau mâncare.                    |
|  | <b>SEARA</b><br><b>CORTISOL DEFENSE</b><br>N° 06 · lămâie         | O măsură de 5 g în 200 ml apă, la încheierea zilei.                  |

## DE CE ÎMPREUNĂ

**Vitamina B6** contribuie la reglarea activității hormonale. **Magneziul și vitamina B12** contribuie la reducerea oboselii și extenuării, la funcționarea normală a sistemului nervos și la metabolismul energetic normal. **Magneziul** contribuie la funcții psihologice normale. **MARINE BLANC** furnizează 7 g peptide de collagen marin Peptan® F pe zi.

## RITMUL DE INTRODUCERE

## SĂPT. 1

FLORA BIOME,  
dimineața

## SĂPT. 2

Se adaugă CORTISOL  
DEFENSE, seara

## SĂPT. 3

Se adaugă MARINE  
BLANC

## SĂPT. 12

Reevaluare la consiliere

## UN GEST DE SEARĂ

CORTISOL DEFENSE este gândit ca un ritual: un pahar cu lămâie, în momentul în care închideți ziua. Repetat în fiecare seară, devine reperul care anunță odihna.

## DE REȚINUT

Formula este construită fără izoflavone. MARINE conține pește. Persoanele care iau medicamente folosesc CORTISOL DEFENSE numai sub supraveghere medicală. Tipul problemei de somn se discută la consiliere.

## SCHEMA 3 · PERIMENOPAUZĂ ȘI MENOPAUZĂ

## Energie și claritate

03

45+ ani

Performanță mentală

Zi și noapte

După consiliere

Pentru zilele în care cuvintele vin mai greu, concentrarea obosește repede, iar seara ajungeți fără energie.

| MOMENT                                                                              | PRODUS                                                                    | CUM SE IA                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|    | <b>DIMINEAȚA, PE GOL</b><br><b>CELLULAR LONGEVITY</b><br>N° 05 · tropical | O măsură în apă rece, înainte de cafea.          |
|    | <b>LA ÎNCEPUTUL ZILEI</b><br><b>NEUROARCHITECT</b><br>N° 07 · portocală   | O măsură de 5 g într-un pahar cu apă, dimineața. |
|  | <b>SEARA</b><br><b>CORTISOL DEFENSE</b><br>N° 06 · lămâie                 | O măsură de 5 g în 200 ml apă.                   |

## DE CE ÎMPREUNĂ

**Zincul** contribuie la funcția cognitivă normală. **Vitamina B5** contribuie la performanța mentală normală. **Magneziul și vitamina B6** contribuie la funcționarea normală a sistemului nervos și la funcții psihologice normale. **Magneziul și vitamina B12** contribuie la reducerea oboselii și extenuării. CELLULAR LONGEVITY furnizează vitamina C și seleniu, cu mențiunile autorizate corespunzătoare.

## RITMUL DE INTRODUCERE

## SĂPT. 1

CORTISOL DEFENSE,  
seara

## SĂPT. 2

Se adaugă  
NEUROARCHITECT,  
dimineața

## SĂPT. 3

Se adaugă CELLULAR  
LONGEVITY

## SĂPT. 12

Reevaluare la consiliere

## MAGNEZIUL, CALCULAT

Aport total din această schemă: 250 mg magneziu pe zi, repartizat dimineața și seara. Nu se adaugă un alt supliment cu magneziu fără reevaluarea aportului total.

## DE REȚINUT

NEUROARCHITECT conține citicolină și extracte vegetale; compatibilitatea cu tratamentele în curs se verifică la consiliere. ISOLATE ADAPT se folosește separat de această schemă.

