Fecha .....

Nombre y apellidos .....

Fecha nacimiento .....

Correo electrónico .....

ALGĒMICA

ALGEMICA BARCELONA SL · C/ Barcelona 30 - 32 bjs. · 08600 Berga (Barcelona) · T. 93 595 19 05 · info@algemica.com · **www.algemica.com**

LOS TRES EJES FUNCIONALES EN SALUD REGENERATIVA

Cuando hablamos de **equilibrio** general de nuestro organismo hablamos de **tres esferas** o ejes interrelacionados bidireccionalmente entre sí, que deben ser el máximo de **funcionales** para evitar la enfermedad.

En **Salud Regenerativa** se trabaja sinérgicamente en todas las esferas para poder disfrutar de una buena calidad de vida y prevenir el envejecimiento, reparar los tejidos degradados y conseguir una piel luminosa, vital, con menos arrugas y con más firmeza. **Radiante por dentro y por fuera**.

Obsérvate delante del espejo, ¿qué ves?

¿Cuál es tu principal preocupación?

- [ ] a) Mejorar la hidratación, flexibilidad y luminosidad.
- [ ] b) Reducir brillos, aspecto de los poros, puntos negros...
- [ ] c) Mejorar la uniformidad de la piel y reducir las manchas.
- [ ] d) Reducir el picor y el enrojecimiento de la piel.
- [ ] e) Mejorar el aspecto de arrugas y la firmeza de la piel.
- [ ] f) Tratar las líneas de expresión.
- [ ] g) Otros:

¿Tomas algún tipo de medicación o complemento alimenticio?

¿Sufres alguna enfermedad de la piel diagnosticada?

¿Sufres algún tipo de alergia?

¿Estás embarazada o en período de lactancia?

¿Te encuentras en la etapa de la menopausia?

¿Qué rutina facial sigues actualmente?

Características de la piel

es importante conocer las características que presenta la piel, puesto que ello influye en la determinación del tipo y el estado.

1) ¿Te sientes la piel tirante?

- ☐ a. Siempre o casi siempre.
- ☐ b. Sólo después de lavarme la cara.
- ☐ c. Ocasionalmente (cambios de temperatura, etc.).
- ☐ d. Nunca.

La piel tirante indicaría que la persona presenta problemas de deshidratación cutánea, sobre todo después de la ducha y con cambios importantes de temperatura. Hay que asegurar el buen estado de la función barrera de la piel asegurando que la piel no tire, no se irrite ni se escame.

2) ¿Se te marcan los poros?

- ☐ a. Si.
- ☐ b. Sólo en la zona T (frente, nariz y barbilla).
- ☐ c. No.

Si la persona presenta poros muy marcados, habrá una mayor tendencia a sufrir "puntos negros" y, generalmente, tendrá un nivel más elevado de grasa en la piel. En las pieles secas, prácticamente no se observan los poros.

3) ¿Tu piel brilla?

- ☐ a. Si.
- ☐ b. Sólo en la zona T (frente, nariz y barbilla).
- ☐ c. Nunca.

Una piel brillante y untuosa podría estar indicando niveles elevados de grasa y deshidratación.

4) ¿Te salen granos regularmente?

- ☐ a. Si, siempre.
- ☐ b. Ocasionalmente.
- ☐ c. Me coincide con la fase premenstrual.
- ☐ d. Nunca.

Para que salgan granos, debe haber un incremento de la producción de grasa por parte de la glándula sebácea, una obstrucción del folículo por un proceso de hiperqueratinización y un sobrecrecimiento bacteriano oportunista, acompañado de una posible inflamación.

5) ¿Tu piel enrojece fácilmente?

- ☐ a. Si, siempre.
- ☐ b. Cuando hay cambios de temperatura, con consumo de alcohol, con comidas picantes...
- ☐ c. Nunca.

Niveles altos de enrojecimiento de la piel indican niveles elevados de inflamación interna, que normalmente van acompañados de una alteración de la función barrera de la piel. Hay que reparar de forma externa, recomendar el complemento oral correspondiente y mejorar los hábitos diarios para ayudar a desinflamar al organismo a nivel interno y externo.

6) ¿Tu piel se irrita fácilmente?

- ☐ a. Si, siempre.
- ☐ b. Nunca.

Si la persona presenta una piel que reacciona con facilidad, se encuentra en un estado de sensibilidad elevado. Habría que tratarla con productos que contengan ingredientes específicos para las pieles sensibles, que ayuden a calmarla y mejorar el estado de su función barrera, así como el complemento oral correspondiente y una mejora de los hábitos diarios que ayuden a desinflamar al organismo a nivel interno.

Hábitos y estilo de vida

nuestra piel cambia en función de los hábitos y del ritmo de vida que llevamos. Ser conscientes de ello nos permite realizar cambios a nivel inmunitario, metabólico y endocrino.

1) Localización/Lugar de residencia

- ☐ a. Ciudad.
- ☐ b. Monte.

2) ¿Fumas?

