



NO MÁS ACNÉ

LA GUÍA DEFINITIVA PARA ELIMINAR LOS
GRANOS DE TU VIDA

Contenido

Introducción.....	3
Indicaciones sobre el acné.....	4
¿Qué Causa El Acné?	5
¿Qué Tipos De Acné Existen?	6
Métodos caseros para eliminar el acné.....	8
Mascarillas.....	11
Métodos Herbales.....	13
Relación entre el Acné y la Dieta.....	14
Como la dieta afecta la aparición del acné.....	16
Controlar la dieta para eliminar el acné.....	18
<i>Alimentos que pueden agravar el acné y aumentar las infecciones por Candida.....</i>	<i>23</i>
<i>Métodos naturales para combatir el acné.....</i>	<i>25</i>
Pasos para curar el acné.....	30
Alimentos que debe ingerir, alimentos que debes evitar.....	31
Consejos para el cuidado de la piel.....	34
Mitos sobre el Acné.....	37
Consejos finales para controlar el Acné.....	43
Conclusiones.....	50



Introducción.

No permitas que el acné se lleve los mejores años de tu piel. Sabemos lo que es padecer de este mal y lo difícil que se torna ir en busca de uno y otro tratamiento sin encontrar solución alguna, sin importar el costo, el tiempo de empleo o los elementos utilizados en los mismos.

Es por esto que nos hemos motivado a diseñar esta guía, con la cual esperamos que encuentres una rápida solución para tu problema de acné, según tus posibilidades económicas y tu tipo de piel. En ella hemos realizado una recopilación de diversos métodos, así como también de variada información que te ayudará a contrarrestar esta afección cutánea de una manera más efectiva.

Nos alegra que estés con nosotros, presta atención a nuestra información y descubre no solamente como erradicar el acné de tu piel de manera rápida y efectiva, sino también para siempre.

Indicaciones sobre el acné.

Desafortunadamente el acné es algo que afecta a aproximadamente más del 85% de la población mundial, bien sea en la adolescencia o en la etapa adulta, destacándose entonces que las personas que padecen de acné tienen alrededor de 15 a 30 años, constituyéndose así en la enfermedad más tratada por los dermatólogos en todo el mundo.

Muchas de las investigaciones realizadas indican que el acné es causado por varios factores como lo son: el ADN, microbios, bacterias y también las hormonas en el caso de los adolescentes, muchos profesionales inclusive se han atrevido a asegurar una pésima dieta se constituye en uno de los factores fundamentales para padecer de esta enfermedad.

¿Qué Causa El Acné?

Para saber como quitar el acné debes conocer primero cómo se produce, y posteriormente indagar sobre los remedios existentes para combatir definitivamente esta afección. También te presentaremos los distintos tipos de acné, pues conocer el tipo de acné que padeces es fundamental para encontrar la cura adecuada.

El acné se presenta cuando glándulas sebáceas (o aceitosas) anexas a los folículos del pelo son estimuladas en la etapa de la pubertad, gracias a los cambios en los niveles hormonales. El sebo (aceite) es una sustancia natural que lubrica y protege la piel. La creciente producción de este sebo, aunados a las células muertas de la piel, obstruye los orificios foliculares o poros, bloqueándolos.

De este modo el folículo piloso obstruido va creciendo, hasta romper la pared, permitiendo que la piel se vea expuesta a bacterias, dando así paso a lo que conocemos como acné.

El problema es que aunque ya no te encuentres en la etapa de la pubertad, el sebo se sigue produciendo y si no tomas las medidas para que este no se acumule en la piel, se seguirán produciendo espinillas.

Si quieres saber como quitar las espinillas ya puedes inferir que el objetivo es mantener la cara limpia, lejos del sebo y de las bacterias. A continuación te presento los tipos de acné:

¿Qué Tipos De Acné Existen?

Los puntos blancos: Cuando el sebo y las bacterias atrapadas permanecen por debajo de la superficie de la piel, se forma un **punto blanco**, estos puntos blancos son un tipo de acné muy pequeño e invisible a simple vista.

Los puntos negros: Un tipo de acné muy conocido es el **punto negro**, este se produce cuando el poro se abre a la superficie y el sebo, el cual contiene el pigmento de melanina de la piel, se oxida y torna a un color marrón – negro, como lastimosamente el proceso de drenaje a la superficie es muy lento, los puntos negros pueden durar mucho tiempo.

