



XOCHI  
BOTANICALS

# Línea facial Xochi Botanicals



XOCHI  
BOTANICALS



# Productos Xochi para tu Tipo de Piel



WWW.XOCHIBOTANICALS.COM



Producto Xochi	NORMAL	MIXTA	SECA	GRASA	SENSIBLE
 Crema de Día Tratamiento Antiedad	OK	OK	OK	NO	NO
 Suero de Noche Tratamiento Antiedad	OK	OK	OK	OK	OK
 Gel Contorno de Ojos	OK	OK	OK	OK	NO
 Espuma Facial Limpiadora Facial	OK	OK	OK	OK	OK
 Agua Micelar	OK	OK	OK	OK	NO
 Gel Limpiador Exfoliante Facial	OK	OK	OK	OK	NO
 Crema Gel Tratamiento Hidratante	OK	OK	OK	OK	OK
 Gel Anti- Manchas	OK	OK	OK	OK	NO

# PIEL NORMAL

Este tipo de piel presenta:

- Textura regular
- No tiene imperfecciones
- Aspecto suave y limpio
- Color mate y uniforme
- Tono rosado y sano
- Poros pequeños
- No suele irritarse

La piel normal no necesita atenciones especiales, sin embargo, diario debes cuidarla con FPS mínimo 30+.

**#XochiTip**



XOCHI  
BOTANICALS



# PIEL MIXTA

Este tipo de piel presenta:

- Grasa en la zona T
- Mejillas piel normal o seca
- Aspecto graso y suave
- Mate y brillante por zona
- ligeros puntos negros
- Poros pequeños

La piel mixta, debe tener una correcta hidratación que no genere sebo y que trate las zonas por separado, para no mezclarlas .

**#XochiTip**



XOCHI  
BOTANICALS



# PIEL SECA

Este tipo de piel presenta:

- Sensación tirante
- Descamación
- Líneas de expresión
- Aspecto apagado, blanco y envejecido
- Comezón constante
- Poca flexibilidad

La piel seca, debe contar con una buena hidratación y humectación. Utiliza productos con sustancias antioxidantes e hiper hidratantes.

**#XochiTip**



XOCHI  
BOTANICALS



# PIEL GRASA

Este tipo de piel presenta:

- Rostro con grasa
- Poros grandes
- Aspecto brillante
- Sensación aceitosa
- Con imperfecciones
- Poros dilatados
- Puntos negros

La piel grasa, requiere una rutina y productos específicos. Debe exfoliarse a menudo para evitar la suciedad.

**#XochiTip**



XOCHI  
BOTANICALS



# PIEL SENSIBLE

Este tipo de piel presenta:

- Enrojecimiento
- Irritación
- Descamación ocasional
- Ardor y picazón
- Puede reaccionar mal a algunos productos
- Poros pequeños

La piel sensible, puede irritarse con fórmulas fuertes, con alcohol y con fragancias. Utiliza productos suaves, sin fragancia e hipoalergénicos.

**#XochiTip**



XOCHI  
BOTANICALS



## 8 consejos para una piel perfecta sin necesidad de usar productos caros

### 1. DEPURA

Tu piel es un reflejo de tu salud. Es el órgano más grande del cuerpo y además participa en la eliminación de toxinas a través de sus poros. Las toxinas dañan y degeneran las células por dentro y esto se nota por fuera.

Cuando consumimos alimentos con ingredientes más tóxicos, se refleja rápidamente en nuestra piel, sobre todo en el rostro. **Comer Limpio** nos dará salud y belleza ya que creará **un efecto depurativo** en nuestro cuerpo de forma natural.

Algunas recomendaciones son:

- Tomar un vaso de **agua tibia con unas gotas de limón en ayunas.**
- Tomar un **batido verde** a diario.
- **Eliminar los alimentos procesados**, los azúcares refinados, los que contienen gluten, lácteos y sus derivados.
- Incrementa el **consumo de alimentos crudos.**
- Siempre que sea posible, comprar **productos orgánicos.**
- Mueve el cuerpo, practica deporte o haz actividad física a diario.
- Mantente hidratado todo el día. Lleva siempre una botellita de agua contigo.

## 8 consejos para una piel perfecta sin necesidad de usar productos caros

### 2. NUTRE

Somos lo que comemos, y esto también se refleja en nuestra piel. Comer alimentos no tan limpios y cargados de toxinas nos puede dejar con una piel sin vida, apagada y seca. Además, una falta de nutrición acelera la **aparición de arrugas y granitos de acné**. Nutrir la piel empieza por dentro, y lo haremos con una buena elección de los alimentos que consumimos.

- Sigue una alimentación rica en **productos de origen vegetal**: frutas, verduras, cereales integrales, semillas, frutos secos y algas.
- **Come una gran variedad de colores**. Los pigmentos de las verduras y frutas son potentes antioxidantes que combaten la acción de los radicales libres, responsables del envejecimiento de nuestras células.
- **Reduce o elimina el consumo de proteína de origen animal**. Y si la consumes que sea de calidad, orgánica.
- Enriquece tu dieta con alimentos ricos en **ácidos grasos esenciales** (omega 3 y 6), como las algas, las semillas (chía, lino, cáñamo), vegetales de hoja verde y frutos secos (nueces).

## 8 consejos para una piel perfecta sin necesidad de usar productos caros

### 3. LIMPIA

Mantener tu piel limpia es muy importante. Muchas personas usan productos agresivos para la piel que pueden provocar una falta de hidratación de la piel del rostro y dejarla completamente sin brillo. Debemos utilizar un limpiador neutro y usarlo cada noche antes de acostarnos.

