



 **DESCUBRE TU MEJOR VERSIÓN**



El curso que cambiará
por completo tu relación con la piel.

BIOTICALCARE

EL VIAJE HACIA UNA PIEL RADIANTE Y SALUDABLE

Índice:

INTRODUCCIÓN

1. CAPÍTULO 1

1. Envejecimiento

- 1.1 Factores internos que afectan a la piel
- 1.2 Factores externos que afectan a la piel

2. Grados y necesidades

2. CAPÍTULO 2

2.1. Hábitos que nutren la piel

- 2.2.1 Alimentación para una piel radiante
- 2.2.2 Nutricosmética y suplementos alimenticios
- 2.2.3 Planificación de una dieta saludable para la piel

3. CAPÍTULO 3

3.1 Desbloqueando mi belleza

- 3.1.1 Rutina de belleza
- 3.1.2 Cosmética natural versus cosmética convencional
- 3.1.3 Puesta en marcha

4. CAPÍTULO 4

4.1 Técnicas manuales para una piel radiante

- 4.1 Masajes faciales y su impacto en la piel
- 4.2 Yoga facial, ejercicios para una piel más firme

5. CAPÍTULO 5

5.1 Tratamientos avanzados para la piel

6. Capítulo 6

6.1 Tratamiento Bioticalcare

- 6.1.1 Conociendo Bioticalcare
- 6.1.2 ¿Por qué los productos Bioticalcare?
- 6.1.3 Protocolo cosmético. Pasos clave
- 6.1.4 Disposición del tratamiento. Autodiagnóstico

7. Capítulo 7

7.1 Personalización del cuidado de la piel

- 7.1.1 Descifrando tu piel
- 7.1.2 Despedida y agradecimiento

Introducción

Importancia del Cuidado de la Piel

La Piel: Más que una Simple Envoltura

La piel es el órgano más grande y versátil del cuerpo humano, cumple una serie de funciones fundamentales que van más allá de la estética. Su principal misión es actuar como barrera protectora contra agresiones externas como los rayos ultravioleta, la contaminación y las bacterias. Es nuestro primer escudo ante el mundo exterior. Además, regula la temperatura corporal y participa en la síntesis de vitamina D.

Desde una perspectiva estética, la piel refleja nuestra salud interna y emocional. Un cuidado adecuado no solo promueve una piel radiante, sino que también contribuye a una mayor autoestima y bienestar psicológico. Es esencial entender que el cuidado de la piel no es una cuestión superficial, sino un acto de autocuidado que mejora la calidad de vida.

La piel actúa como un libro abierto que revela nuestra salud interna y emocional.

Con esta lectura, te sumergirás en el mundo fascinante de la piel y comprenderás por qué su cuidado merece una atención especial. Cuidar la piel puede ayudar a retrasar los signos visibles del envejecimiento, como las arrugas y las manchas. Una piel bien cuidada suele envejecer de manera más saludable y con un aspecto más juvenil. Se percibe atractiva y contribuye a reforzar la autoestima y la confianza en uno mismo, lo cual, tiene un impacto muy positivo en la imagen personal y la interacción social.



CAPÍTULO 1

1 Envejecimiento

Proceso y Tipos:

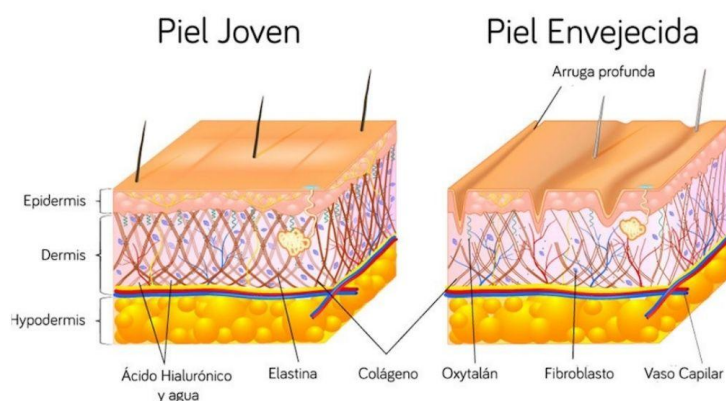
El envejecimiento es un proceso natural que afecta a todos los aspectos de nuestro cuerpo, y la piel no es la excepción. A medida que avanzamos en el tiempo, nuestra piel experimenta cambios inevitables que se manifiestan en la forma de arrugas, pérdida de firmeza y otras señales de envejecimiento.

Sin embargo, el envejecimiento de la piel no es un proceso unidimensional; está influenciado por múltiples factores, tanto internos como externos.

Para abordar el tratamiento del envejecimiento de la piel, hemos de diferenciar el envejecimiento intrínseco, que se relaciona con factores genéticos y cronológicos, del envejecimiento extrínseco, que es el resultado de influencias ambientales y los hábitos de vida y cuidado personal.

Todos estos factores se entrelazan para dar forma a la apariencia y salud de nuestra piel.

Para abordar el tratamiento de la piel es interesante tomar consciencia de los factores que impactan negativamente en su apariencia. Podemos modular la forma de envejecer gracias a que podemos intervenir en muchas de las causas que aceleran el deterioro de nuestra piel.



1. Envejecimiento

1.1 Factores internos que afectan a la piel:

La Piel como un Espejo de la Vida

Nuestra piel no es solo un reflejo de nuestros cuidados externos, sino también de nuestro estilo de vida y salud interna. Nuestro estilo de vida impacta en la salud y la apariencia de la piel. Tener una disciplina de vida equilibrada es esencial para lograr una piel radiante desde adentro.

Para explicar esto hablaremos de **la epigenética**.

La epigenética es una rama de la biología que estudia cómo los cambios en la expresión en los genes pueden ocurrir sin modificar la secuencia de ADN. Estos cambios pueden ser influenciados por factores ambientales y de estilo de vida, como la alimentación, el estrés y la falta de sueño.

Estos factores se relacionan con la epigenética y cómo su falta de atención pueden contribuir negativamente en el individuo, y en consecuencia, **impactan sobre la apariencia de la piel**.



1. Envejecimiento

Alimentación:

- **Metilación del ADN:**
La metilación del ADN es un proceso esencial para el buen desarrollo celular. La alimentación juega un papel importante en este proceso, ya que ciertos nutrientes, como el ácido fólico y la vitamina B12, son necesarios para la metilación adecuada del ADN.
- **Inflamación y Oxidación:**
Una dieta rica en alimentos procesados, grasas saturadas y azúcares puede promover la inflamación y el estrés oxidativo en el cuerpo. Estos procesos pueden afectar negativamente la epigenética al dañar el ADN y modificar la expresión de genes relacionados con la inflamación y la respuesta al estrés.