Las pápulas o granos: La pápula o **grano**, se produce cuando hay una ruptura en la pared folicular, de este modo los glóbulos blancos de la sangre entran al poro, causando la inflamación. Este tipo de acné suele ser muy molesto y rojizo debido a la hinchazón.

Las pústulas o espinillas: La pústula o el tipo de acné mejor conocido como **espinilla**, se forma varios días más tarde, cuando los glóbulos blancos se abren camino a la superficie de la piel.

Los nódulos: Cuando se rompe un folículo en la parte inferior se puede producir un **nódulo**. Este tipo de acné causa una gran protuberancia e inflamación que puede ser muy sensible al tacto.

Los quistes: A veces una reacción inflamatoria severa puede resultar en lesiones muy grandes llenas de pus llamadas **quistes**.

La milia: La **milia** son diminutas protuberancias blancas que aparecen cuando normalmente células eliminadas de la piel quedan atrapadas en pequeñas bolsas en la superficie.

Son comunes en los recién nacidos aunque también pueden aparecer en los adultos. Se pueden encontrar en la zona de la nariz y la parte superior de las mejillas. Este tipo de acné desaparece cuando la piel se regenera, aunque el proceso es más tardado en los adultos.

Ahora que ya conoces qué causa el acné y qué tipos de acné existen, te interesará saber como quitar las espinillas, los granos, los puntos negros, etc. es por esto que te recomiendo el libro digital de "No Más Acné" de Gabriela Galtero.

El libro, además de proporcionarte información, contiene una guía paso a paso para eliminar el acné de forma rápida, natural, efectiva y además súper económica. Ya no tendrás que preocuparte por las espinillas, si sigues las instrucciones que te ofrece este libro, al pie de la letra; eliminarás así tu acné para siempre, incluyendo las cicatrices que hayan quedado, pudiendo así lucir un cutis sano y bello el resto de tu vida.

Métodos caseros para eliminar el acné.

A continuación te presentamos diferentes métodos caseros para tratar el acné común:

El vapor: Como ya se mencionó una de las causas del acné es el taponamiento de los poros que luego se infectan. El uso de vapor de agua permite descongestionar los poros tapados y evitar la infección.

Una marea fácil de llevar a cabo este tratamiento es, al tomar tu ducha diaria, abrir el agua caliente todo lo que puedas y dejar que el cuarto de baño se llene de vapor, debes tener cuidado de no quemarte; de este modo el vapor flotando en el aire le liberará los poros tapados de tu piel.



El uso de jabón antibacterial: Otra de las causas del acné es la infección de los poros tapados.

La eliminación de las bacterias que infectan los poros conllevará a evitar la aparición del acné.

Para ello puedes utilizar jabón antibacterial de manera profusa, limpiando siempre las áreas afectadas de su piel, recuerda hacer esta limpieza máximo tres veces en el día y con mucha

suavidad para evitar que el efecto de frotamiento no sólo repliegue el brote, sino también que pueda inflammar las áreas ya afectadas.

El guacamole: El guacamole, el rico condimento que complementa la comida mexicana, puede ser usado para tratar el acné. Prepara un poco de guacamole y luego aplícalo sobre la zona afectada, deja secar sobre la piel y enjuaga con abundante agua caliente.



La Canela: La canela aparte de agregar sabor o aromatizar ambientes, también sirve para curar el acné, solo debes revolver un poco de canela en polvo con jugo de limón y aplicarlo sobre los granos y espinillas.

El Huevo: El secreto es usar solo la "clara de huevo" y aplicarlo sobre las áreas afectadas. Permite que sus componentes actúen sobre el acné por un tiempo, posteriormente debes enjuagarte con abundante agua.

Cáscara de Naranja: La piel o cascara de la naranja puede ser usada como uno de tus ingredientes claves para quitar el acné debido a sus componentes naturales, la puedes moler y mezclarla con una cantidad de agua apenas suficiente para crear una pasta homogénea. Luego tienes que aplicar dicha pasta sobre la zona afectada, déjala actuar por un tiempo y retira con abundante agua.

Aceite del árbol del té: Consigue un poco de aceite de árbol de té y consigue un pequeño hisopo para humedecerlo con el aceite y luego untar sobre las áreas donde está el acné.

