



XOCHI
BOTANICALS



La importancia de proteger tu piel del sol

(Consecuencias estéticas y de salud)





Beneficios del sol

A pesar de que el **sol** nunca llegará hasta tus huesos, los rayos UV ayudan a producir vitamina D en la piel. Recuerda que esta vitamina es muy importante para la mineralización de los huesos, al favorecer la absorción en el intestino del calcio y el fósforo y evitar su pérdida en el riñón.



10 beneficios de tomar el SOL

1. Fortalece huesos y dientes
2. Mejora el aspecto de tu piel
3. Estimula la inmunidad
4. Equilibra el colesterol
5. Disminuye la presión sanguínea
6. Protege frente a diversos tipos de cáncer
7. Ahuyenta la depresión
8. Mejora la calidad del sueño
9. Favorece la vida sexual
10. Protege frente a la esclerosis múltiple



El sol y la piel

El lado oscuro de la exposición al sol

La gente disfruta del sol. Algunos, incluso, lo han adorado. La luz solar es esencial para muchos seres vivos. Sin embargo, la luz del sol también tiene un lado peligroso. Puede dañar la piel e incluso los ojos.



EL SOL ES MÁS PELIGROSO QUE ANTES

El sol es más peligroso que antes, no hay duda. La radiación solar está constituida por varios tipos de rayos, el más importante, la luz ultravioleta.

La capa de ozono filtra el ultravioleta C, el más cancerígeno. Sin embargo, esta capa protectora se ha reducido entre el 0,5% y el 1% en todo el mundo y esta circunstancia supone que pase mucha más radiación solar de tipo C a la tierra. Es decir, que una persona que va a la playa hoy, en un día, se quema, mientras que antes raramente lo hacía.

La radiación solar es el enemigo número uno de nuestro cuerpo.

Nuestra piel es la muralla que nos independiza del exterior, por lo que es la que sufre más agresividad, mucho más que el pulmón, el aparato digestivo o el hígado. La piel es la que más se daña día a día.

“La radiación solar es idéntica que la radiación que emitía Chernóbil cuando estaba radioactivo”

[Increíble video cómo te ve el sol](https://youtu.be/o9BqrSAHbTc)
<https://youtu.be/o9BqrSAHbTc>





Radiación solar UVC, UVB y UVA

La luz solar es la fuente principal de la radiación ultravioleta. Los **rayos UV** dañan el ADN de las células de la piel.

Aun cuando los **rayos UVA** y **UVB** constituyen sólo una pequeña porción de los **rayos** solares, estos son la causa principal de los efectos dañinos del sol en la piel.

Los **rayos UVB** representan alrededor del 5% de la radiación ultravioleta que llega a la tierra. Este tipo de radiación ultravioleta tiene más energía que los **rayos UVA** pero se queda en la epidermis, la capa más superficial de la piel.

El más peligroso es el **UV-C**, correspondiente a los de onda corta (200 y 280 nanómetros), y afortunadamente son absorbidos **en** su totalidad por la capa de ozono.



Rayos UVA

Rayos invisibles que forman parte de la energía que viene del sol. La radiación **UVA** también proviene de lámparas solares y camillas de bronceado. La radiación **UVA** puede causar envejecimiento prematuro de la piel y cáncer de piel. También se llama radiación ultravioleta A.