- ☐ a. Si.
- ☐ b. Ocasionalmente.
- ☐ c. No.

3) ¿Bebes alcohol?

- ☐ a. Si.
- ☐ b. Ocasionalmente.
- ☐ c. No.

Vivir en ambientes donde los niveles de contaminación son elevados, consumir alcohol y tabaco de forma regular provoca sequedad, deshidratación y acelera los procesos de envejecimiento de la piel, aumentando los niveles de oxidación o inflamación tanto internos como externos.

4) ¿Cuántos vasos de agua bebes al día?

- ☐ a. Menos de 5..
- ☐ b. Entre 5 y 10.
- ☐ c. Más de 10.

Es necesario beber entre 5 y 10 vasos de agua diarios para asegurar los niveles internos de hidratación.

5) ¿Evitas los alimentos muy ricos en azúcares?

- ☐ a. Si, tanto como puedo.
- ☐ b. Consumo muy ocasionalmente.
- ☐ c. No me preocupo demasiado por lo que como.

6) ¿Cuántas piezas de fruta consumes al día?

- ☐ a. 1.
- ☐ b. 2.
- ☐ c. 3 o más.

7) ¿Consumes alimentos procesados en tu dieta?

- ☐ a. Si, siempre.
- ☐ b. Consumo muy ocasionalmente.
- ☐ c. Nunca.
- ☐ d. No me preocupo demasiado por lo que como.

Consumir grandes cantidades de azúcares, alimentos de elevado índice glucémico, procesados... provoca elevados niveles de glicación interna. Esto se traduce en una pérdida de firmeza y en la aparición de manchas y arrugas de forma acelerada e irreversible.

8) ¿Consumes lácteos de vaca?

- ☐ a. Sí, siempre.
- ☐ b. Consumo muy ocasionalmente.
- ☐ c. Nunca.
- ☐ d. No me preocupo demasiado por lo que como.

Consumir lácteos de vaca puede empeorar alteraciones cutáneas como el acné, ya que las proteínas de la leche de vaca estimulan los receptores androgénicos localizados dentro de las glándulas sebáceas, provocando un aumento de la producción de sebo.

9) ¿Durante el día pasas muchas horas delante del ordenador?

- ☐ a. Sí, la mayor parte del día.
- ☐ b. No dedico mucho tiempo.

El hecho de estar diariamente en contacto con aparatos electrónicos provoca un aumento de las reacciones de oxidación y por tanto un aceleramiento prematuro del envejecimiento de la piel. Aparte de deshidratarla.

10) ¿Cuántas horas duermes, de promedio, a diario?

- ☐ a. Menos de 6 horas.
- ☐ b. Entre 6 y 8 horas.
- ☐ c. Más de 8 horas.

Cuando dormimos, se activan todos los procesos de regeneración celular que estimulan la producción de colágeno y elastina, así como los procesos de reparación de todos los daños que ha sufrido la piel a lo largo del día. Es muy importante dormir al menos 7-8 horas diarias.

11) Del 1 al 10, ¿cuál es tu nivel de estrés?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Si tenemos unos niveles altos de cortisol durante períodos de tiempo largos, la piel queda en un segundo plano, se aceleran los signos del envejecimiento y se debilita la capacidad de reparación de la piel. Además, eres mucho más sensible a sufrir problemas como acné, manchas, arrugas...

12) ¿Utilizas fotoprotector a diario?

- ☐ a. Si.
- ☐ b. Sólo los días que me expongo en el sol.
- ☐ c. Nunca.

Es indiscutible el uso de fotoprotector en los 365 días del año.

13) ¿Practicas actividad física a diario?

- ☐ a. Si, todos los días.
- ☐ b. Si, entre 3 y 5 días a la semana.
- ☐ c. Sí, 1 día a la semana.
- ☐ d. No, nunca.

Es muy importante practicar deporte a diario, combinando entrenamientos tanto anaeróbicos como aeróbicos, para estimular la circulación sanguínea y asegurar un buen aporte de oxígeno y nutrientes a la piel. Además, cuando se practica deporte aumenta la temperatura corporal, se estimulan los procesos de detoxificación y se tiene un mejor tono y estado de la piel.

14) ¿Qué grado de exposición a la luz solar tienes?

- ☐ a. Bueno, intento tomar baños de sol diarios para aumentar la síntesis de vit D.
- ☐ b. Malo, nunca me da el sol porque teletrabajo todo el día.

La vitamina D es la hormona que regula las funciones inmunitarias de la piel, así como el proceso de regeneración celular. No debemos olvidar que todas nuestras células tienen receptores de vitamina D así que es básico tener unos buenos niveles.

15) ¿Sufres alguna alteración digestiva?

- ☐ a. Diarrea.
- ☐ b. Estreñimiento.
- ☐ c. Alternancia diarrea/estreñimiento.
- ☐ d. Acidez/reflujo.
- ☐ e. Otros:

Es necesario asegurar una buena función hepatodigestiva ya que la piel está conectada bidireccionalmente con nuestro intestino.