Puedes empezar a experimentar con estos ingredientes naturales y el que te sea más accesible por el momento y ver cómo va disminuyendo el acné en tu cara.

Cada tipo de piel es diferente, así que los efectos también pueden variar de persona a persona, lo mejor es ir probando paulatinamente y cambiar para ver cuál de los ingredientes para curar el acné tiene mayor efecto sobre ti.

Mascarillas.

El acné es una enfermedad de la piel, cuando esta produce erupciones se pueden generar cicatrices que dejan marca permanente en tu rostro o demás partes de tu cuerpo, para evitarse este tipo de problemas han surgido muchas cremas, pastillas y tratamientos para eliminar el acné.

No obstante en la mayoría de ocasiones el remedio resulta ser peor que el mal, porque a veces estos famosos medicamentos tienden a provocar otras enfermedades en nuestra piel, ya que contienen químicos que pueden causar efectos secundarios o alérgicos.

Tú puedes tener una piel tan limpia como la de un bebe sólo con echar mano de los trucos caseros para el acné; los remedios naturales aún funcionan en la actualidad, ya que son extraídos de la misma naturaleza que ha sido utilizada durante siglos para la creación de diferentes medicamentos para todo tipo de enfermedades, así que con toda confianza puedes usar estos recursos que te provee la madre tierra y lo mejor de todo, sin dañar tu piel.

Lo fascinante de estas soluciones caseras es que no le hacen mal a tu bolsillo porque son baratos y fáciles de conseguir y al mismo tiempo nutren tu piel y la sanan de sus enfermedades sin dañarla y sin provocarle efectos secundarios lesivos para tu salud

Como si fuera poco, cualquier persona los puede preparar en su casa, pero lo mejor de todo es que pronto notarás cambios asombrosos en el área del cuerpo en la cual la utilices ya que tu propia piel empezará a absorber los nutrientes de estos elementos naturales para fortalecerse y regenerarse por sí misma.

No importa si padeces de acné en el rostro o espalda, utiliza las siguientes mascarillas sobre cualquier parte de tu cuerpo, sanándola así de manera natural, eliminando no sólo esta afección, sino también reduciendo el rastro de marcas y aportando muchos otros beneficios a tu piel.

Sin más preámbulos empecemos con las fórmulas para la realización de las mascarillas naturales:

- **La Dulce Mascarilla de Miel:**

La Dulce Mascarilla de Miel es muy fácil de preparar, tan sólo debes aplicar un poco de miel de abeja en la cara (mejor si es miel pura) y permitir que las sustancias hagan su trabajo durante media hora, luego deberás lavar tu cara con agua tibia (no agua fría).

Por cierto también puedes consumirla o llevar este tratamiento por lo menos 2 veces semanales.

- **La Mascarilla Blanda de Clara de Huevo.**

Consigue un huevo de gallina, si es de granja mucho mejor, y retira la yema amarilla para dejar solo la parte transparente (la clara), luego debes "batir" la clara de huevo hasta llegar al punto de transformarla en una sustancia viscosa y densa.

Consejo adicional: Si tu piel es grasosa, agrega un poco de jugo de limón y revuélvelo con la pasta obtenida.

Antes de aplicar la mascarilla asegúrate de higienizarte la parte afectada es decir, debes lavarte con jabón neutro, luego procede a aplicar la mezcla sobre tu piel y déjala reposar entre 15 y 20 minutos sobre tu rostro (o espalda), retira siempre con agua tibia, seca con una toalla. Con esta mascarilla notarás como las manchas rojas provocadas por el acné se irán desvaneciendo conforme vayas usando este tratamiento.

Métodos Herbales.

Las hierbas funcionan de manera efectiva en la eliminación del acné y sus marcas, pero lo hacen de forma lenta y con resultados acumulativos, por lo cual muchas personas se rinden antes de verlos.

- Esta es una lista de las hierbas que están asociadas con la eliminación del acné:

Aloe Vera

Bistorta (*Polygonum bistorta*)

Bardana (*Arctium lappa*)

Aceite de ricino

Cayena

Pamplina (*Stellaria media*)

Clorofila

Diente de león (*Taraxicum dens-leonis*)

Equinacea (*Brauneria angustifolia*)

Ginseng (*Panax quinquefolia*)

Trébol morado (*Trifolium pratens*)

Zarzaparrilla (*Smilax cordifolia*)

Aceite del árbol del té (*Melaleuca alternifolia*)

Raíz de Valeriana

Corteza de roble blanco (*Quercus alba*)

Lengua de vaca (*Rumex crispus*)

Aceite de emu

Baba de caracol

Sangre de grado (o de drago)

Propoleo

Relación entre el Acné y la Dieta.