## SCHEMA 4 · PERIMENOPAUZĂ ȘI MENOPAUZĂ

04

## Suport hormonal

Menopauză

Izoflavone standardizate

Kit Suport Esențial Hormonal

După consiliere

Pentru femeile care doresc, în contextul menopauzal, și izoflavone standardizate. Schema se alege împreună, la consiliere.

| MOMENT                                                                              | PRODUS                                                               | CUM SE IA                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|    | <b>DIMINEAȚA, CU MASA</b><br><b>ISOLATE ESTRO</b><br>N° 04 · capsulă | O capsulă cu masa de dimineață. Cură de 3 luni, urmată de reevaluare. |
|    | <b>DIMINEAȚA</b><br><b>FLORA BIOME</b><br>N° 12 · vanilie blândă     | O măsură în apă la temperatura camerei sau în iaurt, la aceeași masă. |
|   | <b>SEARA</b><br><b>HYELASTIN</b><br>N° 11 · capsulă                  | O capsulă cu apă, la distanță de capsula de dimineață.                |
|  | <b>SEARA</b><br><b>CORTISOL DEFENSE</b><br>N° 06 · lămâie            | O măsură de 5 g într-un pahar cu apă.                                 |

## DE CE ÎMPREUNĂ

ISOLATE ESTRO este componenta de suport nutrițional aleasă pentru contextul menopauzal: extract de soia Neufem®, standardizat prin HPLC. HYELASTIN conține elastină, acid hialuronic și condroitină. **Zincul** contribuie la menținerea normală a pielii, a părului și a unghiilor. **Vitamina B6** contribuie la reglarea activității hormonale. **Magneziul și vitamina B12** contribuie la reducerea oboselei și extenuării.

## RITMUL DE INTRODUCERE

## SĂPT. 1

ISOLATE ESTRO,  
după consiliere

## SĂPT. 2

Se adaugă FLORA  
BIOME

## SĂPT. 3

Se adaugă  
CORTISOL  
DEFENSE

## SĂPT. 4

Se adaugă  
HYELASTIN

## SĂPT. 12

Reevaluare la  
consiliere

## PRECAUȚIE

ISOLATE ESTRO nu se administrează în antecedente personale de afecțiuni hormonodependente; în cazul tratamentului tiroidian, hormonal, anticoagulant sau cu tamoxifen, administrarea se stabilește numai după verificarea compatibilității și, când este necesar, cu aviz medical. Conține soia; HYELASTIN conține ou.

## SCHEMA 5 · TOATE ETAPELE

## Piele, păr, unghii

05

După o primă cură de collagen

Matrice și pigmentare

Eliberare liberă

Pentru momentul în care oglinda devine principala motivație: pielea mai subțire, părul mai rar la cărare, unghiile care se rup ușor.

| MOMENT                                                                                            | PRODUS                                                             | CUM SE IA                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|  <b>ORICÂND</b>  | <b>MARINE, la alegere</b><br>N° 01 PURE · N° 02 NOIR · N° 03 BLANC | O măsură rasă, 7 g, în băutura preferată.       |
|  <b>LA PRÂNZ</b> | <b>HYELASTIN</b><br>N° 11 · capsulă                                | O capsulă cu apă, la masă.                      |
|  <b>SEARA</b>  | <b>ISOLATE CATALYST</b><br>N° 10 · capsulă                         | O capsulă cu apă, la câteva ore după HYELASTIN. |

## DE CE ÎMPREUNĂ

Două căi complementare: peptidele de collagen marin, 7 g pe zi, și matricea completă din membrana de coajă de ou, care conține elastină, acid hialuronic și condroitină. **Zincul** contribuie la menținerea normală a pielii, a părului și a unghiilor. **Cuprul** contribuie la pigmentarea normală a părului și a pielii și la menținerea normală a țesuturilor conjunctive.

## RITMUL DE INTRODUCERE

## SĂPT. 1

MARINE, aroma aleasă

## SĂPT. 2

Se adaugă HYELASTIN, la prânz

## SĂPT. 3

Se adaugă ISOLATE CATALYST, seara

## SĂPT. 12

Reevaluare la consiliere

## PENTRU UN PLUS DE LUMINOZITATE

CELLULAR LONGEVITY, dimineța pe gol, completează schema cu vitamina C, care contribuie la formarea normală a collagenului pentru funcționarea normală a pielii.

## DE REȚINUT

MARINE conține pește, HYELASTIN conține ou. Intervalul de evaluare pentru piele, păr și unghii este de trei luni. La răriră accentuată a părului, discuția începe la medic.

