

INT·SKIN

TRACTAMENT INTEGRAL DE LA PELL



EL TEU COS ÉS CASA TEVA

Data

Nom i cognoms

Data naixement

Correu electrònic

ALGÈMICA



ELS TRES EIXOS FUNCIONALS EN SALUT REGENERATIVA

Quan parlem d'**equilibri** general del nostre organisme parlem de **tres esferes** o eixos interrelacionats bidireccionalment entre si, els quals han de ser el màxim de **funcionals** per evitar la malaltia.

En **Salut Regenerativa** es treballa sinèrgicament en totes les esferes per tal de poder gaudir d'una bona qualitat de vida i prevenir l'envelliment, reparar els teixits degradats i aconseguir una pell lluminosa, vital, amb menys arrugues i amb més fermesa. **Radiant per dins i per fora.**

Observa't davant del mirall, què veus?

Quina és la teva preocupació principal?

- a) Millorar la hidratació i la flexibilitat.
- b) Reduir brillantor, tractar els grans i millorar l'aspecte dels porus i punts negres.
- c) Millorar la lluminositat, la uniformitat de la pell i reduir les taques.
- d) Reduir la picor i la vermellor de la pell.
- e) Millorar l'aspecte de les arrugues i la fermesa de la pell.
- f) Altres: _____

Edat _____ Sexe _____

Prens algun tipus de medicació o complement alimentari?

Pateixes alguna malaltia?

Pateixes alguna malaltia de la pell diagnosticada?

Pateixes algun tipus d'al·lèrgia?

Estàs embarassada o en període de lactància?

Et trobes dins l'etapa de la menopausa?

Quants passos formen la rutina facial que segueixes actualment i quins son els productes que utilitzes?





Característiques de la pell

És important conèixer les característiques que presenta la pell, ja que això influeix en la determinació del tipus i l'estat

1) Et sents la pell tibant?

- a. Sempre o gairebé sempre.
- b. Només després de rentar-me la cara.
- c. Ocasionalment (canvis de temperatura, etc.).
- d. Mai.

La pell tibant indicaria que la persona presenta problemes de deshidratació cutània, sobretot després de la dutxa i amb canvis importants de temperatura. Cal assegurar el bon estat de la funció barrera de la pell, assegurant que la pell no tibi, no s'irriti ni s'escami.

2) Se't marquen els porus?

- a. Sí, pateixo de punts negres generalment a la zona T (front, nas i barbeta) i em molesten molt.
- b. Una mica, però no presenten color negre i tenen forma ovalada.
- c. No, no tinc els porus marcats.

Si la persona presenta porus molt marcats, hi haurà una tendència més elevada a patir "punts negres" i generalment tindrà un contingut més elevat de greix a la pell. A les pells seques, pràcticament no s'hi observen els porus o si s'observen, tindrien forma ovalada i podria indicar nivells elevats de deshidratació.

3) La teva pell brilla?

- a. Sí.
- b. No

Una pell brillant i untuosa podria estar indicant nivells elevats de greix i de deshidratació.

4) T'apareixen grans regularment?

- a. Sí, sempre.
- b. Ocasionalment.
- c. Em coincideix amb la fase premenstrual.
- d. Mai.

Perquè es produeixin grans hi ha d'haver un increment de la producció de greix per part de la glàndula sebàcia, una obstrucció del fol·licle per un procés d'hiperqueratinització i un sobrecreixement bacterià oportunista, acompanyat d'una possible inflamació. També pot indicar mals hàbits de rutina facial, ús de cosmètics inadequats, fricció...

5) La teva pell s'envermelleix fàcilment?

- a. Sí, sempre.
- b. Quan hi ha canvis de temperatura, amb consum d'alcohol, amb menjars picants...
- c. Mai.

Nivells alts d'envermelliment de la pell indiquen nivells elevats d'inflamació interna que normalment van acompanyats d'una alteració de la funció barrera de la pell. Cal reparar de manera externa, recomanar el complement oral corresponent i millorar els hàbits diaris per tal d'ajudar a desinflamar l'organisme a nivell intern i extern.

6) La teva pell s'irrita fàcilment?

- a. Sí, sempre.
- b. Ocasionalment, sobretot quan:

a. Mai.

Si la persona presenta una pell que reacciona amb facilitat, es troba en un estat de sensibilitat elevat. Caldria tractar-la amb productes que continguin ingredients específics per a les pells sensibles, que ajudin a calmar-la i a millorar l'estat de la seva funció barrera, així com el complement oral corresponent i una millora dels hàbits diaris que ajudin a desinflamar l'organisme a nivell intern.

7) Tens taques o la teva pell es pigmenta fàcilment?

- a. Sí, tinc taques i em preocupen.
- b. No tinc taques però tinc tendència a pigmentar-me, sobretot a l'estiu.
- a. No, les taques no em preocupen.

8) Tens arrugues o tens antecedents familiars amb la pell arrugada?

- a. Sí, tinc arrugues i em preocupen.
- b. No tinc arrugues però tinc antecedents familiars amb la pell arrugada.
- a. No, les arrugues no em preocupen.



Hàbits i estil de vida

la nostra pell canvia en funció dels hàbits i del ritme de vida que portem. Ser-ne conscients ens permet realitzar canvis a nivell immunitari, metabòlic i endocrí.

1) Localització/Lloc de residència

- a. Ciutat.
- b. Muntanya.

2) Fumes?

- a. Sí.
- b. Ocasionalment.
- c. No.

3) Beus alcohol?

- a. Sí.
- b. Ocasionalment.
- c. No.

Viure en ambients on els nivells de contaminació són elevats, consumir alcohol i tabac de manera regular provoca sequedat, deshidratació i accelera els processos d'envelliment de la pell, augmentant els nivells d'oxidació o d'inflamació tant interns com externs.