El acné no es un tema nuevo, por el contrario, este ha acarreado años de estudio e investigaciones científicas arrojando diferentes conclusiones, por ejemplo, mientras algunos dermatólogos aseguran que la dieta es algo totalmente irrelevante para padecer de esta enfermedad, muchos otros se mantienen firmes con esta idea.

No obstante la mayoría de personas que padecen de la enfermedad aseguran que el acné y la dieta se encuentran íntimamente relacionados debido a que la dieta es sin lugar a dudas un factor fundamental en el mantenimiento y restructuración de las diferentes partes del cuerpo humano.

Muchos estudios han revelado que el simple hecho de comer azúcar y carbohidratos incrementa la producción de insulina, así como también la generación de la insulina GFI-I; si esto ocurre, lo más probable es que se produzca un incremento de los andrógenos del cuerpo (hormona masculina), los cuales se encuentran catalogados como uno de los principales responsables de causar el acné.

Esta íntima relación entre la dieta y el acné sostiene que si existe un incremento o un exceso de los andrógenos, los poros de la piel comienzan a generar más sebo, el cual se constituye en el ambiente ideal para albergar las bacterias del acné, además este proceso también hace que el GFI-1 genere células epiteliales que son mayor conocidas como queratinocitos o células muertas, las cuales se duplican, produciendo aún más acné.

Se llevaron a cabo investigaciones sobre el acné en personas que vivían en la isla de Papúa, Nueva Guinea, así como también a personas que se dedican a la caza y pesca en Paraguay, según los resultados que se obtuvieron de este estudio, el acné es generado debido a ciertos factores en el medio ambiente, entre ellos: la dieta.

Una de las conclusiones asegura que si se limita el consumo de granos, la salud del cuerpo se verá optimizada, este hecho hizo que los investigadores consideraran que una dieta sin granos es mucho mayor saludable cuando se trata de evitar el acné.

En la actualidad, el acné y su relación con la dieta es uno de los temas que más controversia genera entre los dermatólogos, puesto que muchos aseguran que hay pocas pruebas de la relación entre ambos elementos.

Por otra parte, al parecer el presupuesto para llevar a cabo este tipo de investigaciones es bastante limitado, razón por la cual tampoco se pueden obtener resultados precisos sobre la relación entre el acné y la dieta.

Otros dermatólogos por el contrario sostienen que existe una clara relación entre la dieta y el acné, no obstante esta afección no puede curarse definitivamente aludiendo únicamente a la alimentación, sino que también se deben tomar en cuenta y así mismo controlar, otro tipo de factores.

Como la dieta afecta la aparición del acné.

El acné puede definirse como una enfermedad inflamatoria de la piel causada por una infección bacteriana.

Como hemos dicho, aún se desconocen las causas del acné, se sabe que, parcialmente este tiene un componente hereditario, aunque también se hace muy común en la adolescencia, como una respuesta anormal ante los niveles anormales de hormonas sexuales.

Factores como la secreción excesiva de glándulas sebáceas y la acumulación de células muertas de la piel también favorecen la infección de los poros de la piel, así mismo hemos mencionado otros factores parecen desencadenar el acné, sin embargo no hemos traído a colación un elemento que aún genera una gran controversia entre los especialistas, este es la ingesta alimenticia.

En la parte baja de los intestinos se acumula material de desecho que causa estragos a la capacidad que tiene nuestro organismo para limpiar y deshacerse de las toxinas.

El uso de antibióticos sólo empeora las cosas, ya que no sólo matan las bacterias dañinas sino también las bacterias que se producen naturalmente y que mantienen reducido a un mínimo las levaduras y los gérmenes. Al tomar antibióticos, especialmente por largo tiempo, se produce un desequilibrio en los intestinos y la levadura Candida se sale de control.

La ciencia médica y muchos naturópatas saben que la Candida está asociada con todo tipo de problemas, desde pie de atleta hasta infecciones por levaduras, además de muchas otras enfermedades degenerativas.