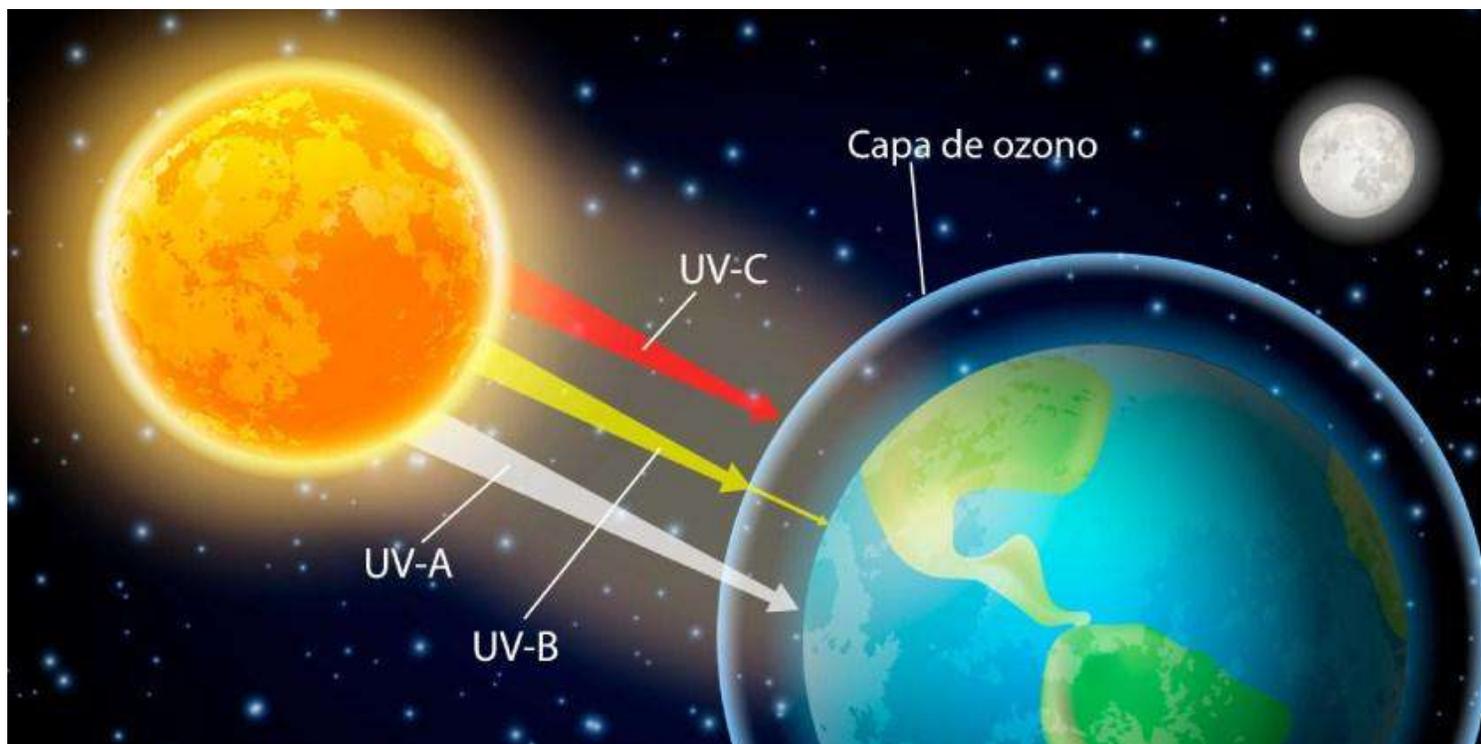
Rayos UVB

Rayos invisibles que forman parte de la energía que viene del sol. La radiación **UVB** causa quemaduras de sol, oscurecimiento y engrosamiento de la capa exterior de la piel, y melanoma y otros tipos de cáncer de piel. También se llama radiación ultravioleta B.