Estrés

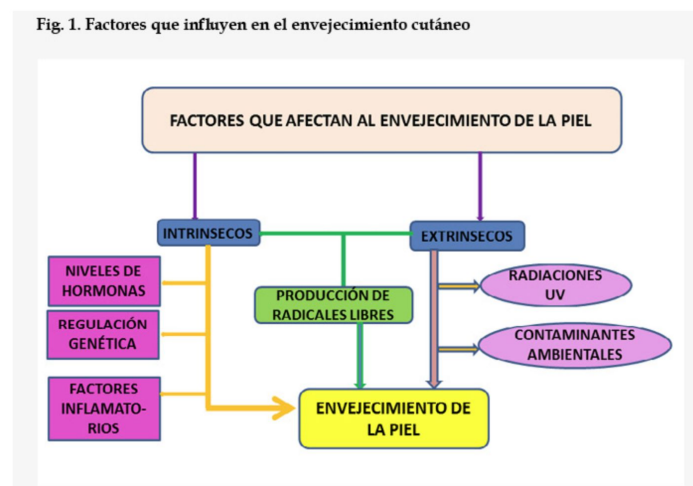
- **Hormonas del Estrés:**
El estrés crónico aumenta la producción de hormonas como el cortisol. La activación excesiva de estos genes debido al estrés prolongado puede tener efectos negativos en la salud y en consecuencia, la piel se mostrará tensa y marchita.
- **Telómeros:**
Los telómeros son estructuras en los extremos de los cromosomas que protegen el ADN. Están relacionadas con la longevidad celular. El estrés crónico y la falta de mecanismos efectivos para lidiar con él pueden acortar los telómeros, lo que se ha relacionado con el envejecimiento.

1. Envejecimiento

Falta de Sueño:

- **Ritmos Circadianos:**

El sueño desempeña un papel crucial en la regulación de los ritmos circadianos del cuerpo. La interrupción de estos ritmos alterando los tiempos y horarios del sueño o la falta del mismo, puede influir en la epigenética al alterar la expresión de genes relacionados con el metabolismo y la salud.



La alimentación, el estrés y la falta de sueño tienen un impacto significativo en la epigenética de un individuo. Es esencial prestar atención a estos factores y adoptar un estilo de vida equilibrado y saludable para retrasar el envejecimiento de la piel.

1. Envejecimiento

1.2 Factores Externos que afectan a la piel

Impacto de la Contaminación y las Radiaciones UV en la Piel

El Deterioro Silencioso

La piel sufre en silencio el impacto devastador de la contaminación ambiental y la exposición a las radiaciones ultravioleta. A menudo, estos factores se pasan por alto, pero su influencia en el envejecimiento de la piel es innegable y muy dramático.

Ciencia y la experiencia se unen para revelar la verdad detrás de este fenómeno.

- **La Contaminación: Un Enemigo Invisible:**

Nuestras vidas modernas están intrínsecamente ligadas a la contaminación ambiental. Partículas finas en el aire, gases tóxicos y otros contaminantes llenan nuestro entorno. Pero, ¿cómo afecta esto a nuestra piel? La respuesta se encuentra en la acción de los radicales libres. La contaminación es una fuente significativa de radicales libres, moléculas altamente reactivas que dañan las células de la piel y aceleran su envejecimiento. Este proceso, conocido como estrés oxidativo, induce la pérdida de elasticidad, la formación de arrugas y un tono de piel irregular.

- **Radiaciones Ultravioleta (UV): La Culpa del Sol**

El sol es fuente de luz y vida, pero también es portador de dañinas radiaciones ultravioleta. La exposición crónica a los rayos UV, ya sea a través de la luz solar directa o camas de bronceado, tiene consecuencias graves en la piel. La radiación UV daña el ADN de las células cutáneas, debilitando su capacidad para regenerarse. Esto lleva a la formación de arrugas profundas en la piel y manchas solares

1. Envejecimiento

Impacto de la Contaminación y las Radiaciones UV en la Piel:

- **El Dúo Mortal: Contaminación y Radiación UV**

La combinación de contaminación y radiación UV crea un ambiente hostil para nuestra piel. Los contaminantes en el aire actúan como amplificadores del daño causado por los rayos UV. Juntos, aumentan la producción de radicales libres y reducen la eficacia de las defensas naturales de la piel. El resultado es un envejecimiento prematuro y acelerado con signos de daño profundo.

Podemos tomar medidas para proteger y rejuvenecer la piel.

- Usar protector solar sin ingredientes controvertidos que sea específico frente a las radiaciones ultravioleta de tipo A y B.

() Filtros UV A y B. La luz es esencial para la vida y la absorción de la vitamina D por lo que no es recomendable bloquear el resto de espectros de luz solar dónde no hay foto daño.*

- Cuidado específico: seguir con disciplina una rutina de belleza bien pautada contrarresta los efectos nocivos de la contaminación sobre la piel. Una limpieza suave y efectiva junto a una cuidada elección de productos antioxidantes que además refuercen la capacidad de defensa de la piel contribuyen a reforzar su resistencia. Seguir una rutina de cuidado adaptada aumenta la belleza natural de la piel.

2 Grados y necesidades

La Diversidad de la Piel

No todas las pieles son iguales, y cada tipo tiene sus propias necesidades y desafíos. El envejecimiento de la piel es un proceso natural que todos experimentamos, sin embargo, no todas las pieles envejecen al mismo ritmo ni de la misma manera. Para comprender mejor este proceso y proporcionar una orientación efectiva en el cuidado de la piel, hemos desarrollado una clasificación en tres grados que toma por valor la intensidad de envejecimiento de la piel.

Es crucial conocer el tipo de piel para brindarle el cuidado adecuado.

- **Piel Marchita: Grado I**

*El Comienzo del Viaje:

La piel marchita es la etapa inicial del envejecimiento cutáneo. En este punto, comienzan a aparecer los primeros signos de envejecimiento, como líneas finas y pérdida de luminosidad. La piel puede sentirse menos elástica y mostrar una textura ligeramente áspera.

Para tratar la piel marchita, es esencial adoptar una rutina de cuidado que incluya una limpieza suave, y mucha hidratación en las capas internas de la piel de manera regular. La normalización de agua en la piel creará una situación de resistencia, apoyaremos todos los procesos de proliferación celular.