Cuando la Candida se sale de control, las toxinas que se producen pueden causar que el individuo experimente reacciones alérgicas a los alimentos y por lo general la Candida es la culpable de las infecciones asociadas con el acné.

La Candida es una levadura, razón por la cual necesita azúcar para crecer, es decir que altas cantidades de azúcar en la sangre y un medio intestinal fuera de equilibrio crean el ambiente perfecto para su desarrollo.

Es gracias a esto que se ha encontrado que muchas personas con infecciones por Candida son sumamente adictas a los alimentos y snacks azucarados.



Controlar la dieta para eliminar el acné.

Primero que todo, necesitarás eliminar la bacteria con un elemento que se produce en forma natural en tu organismo pero que está deficiente por el momento; esto puede hacerse consumiéndola en forma de pastilla bajo el nombre de acidófilo.

Al mismo tiempo deberás dejar de consumir todo el azúcar que puedas y comenzar a ingerir ajo para ayudar a eliminar de tu organismo la infección por Candida.

- Dieta para eliminar el acné (purificación del intestino grueso).

Este método es fácil y económico. Comienza con tres días de ayuno de fruta para limpiar toda la acumulación de desechos en tus intestinos y después de eso, sigue con suplementos alimenticios pero NADA de azúcar. A la gran mayoría de las personas se les desaparece el acné por completo después de seguir los tres días de ayuno de fruta.

El ayuno incluye manzanas o uvas y agua por 3 días, esta ingesta provocará que en la medida que la fruta se mueva a través de los intestinos y la sangre pase por el intestino grueso para depositar desechos, la pectina presente en la fruta los absorberá. De este modo, la zona de acumulación que ha estado re envenenando la sangre se aflojará y se eliminará.

El intestino grueso fue diseñado exclusivamente para absorber agua, sin embargo, al acumularse este gran número de toxinas se infringen ciertas barreras orgánicas de nuestro cuerpo, devolviendo así algunos elementos tóxicos que se encuentran en los desechos de descomposición, así también como la Candida, las cuales ingresan nuevamente al torrente sanguíneo.

- Elimina el acné paso por paso (purificación del hígado).

Para desintoxicar por completo el organismo y terminar con las reacciones que causa el acné, también deberás eliminar los metales y las toxinas en el hígado que producen los brotes, este proceso puedes llevarlo a cabo de la misma manera que el proceso anterior:

No consumas más que manzanas o uvas por tres días, bebe sólo agua y 100 ml. de jugo de uva el último día.

Sigue nuestras siguientes recomendaciones para llevar a cabo un proceso efectivo:

1. Se recomiendan las manzanas (se las puede sustituir por uva roja durante el periodo de 3 días): Usa manzanas o uvas pero NO ambas. Puedes consumir tantas manzanas como guste en estos tres días, el único requisito es que las manzanas deben ser Golden o Deliciosas Rojas, ya que contienen más pectina para absorber las toxinas de su organismo a medida que el cuerpo las digiera.

Pélalas antes de comerlas ya que la mayoría de las manzanas que se producen comercialmente han sido rociadas con pesticidas.

2. El agua ayuda durante este proceso: Bebe tanta agua envasada o filtrada como sea posible.
¡Entre MÁS agua bebas mucho MEJOR!
3. Masajea aceite puro de ricino en la zona afectada de la piel cada noche antes de acostarte:
Esto es para ayudar a mantener los poros limpios. Necesitas continuar usando el aceite de castor cada noche mientras sientas que te beneficia de él.

4. Realiza una completa limpieza interna de los intestinos: esto puedes llevarlo a cabo a través de un enema que se puedes administrarte a ti mismo, a través de una irrigación del colon realizada por un profesional o por medio de un laxante suave para lavar el intestino delgado en el segundo o tercer día.

Nota: Es importante NO reabsorber las mismas toxinas que está trabajando para eliminar.



El enema es necesario porque ayuda a eliminar los desechos que se acumulan en el colon, dichos desechos específicamente representan un problema para personas con altos niveles de levadura Candida en sus organismos.

El azúcar y los almidones conducen a constipación y a una acumulación de estas materias, de este modo el colon se compacta con desechos duros; al igual que una corrosión al interior de una cañería, al colon se le dificulta eliminar estos desechos correctamente y el problema sigue empeorando.

