



Entiende tu piel

Cómo nutrir y proteger la piel desde dentro

Introducción

Tu piel cuenta tu historia. No solo la de hoy, sino también las decisiones que has tomado a lo largo de los años. Factores como la alimentación, el estilo de vida, el estrés y las influencias ambientales desempeñan un papel importante en ello. Para las mujeres que se preocupan por su salud, esto genera cada vez más la necesidad de adoptar una perspectiva más amplia del cuidado de la piel: desde el exterior hasta el interior.

En este libro electrónico, te invitamos a explorar esa perspectiva más amplia. Encontrarás dos artículos: uno sobre cómo estimular la producción de colágeno en 3 pasos y otro sobre productos para el cuidado de la piel, donde analizamos cómo elegir con criterio.

A continuación, podrá leer más sobre **Colágeno Tripéptido Complex de Bonusan**, desarrollado bajo la convicción de que un apoyo eficaz comienza con la comprensión. Un complejo de colágeno basado en la ciencia, no en las tendencias. Después de todo, los **tripéptidos de colágeno** constituyen una parte importante del complejo.

Mientras que el colágeno tradicional se compone de estructuras proteicas más grandes, los tripéptidos son cadenas muy pequeñas y específicas de tres aminoácidos. Gracias a esta estructura compacta, se absorben con mayor eficacia y se integran mejor con los procesos naturales del organismo. Por lo tanto, no se trata de obtener más colágeno, sino de utilizar formas específicas con alta biodisponibilidad.

Esperemos que este conocimiento te ayude a tomar decisiones conscientes que se adapten a tu cuerpo, tu piel y tu rutina diaria.



Refuerza tu colágeno en 3 pasos

El colágeno es una proteína que se encuentra de forma natural en el cuerpo y es un componente estructural importante.

Componente de los tejidos conectivos. A partir de los 25 años, la cantidad y la producción de colágeno disminuyen gradualmente. La vitamina C es importante para la formación de colágeno, que contribuye a la firmeza de la piel y es esencial para el tejido conectivo cutáneo.

Para mantener una piel sana incluso en la edad adulta, es fundamental favorecer la producción de colágeno en las capas más profundas. Muchas personas optan por cremas; sin embargo, estas no llegan a las capas más profundas. Los suplementos de colágeno también se usan con frecuencia hoy en día, pero en realidad se omite un paso importante. De esta manera, se combate el síntoma, pero no la causa subyacente.

Tu cuerpo es capaz de producir colágeno de forma natural. Al estimular este proceso, comienzas desde la base. En este artículo, aprenderás cómo estimular la producción natural de colágeno en tres pasos.

¿Qué es el colágeno?

El colágeno es la proteína más abundante en tu cuerpo y un componente estructural importante del tejido conectivo. Se encuentra de forma natural en:

- Piel
- Cartílago
- Abajo
- Tendones
- Ligamentos
- Vasos sanguíneos
- Encías

A partir de los 25 años, la producción de colágeno en el cuerpo disminuye gradualmente. La vitamina C es importante para la formación de colágeno, que ayuda a reafirmar la piel y es esencial para el tejido conectivo cutáneo. A continuación, encontrará más información sobre las características de la disminución del colágeno.

Características de la disminución de las reservas de colágeno

Se puede observar una disminución del colágeno y volverse perceptible:

- La formación de arrugas
- Piel apagada
- Cabello sin vida
- Uñas más débiles
- Retracción de las encías

También es posible que notes la piel menos firme, por ejemplo, alrededor de las mejillas y los ojos. ¿Quieres optimizar la producción de colágeno?

¿A quién apoyar?

Luego, siga los tres siguientes. pasos sencillos.

Así es como se favorece la producción natural de colágeno.



Estos tres pasos ayudan a estimular la producción de colágeno. Todos los pasos son importantes, pero el último desempeña un papel crucial.

Paso 1: Estilo de vida

Fumar y el estrés prolongado tienen un impacto sobre el colágeno de tu cuerpo. La radiación UV también puede dañar el colágeno de la piel. Por lo tanto, ser consciente de la exposición al sol es una decisión acertada.

Paso 2: Nutrición

Para mantener una piel radiante, es importante comer sano. Intenta evitar los carbohidratos de rápida absorción en la medida de lo posible.

Los carbohidratos de rápida absorción, o azúcares, se encuentran en los alimentos procesados, entre otras cosas.

En cambio, elige alimentos que benefician a tu cuerpo. Las proteínas son importantes en este sentido, ya que el colágeno se compone de ellas. Los antioxidantes también son importantes. Asegúrate de llevar una dieta variada y fresca que incluya estos alimentos. (Tabla 1) Beber suficiente agua favorece este proceso. Para los adultos, la recomendación es entre 1,5 y 2 litros al día.