Favorecemos su revitalización y mejoraremos notablemente su apariencia.

En esta fase es necesario incluir también ingredientes antioxidantes que contrarresten radicales libres y a su vez refuercen las capacidades de defensa de la piel en esta fase temprana.

2 Grados y necesidades

- **Piel Envejecida: Grado II**

**El Avance del Tiempo*

A medida que la piel envejece, los signos se vuelven más evidentes. En este segundo grado, las arrugas se profundizan, la piel puede volverse más flácida y pueden aparecer manchas oscuras debido a la exposición solar acumulada. Para tratar la piel envejecida a este nivel, se recomienda una rutina más completa que incluya productos específicos de tratamiento antiedad más avanzado. No solo hay que reforzar la función barrera y contrarrestar el constante ataque de los radicales libres, sino que además hay que favorecer una fisiología dinámica de las células en la piel. En este momento hay que incluir en la rutina cosmética productos con activos apoyen la regeneración y la reparación celular.

- **Piel Muy Envejecida: Grado III**

**El Desafío de la Madurez*

En el tercer grado, la piel muy envejecida muestra signos bien sellados de daños. Las arrugas son profundas y pronunciadas, la piel puede parecer adelgazada y con falta de firmeza. Además, es común experimentar una pérdida de luminosidad y elasticidad en esta etapa.

El tratamiento de la piel muy envejecida requiere un enfoque más completo con productos antiedad de carácter intensivo con gran concentración en activos reparadores y regeneradores que ayuden a reconstruir la matriz dérmica.

Es recomendable complementar las rutinas del cuidado cosmético en el domicilio con técnicas manuales a base de masaje y combinarlos con ejercicios de yoga facial. En esta fase también conviene acompañar nuestra rutina con tratamientos de estética complementarios, regenerativos y rejuvenecedores.

2 Grados y necesidades

Cada grado de envejecimiento presenta sus propios desafíos y requerimientos de cuidado específicos. La clave es la prevención y la adaptación continua de tu rutina de cuidado a medida que avanzan las manifestaciones de envejecimiento en la piel.

Con la orientación adecuada y una atención constante, podemos mantener la piel en su mejor estado, independientemente del grado de envejecimiento que presente.



CAPÍTULO 2

Hábitos que Nutren la Piel

La piel es un reflejo de nuestra salud interna, y los hábitos que nutren nuestro cuerpo tienen un impacto profundo en su apariencia y bienestar. En este segundo capítulo, exploraremos cómo nuestra alimentación y estilo de vida pueden ser clave como apoyo para disfrutar de una piel resplandeciente.

2.1 Alimentación para una Piel Radiante

El Secreto que viene del Plato

La alimentación juega un papel importante en la salud y apariencia de nuestra piel. Los nutrientes que consumimos se reflejan en la salud de nuestra piel. La piel requiere de nutrientes como **vitaminas A, C y E, así como zinc, selenio y Omega-3**, para repararse adecuadamente y generar nuevo colágeno y elastina.



Hábitos que Nutren la Piel

Una alimentación que favorezca la apariencia de la piel presenta cítricos, frutos rojos y verduras de hoja verde. Su riqueza en **antioxidantes y vitamina C** combaten los radicales libres responsables del envejecimiento.

Los ácidos **grasos omega-3** contribuyen a mantener la piel hidratada y suave. El equilibrio de los niveles omega 3-6 nos salvaguarda de procesos inflamatorios. Es importante incluir grasas saludables en nuestra alimentación como el salmón, nueces y semillas para un aporte de Omega-3, esenciales para mantener una piel hidratada y luminosa.

Los productos lácteos, huevos y carnes magras aportan proteínas y nutrientes como vitamina B5 para el funcionamiento adecuado de las células cutáneas.

Con una nutrición equilibrada y rica en nutrientes favorecemos los cuidados de nuestra piel. La hidratación es clave para lucir una piel fresca, tersa y juvenil, por lo que es indispensable beber 2 litros de agua al día



Hábitos que Nutren la Piel

2.2 Nutricosmética y Suplementos Alimenticios El Poder de la Nutrición Concentrada

La nutricosmética se ha consolidado como un gran aliado para maximizar los beneficios de la alimentación y los cuidados cosméticos en la piel. Productos como el colágeno, coenzima Q10 y el ácido hialurónico permiten un aporte concentrado de nutrientes que son directamente absorbidos por la dermis.

Los complementos alimenticios contribuyen en la mejora de la elasticidad y firmeza, así como una menor aparición de arrugas y manchas. Actúan como protectores celulares y promotores del colágeno, apoyan nuestra rutina de cuidados favoreciendo un cutis más joven, terso y luminoso.

Los suplementos alimenticios aportan múltiples beneficios específicos para la piel. Son un buen complemento cuando realmente estamos cuidando nuestros hábitos de vida y nuestras rutinas de cuidado personal.



Hábitos que Nutren la Piel

2.3 Planificación de una Dieta Saludable para la Piel

Cómo Crear un Menú que Brille

Para obtener los mejores resultados es importante planificar las comidas con una alimentación variada, equilibrada y rica en nutrientes beneficiosos para la piel. Una dieta que apoye los cuidados personales incluye frutas y verduras, pescado y carne de pasto, huevos camperos, nueces, semillas, aceite de oliva, para proteger y nutrir la piel desde el interior. Un menú equilibrado que fortalezca y revitalice tu piel desde adentro debe suprimir procesados, las harinas refinadas, el azúcar y el alcohol. Se deben evitar bebidas excitantes como el café y sustituirlo por infusiones. Una buena alternativa al café es el té verde, un buen aliado para la piel, pues es rico en catequinas, una fuente de antioxidantes que ayudan a combatir el estrés oxidativo.

Las elecciones alimenticias pueden ser aliados poderosos en la búsqueda de una piel saludable y radiante. Siguiendo estos consejos, la piel mejorará, se hidratará y regenerará de forma natural.

Una buena alimentación establece unas buenas bases para apoyar la belleza de la piel.



C.C.O. Pixibay

CAPÍTULO 3

Desbloqueando mi belleza

3.1 Rutina de belleza

¿En qué consiste?

Una rutina de belleza consiste en una serie de pasos para cuidar y mejorar la salud y apariencia de la piel. Los beneficios son numerosos: una piel más saludable, tonificada y luminosa, la prevención de problemas cutáneos, como el envejecimiento prematuro, afianza la seguridad en uno mismo y reporta bienestar emocional.

Si queremos que nuestra piel se muestre joven y radiante por más tiempo, la primera medida a implementar es adoptar un hábito de cuidado para la piel.