El enema de agua tibia usada según las indicaciones y durante el curso de tres días ablandará, soltará y removerá estos parches de materia fecal incrustada, lo que en conjunto con los efectos desintoxicantes del ayuno de la fruta, son la mejor forma de corregir y sanar el colon.

Debemos tomar en cuenta que debido a las dietas modernas, casi todos tenemos problemas al colon, razón por la cual este tipo de dietas y tratamientos puede producir grandes beneficios a nuestra salud en general.

5. Tome 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen al final del último día SOLAMENTE: de este modo podrás reactivar el proceso digestivo.

6. Bebe un vaso pequeño de jugo de uva: también durante el último día, esto asegura que las manzanas o las uvas sean removidas a través y fuera de tu organismo.

Incluso para el individuo con un acné resistente (del tipo que reacciona pero que necesita más trabajo) esta dieta es el comienzo de un maravilloso proceso de sanación que atacará la raíz del problema, por lo que no es una solución temporal.

7. Si no te encuentras familiarizado con un enema, debes saber que este se usa en lugar de laxantes (los cuales no deberían usarse) para asegurar que su colon quede vacío cada día durante el proceso. Si no puedes realizarte el enema de agua, un laxante suave para niños está bien, pero no se pueden garantizar los resultados sin el enema.

Es mejor usar una solución de agua, sal y bicarbonato de sodio ya que es altamente efectiva.

Los enemas son perfectamente seguros y saludables, aunque no deben ser usados en forma cotidiana, ya que al igual que como ocurre con los laxantes de venta libre, el organismo se puede hacer dependiente a ellos para llevar a cabo sus actividades naturales - que es lo que deseamos – un colon saludable y con una función regular.

- Después del Ayuno de Fruta:

Una vez que ha completado el ayuno de la fruta notarás que el acné comienza a aliviarse y que muchas de las llagas y bultos desaparecen rápidamente.

Es importante continuar tomando agua y jugo de uva ya que algunas personas experimentan una mejoría leve que continúa a diario más o menos por un mes, no obstante para el 98% de las personas el acné desaparece en 3 días.

Es posible que los que tienen un acné resistente y rebelde tengan que hacer el ayuno de la fruta un par de veces durante un periodo de tres meses, pero en cada ocasión estarán eliminando más de aquello que causa sus problemas.

Alimentos que pueden agravar el acné y aumentar las infecciones por Candida.

- **Cafeína, bebidas gaseosas y chocolate:** Las propiedades estimulantes de la cafeína parecen agravar tanto los brotes de acné como las infecciones por Candida.
- **Azúcar:** En particular la azúcar blanca refinada, en su forma altamente concentrada y refinada, produce estragos en el organismo, en especial en personas que están padeciendo infecciones por Candida.
- **MSG:** El Glutamato Monosódico se encuentra en la mayoría de los alimentos. Muchas personas presentan sensibilidad y algunas son muy alérgicas a él, pudiendo ser hasta mortal.

Se exige que todos los productos que contengan MSG, lo tengan especificado así en sus etiquetas, ya que se agrega como un realzador del sabor y preservante. Algunos síntomas de sensibilidad al MSG son cansancio y sueño extremo justo después de su ingesta. Las reacciones cutáneas se producen en 24 horas.

- **Bebidas colas:** Los colorantes usados en las bebidas colas y jarabes son artificiales y también pueden estimular las condiciones de acné. Las bebidas colas tienen mala fama porque contienen muchos más aditivos que pueden dañar el organismo. Alejarse de este tipo de bebidas usualmente ayuda a controlar los brotes de acné.