Menos carbohidratos de rápida absorción o azúcares.	Más proteínas y antioxidantes en una dieta fresca y variada.
Pizza	Frutos secos y semillas.
Pan blanco	Carne o pescado (preferiblemente con piel).
Arroz blanco	Verduras y frutas.
Galletas	Caldo de pescado o de huesos casero
Alcohol	Gelatina de origen animal
Zumos de frutas	
Refrescos	



Paso 3: Vitamina C

La vitamina C es importante para la piel. Contribuye a la formación de colágeno, lo que ayuda a reafirmarla. Además, la vitamina C ayuda a proteger las células contra el estrés oxidativo causado por la radiación UV.

Puedes encontrar vitamina C, entre otras cosas, en:

- Naranja
- Citroën
- Kiwi
- Pimentón
- Tomate
- Brócoli
- Espinaca

En algunas situaciones, la necesidad de vitamina C puede ser mayor, por ejemplo cuando:

- Consumo excesivo de alcohol
- Fumar
- Ejercicio intenso y frecuente
- Necesidad de apoyo a la resistencia y/o nivel de energía
- Dieta desequilibrada

¿Deseas aumentar específicamente tu ingesta de vitamina C?

En ese caso, un suplemento puede ser un complemento útil. La vitamina C está disponible en diversas presentaciones, cada una con sus propias características y aplicaciones específicas.

Conclusión

- **El colágeno es una proteína importante que se encuentra naturalmente en el cuerpo.**

Componente estructural importante de los tejidos conectivos.
Con la edad, la producción de colágeno disminuye gradualmente.

- **El estilo de vida y la dieta influyen en tu producción de colágeno.**

Evita fumar, el estrés, los carbohidratos refinados y la exposición excesiva a la radiación UV. Elige alimentos frescos y saludables.

- **La vitamina C es importante para la formación de colágeno, que contribuye a la firmeza de la piel; además, ayuda a proteger las células contra el estrés oxidativo causado por la radiación UV.**

- **En ciertas situaciones, la necesidad de vitamina C puede: ser elevada, por ejemplo cuando: bebes mucho alcohol, fumas, haces ejercicio de forma intensa y frecuente, tu resistencia y/o nivel de energía necesitan apoyo y con un dieta desequilibrada.**

Colágeno Tripéptido Complex Bonusan

Tu piel cambia contigo. Con el paso de los años, factores como los cambios hormonales, el estilo de vida y el estrés diario influyen cada vez más. Por eso, tu piel merece un cuidado específico que vaya más allá de la mera atención externa.

El Colágeno Tripéptido Complex es una combinación cuidadosamente formulada de tripéptidos de colágeno, vitamina C, zinc y cobre. Este complejo nutre la piel desde el interior gracias a la vitamina C, esencial para la formación de colágeno, mientras que el zinc ayuda a nutrir la piel desde dentro hacia fuera.

Lo que distingue a esta fórmula es la elección de colágeno rico en tripéptidos. Se trata de cadenas muy pequeñas de tres aminoácidos con alta biodisponibilidad. Gracias a su estructura compacta, se absorben eficazmente y se integran mejor con los procesos naturales del organismo. En combinación con el ácido hialurónico HAPLEX® Plus y el extracto de semilla de uva, se crea una composición equilibrada.

Este polvo neutro y altamente soluble se mezcla fácilmente con agua, café o un batido. Para las mujeres que se preocupan por su salud y el cuidado de su piel, esta fórmula se adapta a la perfección a su rutina diaria.



[Lea más aquí
acerca del producto](#)

Diferentes formas de colágeno

1. Colágeno (intacto)

- Estructura proteica grande
- Debe descomponerse primero
- Absorción relativamente baja

2. Péptidos de colágeno

- Colágeno hidrolizado
- Mezcla de tamaños de péptidos
- Mejor solubilidad

3. Tripéptidos de colágeno

- Consta de 3 aminoácidos
- Pequeños y uniformes
- Alta biodisponibilidad

¿Por qué los tripéptidos?

- Absorción eficiente
- Se adapta perfectamente al organismo
- Suplementación específica en lugar de dosis altas



Ten cuidado con los productos para el cuidado de la piel.

Tu piel es preciosa. Por eso, cuídala con esmero y elige productos suaves. En este artículo, descubrirás qué ingredientes naturales benefician tu piel y cómo funcionan. También descubrirás qué ingredientes son sensibles a la luz solar, ya que estos pueden aumentar el riesgo de daños en la piel.

Productos de cuidado suaves y naturales

Al elegir productos, es importante saber qué le conviene a tu tipo de piel, ten cuidado con los ingredientes agresivos y no uses demasiados productos a la vez.

Siempre deja que tu piel tenga tiempo para recuperarse y acostumbrarse a los nuevos productos.

Estos son algunos ejemplos de ingredientes suaves y naturales que pueden beneficiar a tu piel.