Incorporar una rutina de belleza es esencial.

Debemos otorgar a la piel una dedicación completa con un tratamiento cosmético específico y preciso, orientado a dinamizar toda su fisiología.

Una rutina de belleza completa debe incorporar a diario limpieza, hidratación profunda, protección y tratamiento específico adaptado a las necesidades de la piel.

Una de las consideraciones más importantes a tener en cuenta es la elección de los productos, no solo han de ser indicados al momento y necesidades de la piel, sino que han de ser productos con ingredientes no controvertidos, seguros para la piel.



Desbloqueando mi belleza

3.2 Cosmética natural versus cosmética convencional

La cosmética natural se elabora utilizando ingredientes de origen natural, como extractos de plantas e ingredientes derivados de fuentes naturales.

Estos productos suelen ser mínimamente procesados y no contienen productos químicos sintéticos. La cosmética natural es más saludable y menos dañina para la piel y el medio ambiente, ya que los ingredientes no contienen productos químicos agresivos.

La cosmética convencional está formulada casi en su totalidad por ingredientes activos sintéticos y aceites minerales derivados del petróleo. Además, crea una película que se deposita en nuestra piel (como una pintura), de forma que esta luce aparentemente hidratada / brillante, pero los poros no respiran. La piel se desequilibra, lo que provoca pérdida de agua transepidérmica (TEWL) y el efecto contrario al deseado.

El coste de las materias primas sintéticas es siempre infinitamente más barato.

Los desarrollos de dermocosmética BIOTICALCARE solo integran ingredientes naturales que son eficaces, avalados por estudios clínicos. Incorpora activos naturales con un alto valor biológico, con acciones directas sobre las células de la piel, testados en laboratorio y sobre amplias muestras de población con altos índices de contaminación.

Los activos de Bioticalcare han demostrado una mejora significativa sobre la fisiología de las células de la piel.

BIOTICALCARE ofrece tratamientos cosméticos naturales y seguros para la piel, con resultados muy favorables revirtiendo el envejecimiento.



Desbloqueando mi belleza

3.3 Puesta en marcha

Si deseas subirte con nosotros al tren de la belleza, te dejamos aquí **10 consejos** a seguir para resetear tu cuerpo y por supuesto tu piel.

1 Limpia tu piel todos los días

- Limpiar la piel es una parte muy importante en una rutina de belleza. La piel ha de estar completamente limpia para poder asimilar con eficacia todos los activos de tratamiento.
- Emplea agua a temperatura ambiente, termina con agua un poco más fresca .Seca tu piel con suavidad.
- Las manipulaciones ha de ser siempre suaves, tratar la piel con delicadeza
- Emplear productos que respeten la integridad de la piel. Los identificamos porque nos dejan una sensación de frescura y limpieza, pero sobre todo de confortabilidad tras la limpieza.

2 Hidratación

Hidrata tu piel en profundidad

La hidratación contribuye a la salud y resistencia de la piel. Conseguir un balance óptimo de la hidratación en la piel mejora todas sus propiedades mecánicas, elasticidad, resistencia a la tracción, etc. Aporta una textura suave y sedosa en la superficie epidérmica. Una piel hidratada responde siempre mucho mejor a los tratamientos antiedad más intensivos y especializados.

No olvidar beber al menos 2 litros de agua al día

Desbloqueando mi belleza

3 Exfoliación

Ayuda a retirar las células muertas y la suciedad que acumulamos durante el día.

La exfoliación retexturiza la piel, otorga suavidad y un buen tacto. Es importante para conservar un tono uniforme. Nos ayuda a que la piel se manifieste luminosa

Apoya los tratamientos más especializados, ayudamos a la regeneración celular y nos permite trabajar sobre una piel que no está asfixiada por células muertas.



Orografía de la piel

4 Tratamiento intensivo específico adaptado a las necesidades de la piel

Adaptar el tratamiento intensivo a la piel a las necesidades concretas de la piel para que la rutina sea realmente efectiva.

Desbloqueando mi belleza

5 Disciplina, tiempo de dedicación diario

Dedicar al día al menos 10 minutos diarios a la piel suma siempre.

La piel es un órgano sensitivo, dedicarle tiempo para tratarlo con cariño. Masajearlo, y drenarlo, contribuirá a su irrigación y oxigenación. La piel lo agradecerá rápido, mostrándose luminosa y relajada.

Lo ideal es dedicarle 10 minutos por la mañana y 10 más por la noche.

6 Evitar productos de baja calidad

Es importante evitar todo tipo de productos sintéticos.

La piel es un órgano vivo, las siliconas obstruyen la piel, crean una película que se deposita en nuestra piel (como una pintura), de forma que esta luce aparentemente hidratada / brillante, pero los poros no respiran, la piel se desequilibra, lo que provoca pérdida de agua transepidérmica (TEWL) y el efecto contrario al deseado.

Los ingredientes sintéticos desestabilizan el pH natural, y no embellecen la piel

7 Proteger su piel del sol

Proteger nuestra piel de los rayos ultravioleta es vital para conservar la piel joven y bonita. El foto daño es causa de envejecimiento prematuro.

El sol crea un daño celular irreparable en las células precursoras de nuestras estructuras de la piel. Las zonas expuestas (cara, cuello, escote y manos) envejecen a un ritmo más rápido.

Desbloqueando mi belleza

8 Llevar un estilo de vida saludable

El tabaquismo, el exceso de alcohol, no beber suficiente agua, una dieta no adecuada son hábitos muy negativos para la piel.

9 Tiempo de descanso

Dormir entre 7 y 8 horas, con una calidad buena de sueño, Durante el sueño la piel se repara y regenera. El tiempo de descanso es el idóneo para aplicar tratamientos intensivos antiedad que promuevan y optimicen acciones regeneradoras

10 Eliminar el estrés

La piel y el sistema nervioso están estrechamente relacionados. La piel es el órgano más grande del cuerpo humano y está conectada al sistema nervioso a través de una red compleja de fibras nerviosas.

Cuando estamos estresados, nuestro cerebro libera hormonas como el cortisol que afectan la actividad de las glándulas sebáceas y sudoríparas y si existen afecciones de piel las empeora. El estrés acelera el proceso de envejecimiento de la piel al dañar el colágeno y la elastina, lo que puede llevar a la aparición de arrugas y flacidez

CAPÍTULO 4

Técnicas Manuales para una Piel Radiante

En la búsqueda de una piel radiante y saludable, a menudo subestimamos el poder de las técnicas manuales. Estas prácticas milenarias han demostrado ser efectivas para mejorar la circulación sanguínea, reducir la tensión y estimular la regeneración celular. Incorporar en tu rutina de cuidados técnicas manuales marca una mejora notable en la consecución de los resultados de belleza



4.1 Masajes Faciales y su Impacto en la Piel

El Arte de la Relajación y la Belleza

Los masajes faciales no solo son un lujo relajante en un spa de primera clase; también son una poderosa herramienta para mantener una piel radiante.