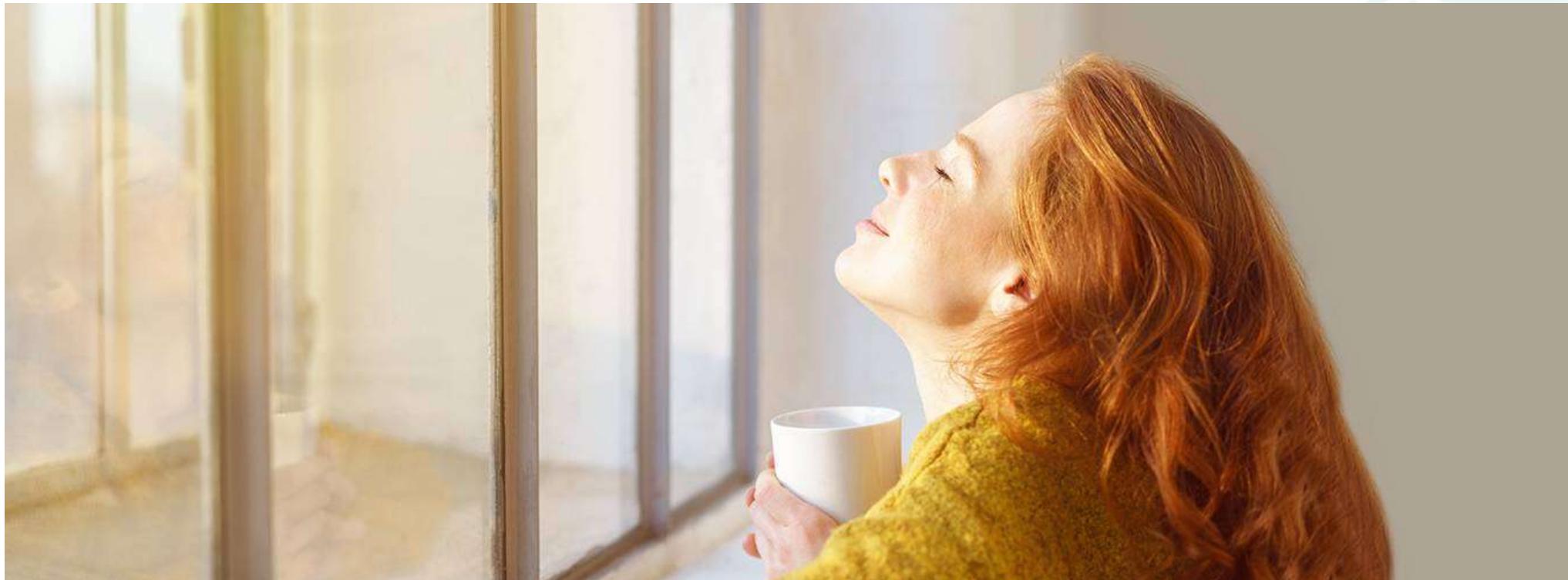
Rayos UVC

Rayos invisibles que son partes de la energía que viene del sol. Los rayos **UVC** tienen más energía que otros tipos de rayos UV, pero no penetran nuestra atmósfera y no están en la luz solar. La capa de ozono impide que la mayor parte de la radiación **UVC** llegue a la Tierra. También se llama radiación ultravioleta C.



¿Qué efectos tiene el sol sobre nuestra piel?

<https://youtu.be/ZlpNfz34NI4>



Cómo se llaman los rayos que emite un computador y qué provocan en al piel

La pantalla de la computadora, el celular, la televisión, etc. y la mayoría de ellos **emiten** lo que **se** denomina “luz azul”, que para los expertos es tanto o más perjudicial para la piel que la radiación solar. Aunque esta no es tan agresiva como los rayos ultravioleta, la constante exposición a ella contribuye a pigmentar la piel de igual forma.

La aparición de manchas por la sobreproducción de melanina que propicia la **luz** emitida por las pantallas de los celulares además de la deshidratación y flacidez en la **piel** del rostro como consecuencia de las ondas electromagnéticas generadas por las **computadoras** son los principales estragos que originan este tipo de exposición.



Qué efecto tiene la luz azul

La **luz azul-violeta** o **luz** visible de alta energía, puede provocar fatiga y estrés visual, además de la aparición precoz de la DMAE (Degeneración Macular Asociada a la Edad), una de las principales causas de ceguera en el mundo.

Qué es el envejecimiento digital

El **envejecimiento digital**, también conocido como contaminación azul, es la consecuencia de la sobre exposición de la piel a la luz azul, la luz de las pantallas de los dispositivos electrónicos. Los rayos ultravioleta (UVA Y UVB) afecta de forma negativa a nuestra piel.



Qué es la melanina

La **melanina** es un pigmento natural responsable del color de la piel, el pelo y el cabello.

La función principal de la **melanina** es proteger a la piel contra los efectos de la radiación ultravioleta de la luz solar.

Existen todo tipo de **pieles**: rugosas, sensibles, suaves, asperas. Las posibilidades son incontables e imposibles de determinar y es muy complicado saber porque la capa que nos protege tiene unas **propiedades** u otras. Lo que si sabemos es que el color de la misma depende de una sustancia en concreto. Estamos hablando de la **melanina**, una sustancia de nuestro cuerpo que no solo incide en el tono de la piel sino que también tiene vital importancia en el aspecto de nuestro cabello. La melanina también es la causante de las canas.



Qué es la melanina

La melanina define color de la piel de cada persona, ya que las diferentes cuotas pueden generar unas tonalidades u otras así como unos niveles distintos de **resistencia a la luz solar**. El claro ejemplo podemos encontrarlo en los albinos que debido a sus **bajos niveles de melanina** tienen un piel bastante sensible a las radiaciones solares.

La exposición al sol a lo largo de las generaciones ha generado en la piel de los seres humanos **dosis distintas de melanina**. Por ejemplo, en continentes como **India y África**, los niveles de melanina son mucho mayores debido a la radiación constante del sol. Sin embargo, los habitantes del norte de **Europa** tienen una piel mucho más blanquecina en la que la capacidad de resistencia a los rayos solares es bastante menor.



