# GUÍA PRÁCTICA

## *Para la piel con Rosácea*

Cómo **calmar la inflamación** y
volver al **equilibrio de tu piel**

DESDE — 2011

BIOFILIA

COSMÉTICA BOTÁNICA TERAPÉUTICA

Si sientes que tu piel **reacciona a todo**..
no estás sola.

## Enrojecimiento, ardor, calor, sensibilidad.

A veces parece que cualquier cosa activa tu piel.
Y lo más frustrante es que muchos productos prometen ayudar..

Pero terminan empeorando la situación.
La rosácea no es solo un tema estético.

Es una señal de que tu piel está inflamada y desequilibrada.

Y aunque cada piel es distinta, hay algo en común:

**Cuándo la barrera cutánea se debilita, la piel se vuelve más reactiva.**

La buena noticia es que sí puedes hacer algo al respecto.
Y no necesitas complicarte.





# ¿QUÉ ESTÁ PASANDO REALMENTE EN TU PIEL?

La rosácea **es una condición inflamatoria.**
Esto significa que **tu piel está en un estado constante de alerta.**
**Reacciona más fuerte, se irrita más fácil,** pierde su capacidad de protegerse frente a agresores externo.

Cuando la barrera de la piel está dañada:

- Pierde hidratación
- Se vuelve más sensible a ingredientes.
- Reacciona al entorno (clima,estrés, alimentos).

**Por eso, el enfoque no es “atacar” la piel, sino calmarla, repararla y protegerla.**

## Tu piel no necesita más estímulos.

Necesita **seguridad, calma y coherencia**.

Antes de pensar en agregar, piensa en simplificar.

Si tienes una enfermedad crónica o tomas medicamentos o suplementos a diario, recuerda leer todo el instructivo con Lupa.

Muchas veces aunque no lo creamos no solo los medicamentos interaccionan anulando efectos o empeorando la condición, también la medicina de las plantas y minerales tiene sus contraindicaciones.

# FACTORES QUE INFLUYEN



## 1 Cuida lo que pones sobre tu piel Cuando la piel está sensible, cada ingrediente importa.

Evita:

- Alcohol etanol
- Fragancias sintéticas
- Exfoliantes abrasivos
- Fórmulas muy cargadas

Siempre lee las etiquetas, algo que debes saber es que por lo general los primeros 3 ingredientes que aparecen corresponden al 80% de la fórmula.

**Pero recuerda:**
**no se trata solo de ingredientes “buenos”,**
**sino de fórmulas bien equilibradas y pensadas para piel sensible.**

El texto del párrafo

## 2 Lo que comes también influye... Tu piel no está separada de tu cuerpo.

Algunos alimentos pueden aumentar la inflamación, especialmente si ya eres sensible:

- Ultraprocesados
- Exceso de azúcar
- Gluten (en personas sensibles)
- Lácteos
- Comidas picantes
- Alcohol
- Exceso de frutos secos

No se trata de eliminar todo,
sino de observar cómo responde tu cuerpo.

**Más alimentos frescos**
**Más hidratación**
**Más equilibrio**
**Tu piel lo refleja.**



## 3 Identifica lo que activa tu piel

Muchas veces no es un solo factor,
sino la suma de varios.

- Algunos de los más comunes:
- Cambios bruscos de temperatura
- Exposición solar sin protección
- Estrés
- Duchas muy calientes.



**Empieza a observar patrones.**
**Tu piel siempre está comunicando algo, aprender a leerla cambia todo.**



## 4 Ingredientes que sí pueden ayudarte

No necesitas “tratamientos agresivos”.
Necesitas activos que acompañen a tu piel.

Algunos que pueden marcar la diferencia:

- Árbol de té
- Lavanda
- Maqui
- Ácido hialurónico
- Caléndula
- Regalíz

**Estos ayudan a:**
**Disminuir la inflamación**
**Hidratar profundamente**
**Fortalecer la barrera cutánea**



## 5 Simplifica tu rutina Una piel inflamada necesita claridad, no exceso.

Una rutina básica y efectiva puede ser:

- Limpieza suave
- Tónico calmante
- Sérum
- Crema hidratante
- Eso es suficiente.

**La constancia y la calidad de lo que usas importan mucho más que la cantidad.**

Recuerda que si tienes más de 40 es importante complementar tu rutina con productos complementarios como:

- Crema contorno de ojos.
- Oleo facial para sellar la hidratación.

Si tu piel necesita más calma y menos agresión,
te invito a conocer nuestra

# Rutina Esencial Piel Sensible

3 PASOS CALMA & EQUILIBRIO




## Paso 1 – Limpieza suave

Espuma Facial con maqui, aloe y lavandín
Limpia sin alterar la barrera natural de la piel, dejando una sensación fresca, suave y sin tirantez.

## Paso 2 – Tonificación calmante

Tónico de Rosas con rosa damascena y palmarosa
Hidrata, desinflama y prepara la piel para recibir mejor los activos posteriores.

## Paso 3 – Hidratación activa

Sérum de Ácido Hialurónico Vegetal + antioxidantes botánicos
Aporta hidratación profunda, mejora la elasticidad y ayuda a equilibrar el tono de la piel.

IR A LA TIENDA

SIN ALCOHOL ETANOL · SIN FRAGANCIAS SINTÉTICAS
SIN EXFOLIANTES ABRASIVOS

Fórmulas botánicas pensadas para pieles sensibles y con rosácea

DESDE — 2011

# BIOFILIA

COSMÉTICA BOTÁNICA TERAPÉUTICA

WWW.BIOFILIA.CL