Los masajes faciales:

- Mejoran la microcirculación, lo que conduce a una mayor oxigenación de las células cutáneas.
- Favorecen el transporte de nutrientes de cosmética y alimentación, por lo que nuestros tratamientos se hacen más efectivos
- Ayudan a drenar líquidos y toxinas retenidas, favorecen una eliminación más eficiente de toxinas.
- Se activan mecanorreceptores que estimulan la producción natural de colágeno y elastina.

Un ejemplo de masaje efectivo es la técnica Kobido, un antiguo arte japonés que combina la sabiduría ancestral con técnicas de masaje únicas. La técnica Kobido estimula la producción de colágeno, mejora la circulación y relajar los músculos faciales. Consiste en masajes rítmicos y profundos con las yemas de los dedos que estimulan puntos de acupresión.

Este masaje facial intenso activa los mecanismos de autocuración de la piel para nutrirla, tonificarla y estimularla. Logra un efecto de belleza inmediato apoyando todos tus tratamientos antiedad.

Técnicas Manuales para una Piel Radiante

4.2 Yoga Facial: Ejercicios para una Piel más Firme

La Gimnasia de la Juventud

El yoga facial es como un entrenamiento para los músculos del rostro. Sus movimientos controlados estimulan la musculatura para lograr un cutis terso y definido. Estos ejercicios, basados en principios de yoga, son una forma natural y no invasiva de mejorar la apariencia de la piel.

A medida que envejecemos, la pérdida de tono muscular puede contribuir a la flacidez de la piel.

Los ejercicios de yoga facial son simples y efectivos. Se pueden realizar en casa durante el tiempo dedicado a la rutina facial. Fortalecer los músculos faciales consigue alcanzar una piel más firme y tonificada. Los movimientos deben iniciarse suavemente de a pocos segundos, incrementando progresivamente el tiempo y la intensidad.



CAPÍTULO 5

Tratamientos Avanzados para la Piel

Técnicas que ayudan

En este quinto capítulo, nos sumergiremos en el emocionante mundo de los tratamientos avanzados para la piel. Estas tecnologías han revolucionado el campo de la estética, ofreciendo resultados notables sin la necesidad de intervenciones quirúrgicas.

Las técnicas que proporcionamos a continuación ofrecen unos resultados muy naturales y realzan de forma muy espectacular la belleza innata de la piel.

Los tratamientos que presentamos a continuación ofrecen un apoyo a tu rutina de cuidado personal y te ayudarán a rejuvenecer y transformar tu piel con resultados muy naturales.



Servicios

- IPL
- HIFU
- RADIOFRECUENCIA
- PRP
- MESOTERAPIA

TRATAMIENTOS COADYUVANTES

Tratamientos estéticos con resultados naturales que apoyan tus cuidados de belleza reestructurando el tejido dérmico

Tratamientos Avanzados para la Piel

5.1 Luz Pulsada Intensa (IPL) y sus Beneficios

*La Magia de la Luz

La Luz Pulsada Intensa, o IPL, es una tecnología que utiliza pulsos de luz para tratar una variedad de problemas de la piel, desde manchas solares hasta rojeces difusas. La IPL se ha consolidado como un tratamiento estelar para el foto daño. Sus pulsaciones de luz polichromáticas alcanzan de forma segura las capas profundas para estimular fibroblastos.

Esto favorece la proliferación de las estructuras clave en la matriz dérmica para mantener la tersura en la piel.

Minimiza manchas, gracias a que reduce la producción de melanina, difumina rojeces de manera notable tras varias sesiones. Mejorar la textura y el tono de tu piel, dejándola con un aspecto más uniforme, luminoso y rejuvenecido.



Tratamientos Avanzados para la Piel

5.2 Radiofrecuencia: Remodelación y Firmeza

*Remodelación y firmeza

La radiofrecuencia es una técnica no invasiva que utiliza ondas electromagnéticas para estimular la producción de colágeno y elastina. Calienta tejidos dérmicos de forma controlada para activar la biosíntesis del colágeno y tensar la piel. La radiofrecuencia es una técnica ampliamente utilizada en el campo de la estética para mejorar la apariencia de la piel y reducir líneas finas.

La sensación de calor en la piel, que debe ser tolerable. Se requiere de varias sesiones para estimular la producción de colágeno/elastina.

La radiofrecuencia se utiliza comúnmente en áreas como la cara, el cuello, el escote y otras áreas propensas al envejecimiento.

Es eficaz para reposicionar rasgos faciales, reducir líneas finas y arrugas



Tratamientos Avanzados para la Piel

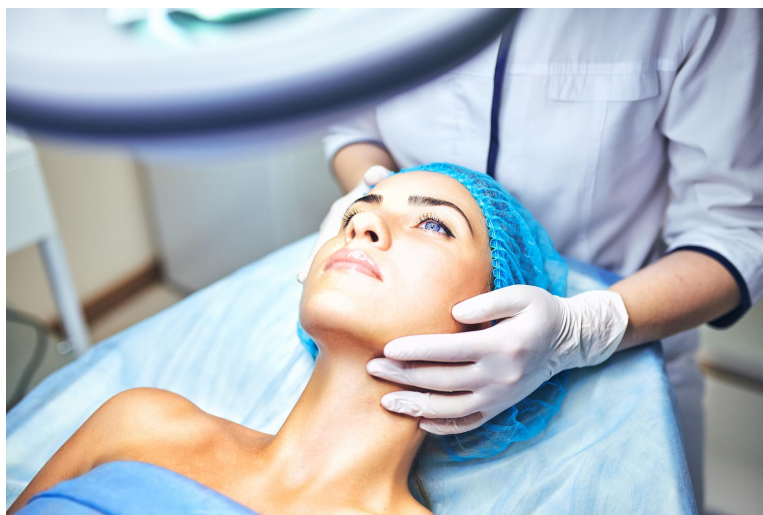
5.3 Terapia con Luz LED y su Aplicación

*La Luz que Ilumina tu Piel

La terapia con Luz LED es una técnica suave pero efectiva para mejorar la apariencia de la piel. Trabaja a diferentes longitudes de onda de luz LED y en función de dicha longitud de onda puede abordar problemas específicos, entre los que podemos encontrar:

- La luz roja puede estimular la elastina y el colágeno pudiendo ser útil en el tratamiento de arrugas y líneas finas.
- La luz azul tiene propiedades antiinflamatorias ayuda en procesos como el acné, contribuyendo a la reducción de secreción de sebo.