Aloe vera

El aloe vera es conocido por sus propiedades hidratantes, calmantes y reparadoras. Es apto para todo tipo de piel y puede ayudar a reducir el enrojecimiento y la irritación, además de reparar la piel.

Manzanilla

Manzanilla (especialmente la manzanilla común, Matricaria)

La manzanilla es una hierba versátil, conocida principalmente por sus propiedades relajantes para el cuerpo y la mente. Sin embargo, también es importante para la piel, ya que favorece su capacidad regeneradora.

Té verde

El té verde (*Camellia sinensis*) contiene antioxidantes, como polifenoles y catequinas, que protegen contra los radicales libres. El té verde favorece la circulación sanguínea, ayuda a mantener un equilibrio hídrico adecuado y contribuye a la protección celular contra el estrés oxidativo.

Miel

La miel es naturalmente antibacteriana e hidratante. Nutre y suaviza la piel, y puede ayudar a restablecer el equilibrio de hidratación y reducir la inflamación.

La miel es apta para todo tipo de piel, incluso para pieles secas y sensibles. La miel de Manuka se suele elegir para tratar problemas cutáneos.

Aceite de jojoba

El aceite de jojoba es un aceite ligero que hidrata y drena sin obstruir los poros. Es apto para todo tipo de piel, incluso grasa e impura. Ayuda a regular la producción de sebo y a mantener una barrera cutánea saludable.

Avena

Haveris es un ingrediente suave que ayuda con la eliminación de las células muertas de la piel. Posee propiedades calmantes e hidratantes que ayudan a reducir el picor, el enrojecimiento y la sequedad. La avena es apta para pieles sensibles.



Así es como puedes probar nuevos productos en tu piel de forma segura.

¿Vas a probar un producto nuevo?

1. Elige una pequeña área de piel, por ejemplo en la parte interior del brazo o detrás de la oreja. Aplique el producto en la zona elegida.
2. Asegúrate de que la piel esté limpia y seca antes de aplicarlo.
3. Espera de 24 a 48 horas y observe la Reacción cutánea. Esté atento a cualquier cambio, como enrojecimiento, picazón, hinchazón o irritación.
4. Si no hay respuesta, la probabilidad es menor. Ten en cuenta que esto no ofrece una garantía total. Por lo tanto, fíjate en cualquier cambio en tu piel, incluso con un uso prolongado.

Atención a los productos que reaccionan a la luz solar.

Algunos productos hacen que tu piel sea más sensible a la luz solar. Esto puede aumentar el riesgo de quemaduras solares y daños en la piel.

- Ejemplos de estos ingredientes son: ciertos ácidos, como los ácidos alfa-hidroxi y los ácidos beta-hidroxi.
- Retinoides
- Algunos aceites esenciales, como el limón, pomelo, naranja y bergamota

Para proteger tu piel contra los efectos negativos de estos ingredientes en combinación con la luz solar, puedes tomar las siguientes medidas:

1. **Usar estos productos de noche**
Aplica los productos por la noche en lugar de por la mañana. Así tendrán tiempo de actuar sin exposición a la luz solar.
2. **Considerar alguna alternativa**

¿Notas que tu piel reacciona con mayor sensibilidad al sol debido a ciertos productos para el cuidado de la piel? Entonces elige productos alternativos que se adapten mejor a tu piel.

Consejos prácticos para proteger tu piel del sol.