SCHEMA 6 · POSTMENOPAUZĂ

Esențial 60+

06

- 60+ ani
- Compatibilă cu tratamente cronice
- Kit Esențial 60+
- Eliberare liberă

O schemă construită prin reducere: nutrienți, collagen și culturi vii, alese astfel încât să nu se suprapună.

| MOMENT                                                                              | PRODUS                                                                    | CUM SE IA                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|    | <b>DIMINEAȚA, PE GOL</b><br><b>CELLULAR LONGEVITY</b><br>N° 05 · tropical | O măsură în apă rece.                                |
|    | <b>DIMINEAȚA</b><br><b>FLORA BIOME</b><br>N° 12 · vanilie blândă          | O măsură în apă la temperatura camerei sau în iaurt. |
|  | <b>ORICÂND</b><br><b>MARINE PURE</b><br>N° 01 · fără aromă                | O măsură rasă în cafea, ceai, apă sau supă.          |
|  | <b>SEARA</b><br><b>ISOLATE CATALYST</b><br>N° 10 · capsulă                | O capsulă cu apă, la distanță de medicația de seară. |

**DE CE ÎMPREUNĂ**

**Seleniul și zincul** contribuie la protecția celulelor împotriva stresului oxidativ. **Vitamina C** contribuie la formarea normală a collagenului pentru funcționarea normală a pielii. **Cuprul** contribuie la menținerea normală a țesuturilor conjunctive. **MARINE PURE** furnizează 7 g peptide de collagen marin Peptan® F pe zi; **FLORA BIOME** aduce vitamina D3 și vitamina B6.

RITMUL DE INTRODUCERE

**SĂPT. 1**  
FLORA BIOME,  
dimineața

**SĂPT. 2**  
Se adaugă  
MARINE PURE

**SĂPT. 3**  
Se adaugă  
CELLULAR  
LONGEVITY

**SĂPT. 4**  
Se adaugă  
ISOLATE  
CATALYST

**SĂPT. 12**  
Reevaluare la  
consiliere

Când medicația cronică se ia seara, ISOLATE CATALYST se mută la prânz; lista de tratamente se verifică la consiliere. MARINE PURE conține pește.

07 · SCHEMELE DINTR-O PRIVIRE

# Cum o alegeți pe a dumneavoastră

*Porniți de la etapă, apoi de la ce vă supără cel mai mult. Schema se confirmă la consiliere.*

| N° | SCHEMA               | ETAPA               | OBIECTIV                               | PRODUSE                                                           | ELIBERARE  |
|----|----------------------|---------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------|
| 01 | Fundația             | Premenopauză, 35–45 | Colagen, țesut conjunctiv              | CELLULAR LONGEVITY · MARINE BLANC · ISOLATE CATALYST              | Liberă     |
| 02 | Echilibru            | Perimenopauză, 45+  | Oboseală, sistem nervos, ritm de seară | FLORA BIOME · MARINE BLANC · CORTISOL DEFENSE                     | Liberă     |
| 03 | Energie și claritate | Peri- și menopauză  | Performanță mentală, oboseală          | CELLULAR LONGEVITY · NEUROARCHITECT · CORTISOL DEFENSE            | Consiliere |
| 04 | Suport hormonal      | Peri- și menopauză  | Context menopauzal, piele              | ISOLATE ESTRO · FLORA BIOME · HYELASTIN · CORTISOL DEFENSE        | Consiliere |
| 05 | Piele, păr, unghii   | Toate               | Piele, păr, unghii                     | MARINE · HYELASTIN · ISOLATE CATALYST                             | Liberă     |
| 06 | Esențial 60+         | Postmenopauză, 60+  | Protecție pe termen lung               | CELLULAR LONGEVITY · FLORA BIOME · MARINE PURE · ISOLATE CATALYST | Liberă     |

ALERGENI, PE PRODUS

|                                 |                                                                        |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Pește                           | MARINE PURE, MARINE NOIR, MARINE BLANC                                 |
| Soia                            | ISOLATE ESTRO                                                          |
| Ou                              | HYELASTIN                                                              |
| Fără alergeni declarați, vegane | CELLULAR LONGEVITY, CORTISOL DEFENSE, NEUROARCHITECT, ISOLATE CATALYST |

COMBINAȚIILE CARE SE GÂNDESC SEPARAT

Un singur colagen pe zi. ISOLATE ADAPT se folosește separat de CORTISOL DEFENSE și NEUROARCHITECT. Capsulele se iau la două-trei ore una de alta. Magneziul din N° 06 și N° 07 se adună.