Requiere de múltiples sesiones para ver resultados, pero es un buen candidato como dispositivo a tener en el domicilio para acompañar nuestra rutina de cuidado personal.



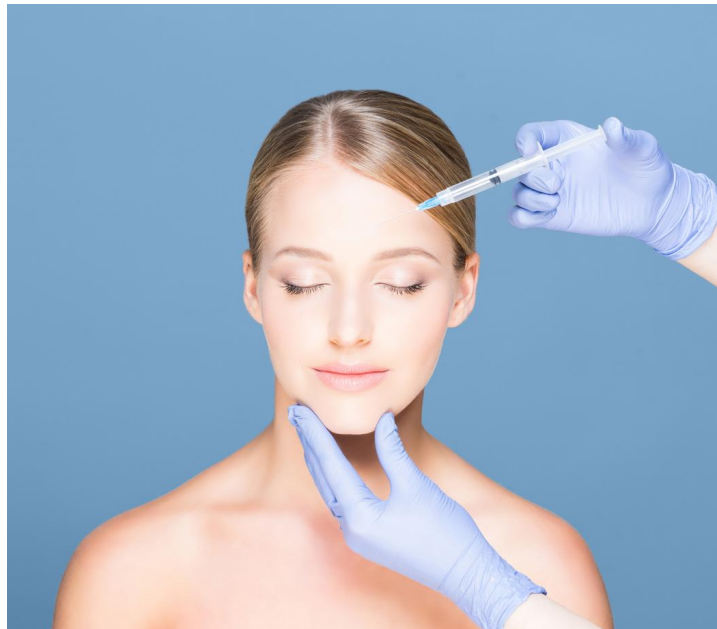
Tratamientos Avanzados para la Piel

5.4 Mesoterapia Facial: Rejuvenecimiento sin Cirugía

*El Arte de la Inyección

La mesoterapia facial es un tratamiento que involucra la aplicación de microinyecciones de nutrientes y antioxidantes directamente en la piel. Las microinyecciones son superficiales, y mediante ellas se logra la absorción de vitaminas, aminoácidos y Ácido Hialurónico por los capilares dérmicos.

Esta praxis hidrata, nutre y reconstruye el tejido desde dentro, con un efecto de rejuvenecimiento duradero. Es una de las técnicas en medicina estética que nos ofrece unos resultados muy naturales



Tratamientos Avanzados para la Piel

5.5 Otras Técnicas para el Rejuvenecimiento Cutáneo con Resultados Naturales

*Explorando más Opciones

El sector de la medicina estética presenta otras técnicas que proporcionan también resultados muy naturales, como son los rollers, y el tratamiento con dermapen. Otros ejemplos que contribuyen al rejuvenecimiento cutáneo es el plasma rico en plaquetas PRP y la carboxiterapia.

Todos los tratamientos que hemos presentado en este capítulo constituyen una buena recopilación de praxis de estética que apoyan las rutinas cosméticas con un área de acción específica en dermis. La piel se reorganiza en las capas más profundas mejorando su anclaje.

La combinación de una disciplina de vida ordenada con una rutina de belleza debidamente indicada, combinado con un tratamiento estético de apoyo bien pautado, sin duda es el camino que la piel recupere su belleza natural y se muestre mucho más joven

En este capítulo, hemos destapado el mundo de los tratamientos de estética para la piel. Estas tecnologías ofrecen resultados sorprendentes y naturales sin la necesidad de cirugía.

Conocer estas opciones te permitirá tomar decisiones informadas y diseñar una rutina de cuidado de la piel que se adapte a tus necesidades y objetivos.

CAPÍTULO 6

Tratamiento bioticalcare. El viaje hacia una piel radiante

6.1 Conociendo Bioticalcare

La cosmética de BIOTICALCARE está desarrollada para adaptarse a todo tipo de pieles, tiene como objetivo mejorar la salud de la piel, hidratarla y protegerla de los factores ambientales dañinos, sin causar irritación ni efectos secundarios.

Son libres de ingredientes agresivos, fragancias sintéticas, parabenos, sulfatos y siliconas, que pueden causar reacciones adversas en la piel.

BIOTICALCARE Incorpora ingredientes seguros y naturales que han demostrado en laboratorio datos muy relevantes en la supervivencia y vitalidad en las principales células de la piel

Son productos versátiles que pueden adaptarse a cualquier tipo de piel, independientemente de la edad, el sexo o el origen étnico. Son aptos para pieles secas, grasas, mixtas.

Será el estado de la piel la que dispondrá la rutina y la cantidad de producto en cada caso particular.

La principal razón para incorporar una rutina de tratamiento de BIOTICALCARE radica en su eficacia, ya que devuelve la vitalidad y belleza a la piel con ingredientes naturales y completamente seguros



Tratamiento bioticalcare. El viaje hacia una piel radiante

6.2 ¿Por qué usar los productos Bioticalcare?

Los dermocosméticos de Bioticalcare son productos seguros para la piel, trabajan equilibrando microbioma cutáneo y Ph, mejorando su salud.

Mediante su protocolo de uso se normalizan los niveles de hidratación interna, lo que permite a la piel restablecer pronto toda su elasticidad y confort, lo que se traduce en una recuperación de su luminosidad natural

La línea intensiva antiedad CELLULAR ACTIVE aporta a la piel activos especializados con un alto grado de biodisponibilidad que dinamizan la fisiología de la piel, aportan una alta concentración antioxidante de gran pureza y nutrientes esenciales.

La respuesta de mejora se cuantifica tras un ciclo de regeneración epidérmica, pero tan solo hacen falta 2 semanas tratamiento para comenzar a ver una mejora.

El tratamiento para embellecer la piel se aborda mediante un protocolo cosmético en **3 pasos**.

Cada paso de la rutina induce acciones indispensables para que la piel se manifieste bonita y llena de belleza.

BIOTICALCARE mantiene el equilibrio en la superficie epidérmica. Microbioma cutáneo y pH se mantienen en los parámetros adecuados y la hidratación alcanza el balance óptimo en todas las capas.