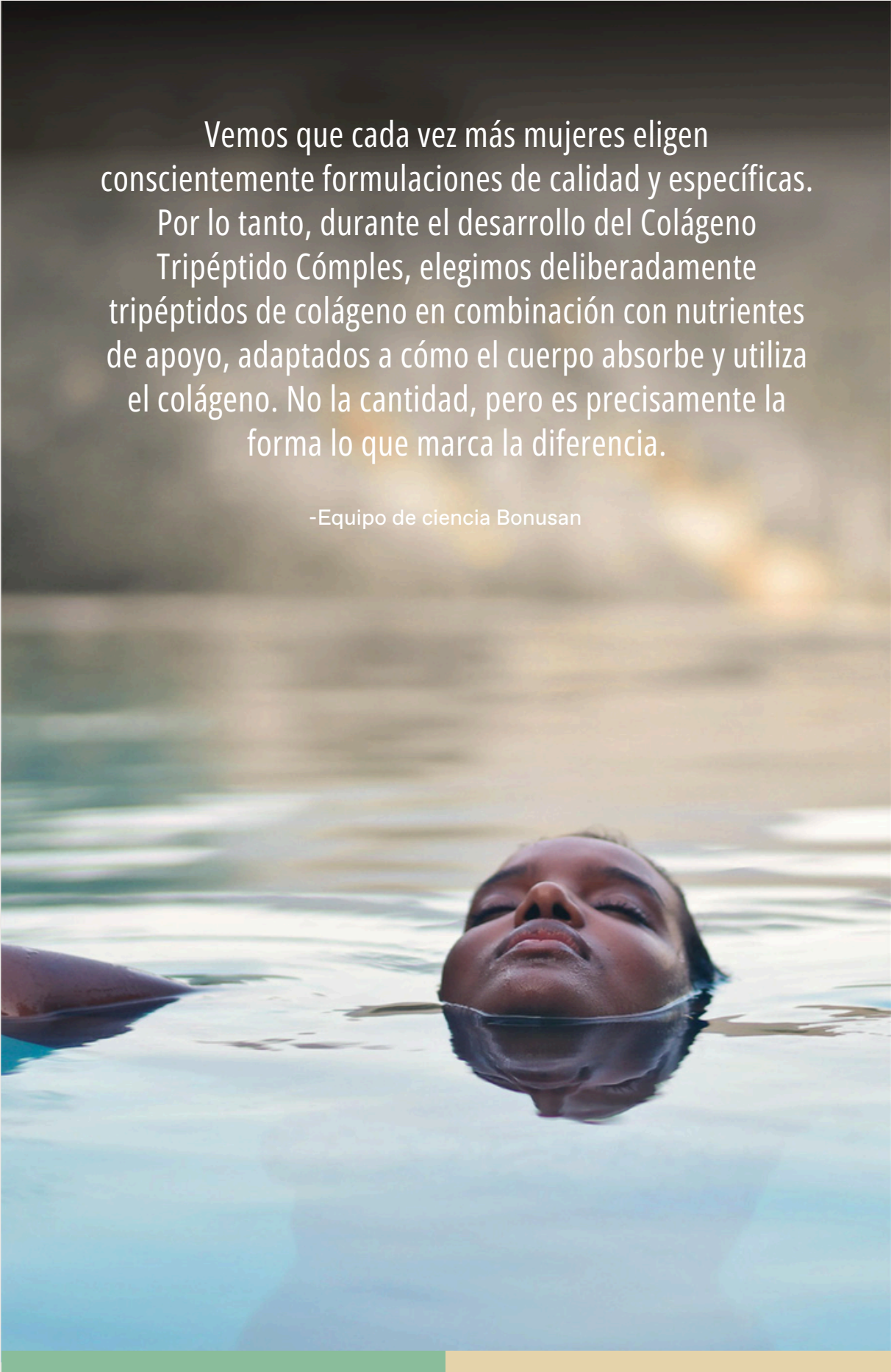
1. Usa ropa protectora. Considera un sombrero de ala ancha.
2. Evita el sol durante las horas de mayor intensidad. Procura evitar el sol cuando es más fuerte, generalmente entre las 10:00 y las 16:00. Busca la sombra o quédate en interiores durante estas horas para reducir el riesgo de daño en la piel.
3. Protege tu piel desde el interior contra la radiación UV. Nutrientes como la vitamina C y el zinc favorecen la capacidad de reparación de la piel y ayudan a proteger las células contra el daño oxidativo causado por la radiación UV.

Decisiones conscientes para la preservación de la piel

Ten cuidado al elegir tus productos para el cuidado de la piel.

Productos de jengibre. Elige ingredientes suaves y naturales, como aloe vera, manzanilla, té verde, miel, aceite de jojoba y avena.

Presta atención a los ingredientes sensibles a la luz solar, como ciertos ácidos, retinoides y aceites esenciales. Estos pueden aumentar el riesgo de daños en la piel.



Vemos que cada vez más mujeres eligen conscientemente formulaciones de calidad y específicas. Por lo tanto, durante el desarrollo del Colágeno Tripéptido Cómples, elegimos deliberadamente tripéptidos de colágeno en combinación con nutrientes de apoyo, adaptados a cómo el cuerpo absorbe y utiliza el colágeno. No la cantidad, pero es precisamente la forma lo que marca la diferencia.

-Equipo de ciencia Bonusan

Sentirse mejor empieza por entenderte.

Desde 1966, Bonusan desarrolla y produce suplementos de alta calidad en los Países Bajos. Desde el desarrollo y la selección de materias primas hasta el control de calidad y la producción: gestionamos todo el proceso internamente.

Junto con Natura Foundatio y nuestra red de más de 15 000 profesionales de la salud, transformamos la ciencia y la práctica en fórmulas cuidadosamente elaboradas. Así, podrás elegir con conocimiento de causa lo que mejor le conviene.

Desde 1966

Calidad profesional

Más de 15.000 profesionales

Ciencia y práctica

Producción en los Países Bajos

Control desde la materia prima hasta el producto final.

[Más información sobre nosotros](#)

[Mantente al día](#)

Mantente al día y síguenos en línea:

@bonusan_es