### 4. EXFOLIA

Nos sirve para eliminar las células muertas de la superficie de nuestra piel y que pueden estar apagando nuestro color.

### 5. HIDRATA

Somos entre un 60-70% agua, así que nuestro buen estado de la piel dependerá de si estamos bien hidratados o no.

- Bebe agua de calidad durante todo el día.
- Toma un generoso batido verde cada día (300-500ml).
- Consume al menos el **70% de tus vegetales en crudo**, como en las ensaladas (nos aportarán mayor contenido de agua, minerales y enzimas activos).
- Reduce o elimina el consumo de cafeína y alcohol, ya que tienen un efecto deshidratante.

## 8 consejos para una piel perfecta sin necesidad de usar productos caros

### 6. PROTÉGETE

Es muy importante **exponernos al sol durante unos 10-15 minutos diariamente** para la producción natural de **vitamina D**, sin el uso de bloqueadores para que esta vitamina se pueda sintetizar correctamente.

Sin embargo, una sobreexposición al sol, sobre todo en horas críticas del mediodía, puede ser contraproducente y dañar nuestra piel, aumentando el riesgo de aparición de manchas, quemaduras y cáncer de piel.

### 7. MEJORA LA CIRCULACIÓN

Estimular la circulación y el drenaje linfático te ayudará a lucir una piel radiante. El **cepillado de la piel en seco** es la técnica más sencilla y práctica para ello.

- Busca un cepillo de cerdas suaves y naturales.
- Cepíllate antes de ducharte.
- No presiones demasiado al cepillar y empieza siempre por tus pies, haciendo movimientos circulares siempre dirección hacia tu corazón.

## 8 consejos para una piel perfecta sin necesidad de usar productos caros

### 8. REDUCE EL MAQUILLAJE

Una piel limpia y sana no necesita tapar impurezas, aun así, a veces nos gusta usar algo de pinturas para resaltar nuestros rasgos. En este caso, utilizaremos productos de **cosmética lo más naturales posible, libres de parabenos y sulfitos, y si pueden ser veganos mucho mejor**. Muchas marcas de maquillaje contienen toxinas que obstruyen los poros de la piel, asfixiándola y provocando aparición de puntos negros y granitos de acné.

Una piel brillante, fresca y limpia está a la vuelta de la esquina, basta con seguir unas simples pautas saludables.

¿Tienes granos o la piel grasa?

Constantemente estamos mudando las células de la piel y nuestro cuerpo necesita nutrientes para producir células frescas y sanas.

Es fundamental comer bien para que la piel funcione de forma adecuada, y mejorar la dieta es una forma rápida y efectiva de mejorar el estado de tu piel. Come bien y, entre dos y seis semanas después, verás la mejoría.

Para reforzar los capilares que transportan la sangre, toma vitamina C. Junto con el selenio, ayuda a evitar las marcas. Las comidas rojas como los tomates son una buena fuente de licopeno, un antioxidante que protege la piel. Para mantener la elasticidad, toma vitamina A en verduras de hoja verde oscura.



Los ácidos grasos de grasas mono y polisaturadas, que se encuentran en el pescado azul, en las nueces, en el aceite de semilla de colza y en los aguacates, son hidratantes naturales de la piel. Sus grasas omega-3 también ayudan si tienes la piel muy seca.



¿Bebes suficiente agua? Ponte como objetivo seis vasos al día. Esto te ayudará a rehidratar la piel después de sudar y no aumentará tus niveles de insulina, como pasa con las bebidas azucaradas.



Los fitoestrógenos son compuestos químicos que se encuentran en los alimentos vegetales. Ayudan a mantener el equilibrio hormonal, ¡fenomenal para prevenir los granos! Incluye en tu dieta alimentos ricos en fitoestrógenos como la avena, el arroz integral, la fruta y la verduras.



Los productos lácteos se han asociado con el acné, pero también son una buena fuente de vitaminas y minerales. Si decides dejar de tomar lácteos, asegúrate de que obtienes suficiente vitamina A y calcio del pescado azul, la soja, las naranjas y las verduras de hoja verde oscura.



Evita demasiados carbohidratos provenientes del azúcar refinado, como los dulces o las galletas, ya que llevan a tu cuerpo a producir insulina. Esto puede perjudicar tu colágeno y acelerar las arrugas, así como aumentar las hormonas, lo cual puede provocar el nacimiento de granos y una piel aceitosa.



## Estimula tu piel

¿Sabes que las **vitaminas y minerales** que se encuentran en estos alimentos pueden darle un estímulo a tu piel?

**El selenio** ayuda a que el glutatión, un antioxidante, proteja tu piel contra la inflamación y el envejecimiento causado por los radicales libres. Come salmón o nueces amazónicas.



**El zinc** ayuda a tus glándulas sebáceas, que producen aceite, a funcionar bien. Demasiado aceite, sin embargo, puede provocarte granos. Si no te gustan las ostras, prueba la ternera, el cordero o las espinacas.



**La Vitamina E** protege la piel y apoya el crecimiento saludable de la misma, reparando la piel tras los granos. Come almendras, aguacate, avellanas y piñones.



La **vitamina C** o ácido ascórbico es una de las moléculas **antiedad** más conocidas y utilizadas en los productos de belleza. La vitamina C tiene un rol fundamental en la síntesis de colágeno, la molécula proteica que da soporte a las células de la piel. Algunos alimentos que la contienen son: Melón, Frutas y jugos de cítricos, como las naranjas y toronjas, Kiwi, Mango, Papaya, Piña, Brócoli, coles de Bruselas, coliflor, Pimientos rojos y verdes, Espinaca, repollo, nabos verdes y otras verduras de hoja y Papa.



Gracias