Sobre esta base establecida, se desarrollan todas las acciones antiedad para tratar de forma especializada el envejecimiento cutáneo con activos biológicos de gran actividad demostrada sobre la piel.

Conseguir el equilibrio con ingredientes naturales y eficaces aumenta nuestra belleza natural sin tener que preocuparnos de reacciones adversas.

Tratamiento bioticalcare. El viaje hacia una piel radiante

6.3 Protocolo cosmético. Pasos clave

El protocolo cosmético de BIOTICALCARE aborda el tratamiento de la piel a partir de conseguir normalizar todos los parámetros básicos esenciales.

En 2 semanas se pueden cuantificar unos resultados de mejora.

La mayoría de las personas comienzan con la piel asfixiada debido al empleo de cosmética con parabenos e ingredientes sintéticos que ahogan la piel.

Se necesita un ciclo de renovación de la piel completo para que comience a respirar de nuevo.

PROTOCOLO COSMÉTICO EN 3 PASOS

- 1 Limpieza
- 2 Hidratación
- 3 Tratamiento especializado.

(* *El paso 3 es la parte de tratamiento específico, variará de una persona a otra.*

La disposición de los productos se organiza basándose en el castigo que presenta la piel.

(* *Si en esta parte necesita apoyo, dispone de un servicio técnico para ayudarle a personalizar su tratamiento.*



Tratamiento bioticalcare. El viaje hacia una piel radiante

PASO NÚMERO 1

Limpieza

La correcta limpieza facial es esencial si queremos que el tratamiento antiedad sea eficaz. Una piel que no está limpia no es capaz de asimilar los activos de tratamiento más especializados.

Para una limpieza en profundidad, recomendamos nuestra doble limpieza con la línea de productos DERMAL CLEAN:

- **Limpiador facial:** Oil to Milk Gel se funde con la piel transformándose en leche en contacto con el agua. Es la alternativa natural no irritante que limpia y elimina residuos e impurezas con eficacia y respeto por la integridad de la piel.
- **Jabón facial:** Gentle Balancing Soap, es el jabón facial suave y equilibrante para una exigente y delicada limpieza de la piel. La exclusiva fórmula, con tecnología probiótica rica en humectantes naturales, garantiza un saludable equilibrio hídrico y de pH.

Dermal Clean, proporciona una higiene completa sin arrastrar los lípidos esenciales de la piel, garantizando su equilibrio, tanto hídrico como de microbioma cutáneo.

- Día. Por la mañana usamos GENTLE BALANCING SOAP con objeto de eliminar restos del metabolismo celular de la noche
- Noche. DOBLE LIMPIEZA



Tratamiento bioticalcare. El viaje hacia una piel radiante

PASO NÚMERO 2

Hidratación

La pérdida de la hidratación profunda en la piel contribuye a la debilitación de sus capas internas, provocando pérdida de densidad y lozanía.

Conseguir un buen parámetro de hidratación en los estadios más profundos de la piel nos proporciona vitalidad, la piel se ve con mayor luminosidad y elasticidad, incrementándose su belleza.

Nuestra loción redensificante VITAL SKIN TREATMENT induce la formación propia de ácido hialurónico, acondiciona la piel desde el interior y logra un gran rejuvenecimiento gracias a que recupera toda su tersura. La tecnología DERMOFILL+™ incorporada en la fórmula de VITAL SKIN TREATMENT optimiza el rendimiento de los activos del tratamiento antiedad que pongamos a continuación.

Para mantener los niveles óptimos en las capas más profundas de la piel incorporamos en la rutina cosmética VITAL SKIN TREATMENT siempre tras la limpieza facial.

Vital Skin Treatment Anti-aging Conditioning Primer, es la loción hidratante que consigue preparar la piel para recibir tratamientos avanzados antiedad. Intensifica todos los beneficios cosméticos de la rutina de belleza duplicando los resultados del tratamiento antiedad.



Tratamiento bioticalcare. El viaje hacia una piel radiante

PASO NÚMERO 3

Tratamiento

TRATAMIENTO FACIAL ANTIEDAD de carácter intensivo se adapta a las necesidades específicas de la piel.

La línea antiedad CELLULAR ACTIVE actúa sobre las principales células epidérmicas, otorgando una mejora visible del cutis en tan solo 2 semanas de tratamiento facial continuado.

La piel recobra su juventud gracias a la exigente selección de poderosos activos naturales integrados en nuestro complejo RENOVALL 3™ de gran actividad biológica demostrada sobre la piel.

Estos productos se deben aplicar después de haber limpiado e hidratado bien la piel para que se puedan absorber y distribuir con éxito por todos los estadios epidérmicos..

LÍNEA CELLULAR ACTIVE

Toda la línea incorpora el novedoso complejo activo RENOVALL3™ rico en enzimas curativas de gran acción biológica sobre la piel combinado con células madre vegetales totipotenciales. Un complejo activo para una acción antiedad de alto impacto sobre la piel

03 PASO 3
Trata



CELLULAR ACTIVE
REJUVENECIMIENTO EN 2
SEMANAS

Tratamiento bioticalcare. El viaje hacia una piel radiante

6.4 Disposición del tratamiento

Auto diagnóstico.

Técnica de disposición del tratamiento

¿Cómo reconozco lo que mi piel necesita para rejuvenecer?

En BIOTICALCARE establecemos una rutina de tratamiento en función al estado de castigo que presenta la piel.

En todas los tratamientos, la rutina de belleza se establece 3 pasos.

El paso 1 y 2 son elementales y para todo tipo de pieles. Nos permite trabajar sobre una piel limpia y receptiva La disposición del paso 3 cambia de una piel a otra.

El paso 3 es el tratamiento intensivo antiedad y varía de una piel a otra.

Para reconocer la rutina de tratamiento establecemos un sistema de autoanálisis basándonos en los signos de envejecimiento evidentes que manifieste la piel.

El número y la intensidad de los signos de envejecimiento se clasifica por niveles:

- NIVEL 1: Piel sin signos de envejecimiento evidentes
- NIVEL 2: Piel con un signo de envejecimiento evidente
- NIVEL 3: Piel con más de un signo de envejecimiento manifiesto en piel

Para el autodiagnóstico puede apoyarse en la página 9 y 10 de este dossier

Tratamiento bioticalcare. El viaje hacia una piel radiante

NIVEL 1. Piel sin signos de envejecimiento evidentes

Su piel goza todavía de un buen equilibrio, sin embargo, poco a poco se desvanece la suavidad y la elasticidad en la superficie epidérmica. Comienza a manifestarse un descenso de la vitalidad en su piel. Es más sensible a los cambios bruscos de temperatura, y la respuesta tras el descanso comienza a no ser tan reparadora.