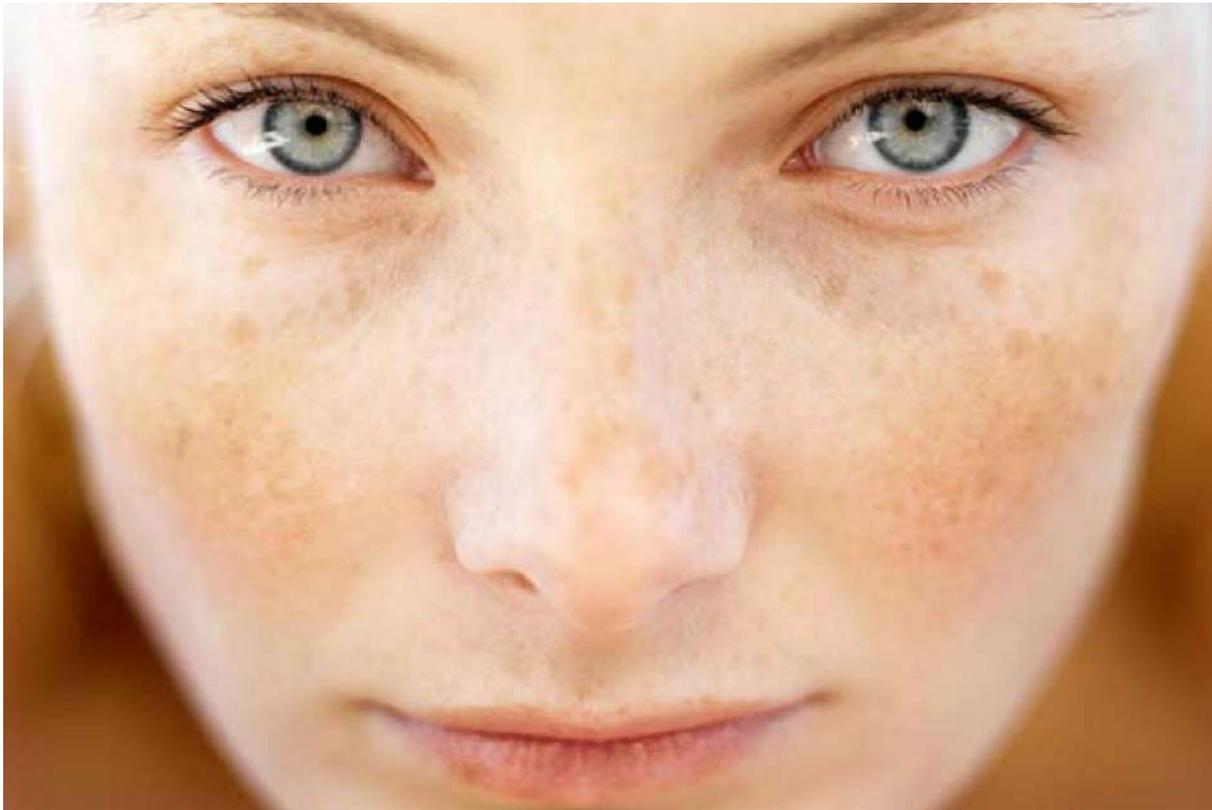
Por qué surgen las manchas y pecas en la piel

Una de las causas **que** genera **manchas** en la piel es estar expuestos al sol por mucho tiempo. Estar expuestos al sol puede influir sobre cualquier tipo de mancha **que** se tenga, ya sea oscureciéndola o formando **pecas** y lunares, una mancha también puede ser permanente por esta exposición dando el origen del melasma.



Por qué a las mujeres embarazadas les sale paño

Los cambios hormonales son un mecanismo fundamental durante el **embarazo** aunque tienen su impacto **en** la piel, dando lugar a la aparición **de** manchas. **En**concreto, el aumento **de** estrógenos y progesterona se relaciona con la mayor síntesis **de** melanina, lo **que** puede hacer **que** la piel se oscurezca



Por qué salen las manchas o pecas en las manos

Las **manchas** en la piel se producen por múltiples causas: por efecto de la exposición al sol, por cambios hormonales, por la edad, por alergias o por distintas afecciones.

Las **pecas**, también llamadas efélides, son un tipo benigno de mancha en la piel que aparece debido a un aumento del pigmento de melanina en la epidermis.

Mientras que las **pecas** son de color marrón claro o rojizo y de un tamaño pequeño, las **manchas** solares o lentigos tienen un color que varía desde el marrón claro al oscuro.



Notas y Tips



Vitamina E

La vitamina E es conocida como la vitamina de la juventud gracias a su potente efecto contra los radicales libres, causantes del envejecimiento de las células y, por ende, de la piel.