## 08 · PRINCIPIILE RUTINEI

# Patru gesturi, în ordinea corectă

*Pielea după 40 de ani răspunde cel mai bine la consecvență. Puține produse, bine alese, aplicate în ordinea potrivită.*

|                        |                                                                                                                                                        |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 · Curățare blândă    | Apa micelară sau Apa Milkish, aplicate cu un disc de vată, ca prim pas de curățare. Pielea matură își păstrează lipidele când este curățată delicat.   |
| 2 · Activi de zi       | Dimineața, vitamina C (C Booster sau serul Cellular Uptake, cu acid ferulic, vitamina C și vitamina E), pentru luminozitate și protecție antioxidantă. |
| 3 · Reînnoire de seară | Seara, retinolul (Retinol Booster sau Retin Oil), introdus progresiv, apoi crema care hrănește: ESTRIGEN sau crema din kitul vârstei.                  |
| 4 · Protecție zilnică  | Sun Elixir SPF 50, în fiecare dimineață, pe față, gât și decolteu, ca ultim strat. Este gestul cu cel mai mare efect asupra aspectului pielii în timp. |

**RETINOLUL, PAS CU PAS**

Primele două săptămâni: 2–3 seri pe săptămână, apoi se crește progresiv frecvența, după toleranță; aplicarea zilnică nu este obligatorie. Se aplică pe pielea uscată, în cantitate cât un bob de mazăre, evitând pleoapele și imediata apropiere a ochilor.

**STRATURILE**

De la textura cea mai fluidă la cea mai bogată: ser, cremă, apoi SPF. Fiecare strat se lasă un minut să pătrundă. Gâtul și decolteul primesc aceleași produse ca fața.

*Retinolul și produsele cu vitamina A se folosesc în seri diferite. În serile cu retinol, crema de după este una fără vitamina A, cum sunt ESTRIGEN sau Reparatrice Ceramide 2.*

09 · IMAR · ESTRIGEN

## ESTRIGEN, în două faze

Am formulat **ESTRIGEN** pentru pielea care a pierdut sprijinul estrogenului: mai subțire, mai uscată, mai puțin fermă. Un complex de genisteină, izoflavone din soia, glutatation și o peptidă biomimetică, într-o bază bogată în lipide apropiate de cele ale pielii.

### PHASE 1 · INTENSIVE

## ESTRIGEN INTENSE

Faza de atac: concentrația cea mai mare de izoflavone din soia și de glutatation din gamă, pentru o cură de 4–8 săptămâni.

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Genisteină          | 0,005% |
| Izoflavone din soia | 3%     |
| Glutatation redus   | 1%     |
| Hexapeptide-8       | 0,1%   |

### PHASE 2 · CONTINUOUS

## ESTRIGEN SOFT

Faza de întreținere: aceeași formulă, cu activi în doză mai blândă, pentru utilizarea zilnică, pe termen lung.

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Genisteină          | 0,001% |
| Izoflavone din soia | 1%     |
| Glutatation redus   | 0,5%   |
| Hexapeptide-8       | 0,1%   |

### CUM SE FOLOSEȘTE

- Dimineata și seara, pe fața, gâtul și decolteul curate, cu mișcări ascendente, până la absorbție.
- Începeți cu **ESTRIGEN INTENSE**, 4–8 săptămâni, apoi continuați cu **ESTRIGEN SOFT**.
- Reveniți la o cură **INTENSE** ori de câte ori pielea are nevoie.
- Dimineata, finalizați cu Sun Elixir SPF 50. Seara, după retinol.