4) Quants gots d'aigua beus al dia?

- a. Menys de 5.
- b. Entre 5 i 10.
- c. Més de 10.

Cal beure entre 5 i 10 vasos d'aigua diaris per assegurar els nivells interns d'hidratació.

5) Evites el sucre i els aliments molt rics en sucres?

- a. Sí, tant com puc.
- b. En consumeixo molt ocasionalment.
- c. No em preocupo gaire pel que menjo.

6) Consumeixes aliments processats?

- a. Sí, més del compte.
- b. En consumeixo molt ocasionalment.
- c. Mai.
- d. No em preocupo gaire pel que menjo.

Consumir grans quantitats de sucres, aliments d'elevat índex glucèmic, processats... provoca elevats nivells de glicació i inflamació interna. Això es tradueix amb un accelerament del processos d'envelliment que es tradueixen en falta de fermesa i aparició de taques i arrugues de manera accelerada i irreversible.

7) Menges proteïna a cada àpat (carn, peix, ous, llegums)?

- a. Sí.
- b. Un cop al dia.
- c. No.

La ingesta de proteïnes es essencial pel manteniment de la massa muscular i per estimular i no comprometre la funció estructural de la pell (col·lagen, elastina...).

8) Quants cops a la setmana menges peix blau (salmó, tonyina, sardines, verat...)?

- a. Més de 3.
- b. Més de 2.
- c. 1.
- d. No m'agrada el peix blau, no en menjo.
- e. No menjo peix, extrec les fonts d'omega 3 dels fruits secs, avocat, oli d'oliva...

9) Prens gluten (pa, pasta...)? De quina manera i quina quantitat?

- a. No prenc gluten ja que no em sento bé quan el prenc.
- b. Prenc pa integral, d'espelta... em sento bé quan el prenc. En canvi tinc problemes en digerir la pasta.
- c. Cada dia menjo pa blanc de blat i també menjo pasta i no tinc cap problema, sento que se'm posa bé.

El gluten que trobem en alguns cereals com el blat ha demostrat estimular l'alliberació de zonulina, una proteïna que modula y provoca la separació de les unions estretes que uneixen a les cèl·lules intestinals, la qual cosa provoca problemes d'hiperpermeabilitat intestinal, molt relacionat amb alteracions de la pell.

10) Quantes peces de fruita consumeixes al dia?

- a. 1.
- b. 2.
- c. 3 o més.

**11) Consumeixes làctics de vaca?**

- a. Sí, sempre.
- b. En consumeixo molt ocasionalment.
- c. Mai. Consumeixo làctics de cabra.
- d. No em preocupo gaire pel que menjo.

Consumir làctics de vaca pot empitjorar alteracions cutànies com l'acne, ja que les proteïnes de la llet de vaca estimulen els receptors androgènics localitzats dins les glàndules sebàcies, provocant un augment de la producció de seu.

12) Durant el dia passes moltes hores davant l'ordinador?

- a. Sí, la major part del dia.
- b. No hi dedico molt de temps.

El fet d'estar diàriament davant les pantalles provoca un augment de les reaccions d'oxidació i, per tant, un accelerament prematur de l'envelliment de la pell, a més de deshidratar-la.

13) Utilitzes fotoprotector a diari?

- a. Sí.
- b. Només el dies que m'exposo al sol.
- c. Mai.

És imprescindible l'ús del fotoprotector els 365 dies de l'any.

14) Quantes hores dorms de mitjana diàriament?

- a. Menys de 6 hores.
- b. Entre 6 i 8 hores.
- c. Més de 8 hores.

Quan dormim, s'activen tots els processos de regeneració cel·lular que estimulen la producció de col·lagen i elastina, així com els processos de reparació de tots els danys que ha patit la pell al llarg del dia. És molt important dormir un mínim de 7-8 hores diàries.

15) De l'1 al 10, quin és el teu nivell d'estrès?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tenir uns nivells elevat de cortisol (hormona de l'estrès) durant períodes de temps llargs, provoca que la pell quedi en un segon pla, s'accelerïn els signes de l'envelliment, i es debiliti la capacitat de reparació de la pell. A més a més, el sistema immunitari es deprimeix i ets molt més sensible a patir problemes com acne, taques, arrugues...

16) Practiques activitat física? Escull la resposta que t'identifiqui més.

- a. Sí, cada dia. Combino entrenament de força i cardio.
- b. Sí, entre 3 i 5 dies a la setmana. Faig 2 dies d'entrenament de força i els altres cardio.
- c. Sí, 1 dia a la setmana: corro, camino, vaig amb bici...
- d. No, mai.

És molt important practicar esport diàriament, combinant entrenaments tant anaeròbics com aeròbics, per estimular la circulació sanguínia i assegurar una bona aportació d'oxigen i nutrients a la pell. A més, quan es fa esport, augmenta la temperatura corporal, s'estimulen els processos de detoxificació i es té un millor to i estat de la pell.

17) Quin grau d'exposició a la llum solar tens?

- a. Bo, intento fer banys de sol diaris de 15-20 min per augmentar la síntesis de vit D.
- b. Dolent, no em toca mai el sol perquè treballo a l'oficina o des de casa tot el dia.

La vitamina D és l'hormona que regula les funcions immunitàries de la pell, així com el procés de regeneració cel·lular.

18) Pateixes alguna alteració digestiva?

- a. Diarrea.
- b. Restrenyiment.
- c. Alternança diarrea/restrenyiment.
- d. Acidesa/reflux.
- e. Altres, quines:

Cal assegurar una bona funció hepatodigestiva, ja que la pell està connectada bidireccionalment amb el nostre intestí.