Es un protector natural contra los rayos ultravioleta y las toxinas. Su adecuada asimilación estimula el flujo sanguíneo y facilita la regeneración de los tejidos. La vitamina E tiene un gran poder antioxidante, contribuyendo a la protección de las células frente a la oxidación ocasionada por radicales libres, como el humo del tabaco del cigarrillo, la contaminación del aire o la radiación solar ultravioleta.

Para potenciar su absorción, esta vitamina se aplica cada noche antes de ir a dormir, y es posible utilizarla durante el periodo que se desee, ya que sus propiedades no provocan efectos negativos.



Vitamina E

7 Beneficios de la Vitamina E

1. Ya que la vitamina E es un nutriente liposoluble, cuando lo aplicas en tu piel ayuda a combatir el daño por los rayos UV en tu rostro, gracias a su acción antioxidante.
2. Reduce el envejecimiento prematuro por la radiación UV.
3. Ayuda a evitar que la contaminación y agentes externos dañen tu piel.
4. Mejora notablemente la superficie de la piel.
5. Su efecto antiedad es tan potente que te ayudará a disminuir las manchas que comienzan a salirte por el sol.
6. Es altamente recomendable en cicatrices y quemaduras superficiales (incluso las que el sol provoca), pero para lograr mejor este cambio, lo ideal es que seas constante y crees un hábito en la aplicación de cremas.
7. Si tienes arrugas, productos que posean Vitamina E, te ayudarán a disminuirlas visiblemente gracias a que mejora el relieve de la piel.

Vitamina C

La **vitamina C**, es una **vitamina** muy eficaz para **aclarar la piel** oscurecida. Estas manchas oscuras que aparecen con el tiempo en la **cara** se conocen como melasma.

Desde potenciar la producción de colágeno a la disminución de los signos del envejecimiento pasando por la corrección de las manchas oscuras, la vitamina C es un ingrediente altamente eficaz para el cuidado de la piel con una amplia gama de beneficios.



Cómo quitar el paño o manchas de la piel

- 1) Aplícate una mascarilla de plátano en puré por 15 minutos cuatro veces por semana. Si se es constante, desaparecerán las manchas y el paño.
- 2) Usa unas rodajas de papa en la licuadora, vierte agua, licua y obtendrás una pasta que la tendrás que colocar en la zona afectada. Deja actuar por 10 minutos y enjuaga.
- 3) Para evitar que las manchas oscuras aparezcan y conseguir un cutis luminoso y uniforme, es importante adoptar una rutina diaria de cuidado:
 - Cada noche aplicá un tratamiento despigmentante en la cara y el cuello.
 - Protegé la piel de la radiación solar usando una protección solar UVA y UVB.
- 4) Vinagre de manzana. Debido a que tiene PH ácido, es excelente para cerrar los poros y lograr una piel lisa y brillante.
- 5) La leche y el yogurt
- 6) Aloe vera
- 7) Pepino
- 8) Mezcla dos cucharadas de bicarbonato y unas gotas de limón, en medio vaso de agua mineral. Después aplica esta emulsión burbujeante en tu rostro evitando los ojos y la boca y déjalo actuar durante diez minutos, para luego enjuagar abundantemente con agua fría.
- 9) Realiza un peeling facial con papaya y piña

Cómo quitar las manchas de las manos

Vinagre de manzana y aceite de oliva

Mezcla diez gotas de vinagre y una cucharada de aceite hasta crear una pasta homogénea. Aplica directamente como una mascarilla **en** las zonas afectadas durante 20 minutos y enjuaga con agua fría.



Rutina de unificación de tono del rostro



Primer paso
2 veces por semana





XOCHI
BOTANICALS



GEL LIMPIADOR EXFOLIANTE FACIAL

- Eliminación de puntos negros y cierre de poros abiertos •

Segundo paso
Todos los días mañanas y noches





XOCHI
BOTANICALS



ESPUMA FACIAL LIMPIADORA PURIFICANTE

- Desintoxicación de la piel •

Tercer paso

Todos los días por las mañanas y noches
como tónico





XOCHI
BOTANICALS



AGUA MICELAR CON EXTRACTO DE PEPINO

- Acción astringente
y tonificante •

Cuarto paso
Todos los días por las noches





XOCHI
BOTANICALS

GEL ANTI-MANCHAS
ESFERAS DE VITAMINA E

- Prevención de manchas en la piel •



Quinto paso

Todos los días por las mañanas y noches





XOCHI
BOTANICALS

GEL CONTORNO DE OJOS
CON EXTRACTO DE AGAVE AZUL

- Reducción de bolsas
y efecto tensor •



iGracias!