### CE ADUCE FIECARE ACTIV

- **Genisteina**, izoflavona din soia, cu rol antioxidant și de uniformizare a tonului
- **Glutatationul redus**, antioxidantul pe care pielea îl produce și singură
- **Colesterolul și lipidele**, care refac bariera pielii uscate
- **Vitamina E**, care protejează formula de oxidare

50 ml, ambalaj airless. Fără parfum adăugat. Testat dermatologic pe piele sensibilă. Se păstrează la răcoare, ferit de lumină. Conține soia și ceară de albine. Îngrijire cosmetică a pielii, potrivită și alături de tratamentele stabilite de medic.

## RUTINA 1 · PREMENOPAUZĂ

## 35–45 de ani

A

Kit Ritual de Îngrijire de Bază

Hidratare

Prevenție

*O rutină de bază, completă și ușor de urmat, care pregătește pielea pentru anii următori.*



## DIMINEAȚA

1

**Apă Milkish**

Primul pas de curățare, aplicată cu un disc de vată.

2

**Baby Doll**

Crema de zi a kitului, pe fața curată.

3

**Lovely Neck**

Pe gât și decolteu, cu mișcări ascendente.

4

**Sun Elixir SPF 50**

Ultimul strat, în fiecare dimineață.



## SEARA

1

**Apă Milkish**

Curățare blândă, cu un disc de vată.

2

**Dama de la Noche**

Crema de noapte a kitului, pe față.

3

**Lovely Neck**

Pe gât și decolteu.

## INTRODUCEREA PRODUSELOR

## SĂPT. 1

Apă Milkish și Sun Elixir SPF 50

## SĂPT. 2

Baby Doll dimineața, Dama de la Noche seara

## SĂPT. 3

Lovely Neck, pe gât și decolteu

## SĂPT. 12

Reevaluare și discuția despre retinol

## CÂND ADĂUGAȚI RETINOLUL

Retinolul se introduce în rutină după discuția de consiliere, ca pas de seară, înaintea cremei de noapte, după regula progresivă de la pagina 15.

## ASOCIEREA CU SUPLIMENTELE

Rutina se potrivește cu Schema 1, Fundația. Colagenul din interior și hidratarea din exterior lucrează pe același obiectiv.

## RUTINA 2 · PERIMENOPAUZĂ ȘI MENOPAUZĂ

## 45–60 de ani

B

ESTRIGEN

C Booster

Retinol Booster

Collagen Booster

Rutina centrală a acestui ghid, construită în două faze, după ritmul *ESTRIGEN*.



## DIMINEAȚA

1

**Apă micelară cu portocale**

Curățare blândă, cu un disc de vată.

2

**C Booster**

Cremă cu vitamina C, primul strat.

3

**ESTRIGEN INTENSE****Săptămânile 1–8.** Din săptămâna 9:**Collagen Booster**, al doilea strat.

4

**Sun Elixir SPF 50**

Pe față, gât și decolteu.



## SEARA

1

**Apă micelară cu portocale**

Curățare blândă.

2

**Retinol Booster****În serile de retinol**, după regula progresivă.

3

**ESTRIGEN INTENSE – SOFT**

În fiecare seară. INTENSE în săptămânile 1–8, apoi SOFT.

4

**Ceramide Booster**

Crema de contur, pe osul orbital, în serile fără retinol.

## INTRODUCEREA PRODUSELOR

## SĂPT. 1

Curățare, C Booster, ESRIGEN INTENSE, SPF 50

## SĂPT. 3

Retinol Booster, 2–3 seri pe săptămână

## SĂPT. 5

Frecvența retinolului crește, după toleranță

## SĂPT. 9

ESTRIGEN SOFT și Collagen Booster

## VARIANTA CU SER

Dimineața, C Booster poate fi înlocuit cu serul Cellular Uptake (acid ferulic, vitamina C și vitamina E). Seara, Retin Oil este alternativa în textură de ulei pentru Retinol Booster.

## ASOCIEREA CU SUPLIMENTELE

Rutina se potrivește cu Schema 4, Suport hormonal, sau cu Schema 5, Piele, păr, unghii. Ritmul de 12 săptămâni este același.