Tratamiento recomendado:

- **Tratamiento de día**
 - Limpieza (Jabón facial: Gentle Balancing Soap)
 - Loción (Loción facial Vital Skin Treatment Anti-aging Conditioning Primer)
 - Sérum (Serum facial: Cellular Active Intense Elixir con RENOVAL3™)
-
- **Tratamiento de noche:**
 - Doble limpieza (Duo de Limpieza facial Dermal Clean)
 - Sérum (Serum facial: Cellular Active Intense Elixir con RENOVAL3™)



Tratamiento bioticalcare. El viaje hacia una piel radiante

NIVEL 2: Piel madura que evidencia al menos un signo de envejecimiento

Comienzan a manifestarse signos de cansancio en su piel que no remiten al descanso. Van sellándose pequeños signos de envejecimiento. Las zonas expuestas, (cara, cuello, escote y manos) están más envejecidas. Al envejecimiento cronológico se suma el foto-daño en la piel. Su tratamiento cosmético debe intensificarse

Tratamiento recomendado:

- **Tratamiento de día:**
 - Limpieza (Jabón facial: Gentle Balancing Soap)
 - Loción (Loción facial Vital Skin Treatment Anti-aging Conditioning Primer)
 - Crema reparadora (Anti-aging Science Cellular Active Repair Day Cream)

- **Tratamiento de noche**
 - Doble limpieza (Duo de Limpieza facial Dermal Clean)
 - Loción (Loción facial Vital Skin Treatment Anti-aging Conditioning Primer)
 - Serum (Serum facial: Cellular Active Intense Elixir con RENOVALL3™)

NIVEL II

● **Limpieza** Paso nº2

● **Loción**
Vital Skin Treatment

● **Tratamiento**
CELLULAR ACTIVE
Repair DAY Cream

● **Doble Limpieza**

● **Loción**
Vital Skin Treatment

● **Tratamiento**
CELLULAR ACTIVE
Intense Elixir

The infographic features a teal background with a sun icon for the day section and a moon icon for the night section. It displays various Bioticalcare products including bottles of soap, lotion, cream, and serum, along with boxes of cleanser and cream. A 'NIVEL II' banner is in the top right corner.

Tratamiento bioticalcare. El viaje hacia una piel radiante

NIVEL 3: Piel madura con signos de envejecimiento evidentes

En cosmética hablamos de 5 signos de envejecimiento, arrugas, deshidratación, falta de luminosidad, manchas y flacidez. Si presenta 2 o más signos de envejecimiento sellados en su piel, el abordaje de tratamiento debe incluir acciones extras. Con nuestra rutina facial de tratamiento añadimos ampollas de recuperación celular.

Tratamiento recomendado:

- **Tratamiento de día:**
 - Limpieza (Jabón facial: Gentle Balancing Soap)
 - Loción (Loción facial Vital Skin Treatment Anti-aging Conditioning Primer)
 - Serum y crema reparadora (Dúo Serum intensivo y crema reparadora antiedad para el día)
- **Tratamiento de noche:**
 - Doble limpieza (Duo de Limpieza facial Dermal Clean)
 - Ampollas y Serum (Duo de ampollas y serum facial)

● **Limpieza**
● **Loción**
Vital Skin Treatment

● **Tratamiento**
CELLULAR ACTIVE
Intense Elixir
Repair DAY cream

● **Doble limpieza**
● **Tratamiento**
CELLULAR ACTIVE
Recovery Rescue
Intense Elixir

Capítulo 7

Personalización del Cuidado de la Piel

Llegamos al final de nuestro viaje hacia una piel radiante y saludable. En este último tramo, te guiaremos a través de la personalización del cuidado de la piel, un paso crucial para alcanzar y mantener tus objetivos de belleza.

Aquí es donde el arte y la ciencia se fusionan para crear una rutina de cuidado única y efectiva.

Evaluación de las Necesidades Individuales de la Piel

7.1 Descifrando tu Piel

Cada piel es única, comprender sus necesidades individuales es fundamental.

Queremos continuar contigo en este viaje que hemos emprendido. Una vez que comprendas las necesidades de tu piel, te ayudaremos a crear una rutina de cuidado personalizada. Seleccionaremos los productos de tratamiento intensivo adecuados.

La línea CELLULAR ACTIVE desencadena diferentes acciones con cada uno de sus productos. De acuerdo con tu tipo de piel y objetivos específicos, hemos de organizar una estrategia cosmética adaptada.

Tenemos un departamento técnico que puede ayudarte a personalizar tu tratamiento de manera integral. Te proporcionaremos herramientas y consejos para evaluar tu tipo de piel, considerando factores como la hidratación, sensibilidad, tono y textura. Obtendrás consejos sobre cómo monitorear los cambios en tu piel y ajustar tu rutina según sea necesario.

Nuestro servicio de atención puede ser On line o presencial en uno de nuestros centros médicos concesionarios si disponemos de alguno en tu área de residencia.

También puedes seguir los retos que ponemos en marcha en nuestras newsletters, dónde nos aventuramos en grupo a poner en práctica rutinas y protocolos cosméticos. Los retos se superan con más fuerza cuando caminamos juntos como un equipo, celebrando cada éxito como una victoria compartida.

Además, en nuestros boletines ofreceremos información detallada sobre tratamientos adicionales que pueden complementar tu rutina de cuidado en casa. También puedes apoyarte en nuestra página web www.bioticalcare.com allí encontrarás toda la información que necesitas sobre nuestros programas de belleza.

Recuerda que tu belleza es única y la personalización del cuidado de la piel es la clave para desbloquearla

No te quedes en tierra, estás tomando el control de tu belleza

Personalización del Cuidado de la Piel

7.2 Despedida y agradecimiento.

Queremos agradecerte haber dedicado tu tiempo y atención a explorar este fascinante mundo de la belleza y el cuidado de la piel con nosotros.

Tu dedicación al aprendizaje y el compromiso con tu propio bienestar son verdaderamente admirables.

Al llegar hasta el final de esta travesía, has demostrado una valiosa determinación por descubrir cómo resplandecer desde adentro hacia afuera.

¡Nuestra comunidad de belleza te agradece por ser una parte integral de este viaje!

Estamos aquí para apoyarte en cada paso de tu camino hacia una piel radiante y una confianza renovada.

¡Gracias por confiar en nosotros y en tu propia belleza!



bioticalcare.com