## RUTINA 3 · POSTMENOPAUZĂ

60+ ani

C

Kit Forte 60+

ESTRIGEN SOFT

Nutriție intensă

Pentru pielea care are nevoie, înainte de toate, de lipide, de confort și de o reînnoire blândă.



## DIMINEAȚA

1

**Apă Milkish**

Primul pas de curățare, cu un disc de vată.

2

**C Booster**

Cremă cu vitamina C, primul strat.

3

**Rich Beauty Cream**

Crema bogată a kitului, pe față și gât.

4

**Milkish ser ochi**

Pe conturul ochilor, prin atingeri ușoare.

5

**Sun Elixir SPF 50**

Ultimul strat.



## SEARA

1

**Apă Milkish**

Curățare blândă.

2

**Retinol Booster**

În seriile de retinol, după regula progresivă.

3

**ESTRIGEN SOFT**

În fiecare seară, pe față, gât și decolteu.  
O cură INTENSE de 4-8 săptămâni, de câteva ori pe an.

4

**Milkish ser ochi**

Pe conturul ochilor.

## INTRODUCEREA PRODUSELOR

## SĂPT. 1

Curățare, C Booster,  
Rich Beauty Cream, SPF  
50

## SĂPT. 2

ESTRIGEN SOFT seara și  
Milkish ser ochi

## SĂPT. 3

Retinol Booster, 2 seri pe  
săptămână

## SĂPT. 7

O seară de retinol în  
plus, după toleranță

## RITMUL RETINOLULUI LA 60+

Pielea mai fină preferă un ritm mai lent: 2 seri pe săptămână în prima lună, apoi o seară în plus, după toleranță.

## ASOCIEREA CU SUPLIMENTELE

Rutina se potrivește cu Schema 6, Esențial 60+, construită pentru femeile cu tratamente cronice.



De ce pielea se schimbă atât de repede după menopauză și ce spun studiile despre retinoizi găsiți în capitolele despre piele din Menopauza. Întrebări intime, răspunsuri clare.

## 11 • CALENDAR

# Primele 12 săptămâni

*Exemplu pentru Schema 4 alături de Rutina B. Fiecare element intră la momentul lui, ca pielea și corpul să se obișnuiască pe rând.*

|                  | S1                                   | S2        | S3             | S4    | S5                                         | S6 | S7 | S8 | S9                 | S10 | S11 | S12 |
|------------------|--------------------------------------|-----------|----------------|-------|--------------------------------------------|----|----|----|--------------------|-----|-----|-----|
| Curățare și SPF  | În fiecare zi, de la început         |           |                |       |                                            |    |    |    |                    |     |     |     |
| ESTRIGEN         | INTENSE · dimineața și seara         |           |                |       |                                            |    |    |    | SOFT               |     |     |     |
| Retinol Booster  |                                      |           | 2-3 seri/săpt. |       | Frecvența crește progresiv, după toleranță |    |    |    |                    |     |     |     |
| Collagen Booster |                                      |           |                |       |                                            |    |    |    | Dimineața, strat 2 |     |     |     |
| ISOLATE ESTRO    | Din prima săptămână, după consiliere |           |                |       |                                            |    |    |    |                    |     |     |     |
| FLORA BIOME      |                                      | Dimineața |                |       |                                            |    |    |    |                    |     |     |     |
| CORTISOL DEFENSE |                                      |           | Seara          |       |                                            |    |    |    |                    |     |     |     |
| HYELASTIN        |                                      |           |                | Seara |                                            |    |    |    |                    |     |     |     |
| Reevaluare       |                                      |           |                |       |                                            |    |    |    |                    |     |     | ✓   |

## DE CE RETINOLUL INTRĂ ÎN SĂPTĂMÂNA 3

Primele două săptămâni sunt ale curățării, protecției solare și ESTRIGEN. Pielea hrănită tolerează mult mai bine retinolul.

## LA REEVALUARE

Comparăm jurnalul de la început cu cel de acum, discutăm ce a funcționat și stabilim ritmul pentru următoarele trei luni.

12 · O ZI

# De dimineață până seara

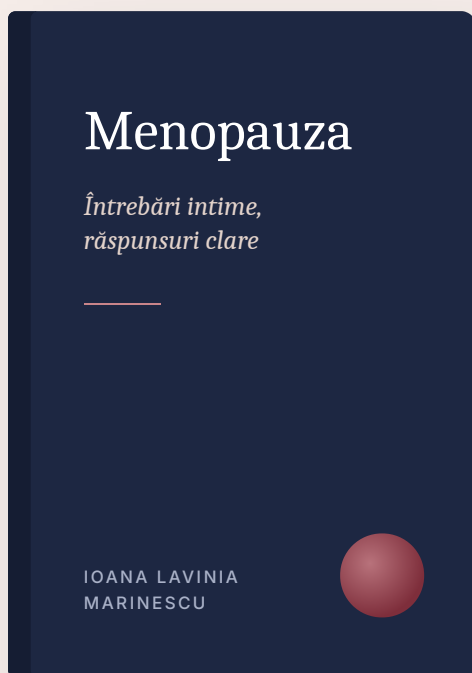
Aceeași combinație, Schema 4 și Rutina B, așezată pe ora zilei. Fiecare gest are locul lui și durează câteva minute.



13 · PENTRU DRUMUL ÎNTREG

# Ghidul acesta este începutul

Paginile de față răspund la întrebarea „ce iau și ce aplic”. Pentru tot ce este în jurul ei, am scris o carte.



*„Am scris-o pentru femeia care vrea să înțeleagă ce i se întâmplă, înainte să decidă ce face.”*

De la primele schimbări ale premenopauzei până în anii de după menopauză: ce se întâmplă în ovar și în creier, ce analize au sens, cum se citește terapia hormonală, cu beneficiile și riscurile ei, ce alternative există și cum arată îngrijirea, concret, în fiecare etapă.

Cu răspunsuri clare la întrebările care se pun în șoaptă, pagini pentru partener, un jurnal al simptomelor, scala MRS, întrebări pentru consult și o bibliografie completă.

## EDIȚIA ÎN LIMBA ROMÂNĂ

Apare în noiembrie 2026. Urmează edițiile în engleză, germană, italiană și spaniolă.

[skinopharm.ro](https://skinopharm.ro)

[hello@skinopharm.ro](mailto:hello@skinopharm.ro)

## CÂTEVA DINTRE TEMELE CĂRȚII

- Premenopauza, perimenopauza și menopauza, cu analizele potrivite fiecărei etape
- Sănătatea intimă și întrebările care se pun în șoaptă
- Terapia hormonală, cu beneficiile și riscurile ei, spuse în cifre
- Pielea, osul și inima după menopauză
- Somnul, memoria și dispoziția în anii de tranziție
- Pagini scrise pentru partener

## MENȚIUNI

# Informații importante

---

### SUPLIMENTE ALIMENTARE

Suplimentele alimentare nu înlocuiesc o dietă variată și echilibrată și un mod de viață sănătos. A nu se depăși porția zilnică recomandată. A nu se lăsa la îndemâna și vederea copiilor. Nu se recomandă femeilor însărcinate sau care alăptează, nici persoanelor sub 18 ani.

### DESPRE ACEST GHID

Ghidul are scop informativ și vă pregătește pentru consultul medical și pentru discuția de consiliere. Diagnosticul și tratamentul aparțin medicului. Mențiunile de sănătate sunt cele autorizate la nivel european, reproduse întocmai.

### COSMETICE IMAR

Produse cosmetice fabricate de BOTANICAL S.R.L. în fabrica din Tătărani, certificată ISO 22716. Testate dermatologic. Retinolul se folosește progresiv și împreună cu protecția solară zilnică.

### CONTACT ȘI COMENZI

SKINO PHARM S.R.L. · farmacie comunitară cu laborator de preparate magistrale, autorizație MS nr. 13856/2026, Sat Tătărani, Com. Bărcănești, Jud. Prahova.

+40 770 828 288 · [hello@skinopharm.ro](mailto:hello@skinopharm.ro)  
[skinopharm.ro](http://skinopharm.ro) · [imarskin.ro](http://imarskin.ro)