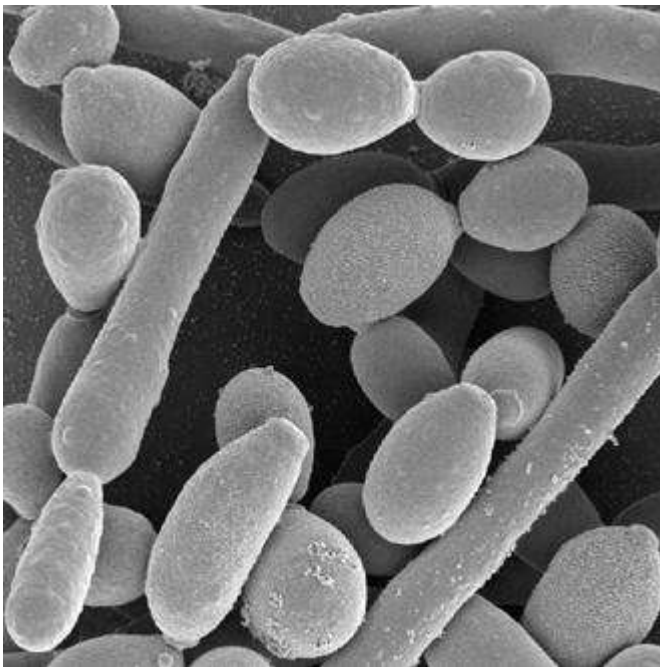
- **Aceites hidrogenados:** Muchas marcas de aceites, en especial, aceites vegetales, son a menudo hidrogenados. Este es un proceso donde se bombean moléculas de hidrógeno calentadas en el aceite para que el producto se conserve por más tiempo.

Muchas personas son sensibles a esto y estudios han demostrado que el consumo de aceites sometidos a este proceso conlleva varias desventajas para la salud.

- **Harina blanca:** Este alimento procesado ocasiona terribles problemas al colon y es el contribuidor número uno para el estreñimiento y una evacuación deficiente.

El alto contenido de almidón alimenta a la Candida y cuando se lo combina con azúcar y aceite hidrogenado, se convierte en una amenaza triple.

Hay muchos otros alimentos que pueden causar brotes de acné y al observar cómo reacciona tu cuerpo individualmente a los alimentos que ingieres puedes vincular los brotes con algunos de ellos. Recuerda que cada persona es diferente pero las leyes básicas de la naturaleza permanecen siempre iguales.



Métodos naturales para combatir el acné.

Seguramente estas harto del acné y de las molestas cicatrices que este genera, a pesar de los muchos tratamientos y remedios que existen, no existe nada mejor que los elementos naturales, ya que estos no sólo resultan muy favorables sino que sus efectos secundarios son prácticamente nulos.

Todo lo que se encuentra en la naturaleza es útil para los seres humanos, su presencia no está ahí por casualidad, lo mejor de todo es que si sabes cómo usar las armas que te da nuestra madre tierra, entonces podrás lucir una piel suave, limpia, como la de un bebé.

Veamos a continuación algunos de los elementos naturales a partir de los cuales podemos elaborar preparaciones completamente efectivas para combatir el acné.

- **El agua:**

Sí, el agua, pero no en su estado líquido, sino en su estado sólido o sea el "hielo", de la misma manera que cuando tienes un golpe este se hincha y lo que te aconsejan es colocar hielo en la parte afectada para desinflamar, el hielo cumple la misma función cuando de los brotes de acné se trata. Los granos son como pequeños golpes que se han inflamado pero que al aplicar hielo sobre la zona del acné puedes reducirlos rápidamente.

Solo tienes que poner hielo en un paño limpio y suave antes de colocarlo sobre la parte afectada (debes utilizar el paño limpio para no quemar tu piel). Pero ten presente que esta es una solución rápida pero pasajera, toma en cuenta nuestros siguientes consejos para eliminar el acné de tu piel, de manera definitiva.

- **El ajo:**

Un diente de "ajo", es una de nuestras mejores soluciones casera para el acné. Lo único que debes hacer es TRITURAR el ajo de tal manera que obtengas una fina pasta de ajo, aunque el olor es fuerte así también lo son sus propiedades curativas y por eso con toda confianza puedes frotar esa pasta sobre la parte donde está el acné y permitir que repose un tiempo.

Luego debes limpiar tu piel con agua tibia, lo ideal es hacer esto cuando no tengas a donde salir porque el olor se queda impregnado por un tiempo, pero como te digo, bien vale la pena aguantarlo con tal de eliminar el acné.

- **Jugo de limón:**

Este maravilloso líquido debe ser revuelto con agua de rosas y aplicarse en las partes contaminadas.



- **El tomate:**

Debes cortar un tomate y luego frotar ligeramente en los granos, por último lavar tu rostro.



- **Sábila o Aloe Vera:**

El compuesto gelatinoso de la sábila debes de echar sobre los granos y también puedes preparar un jugo de aloe y tomarlo.

Esta planta es extremadamente poderosa para ayudar a la rápida cicatrización y curar varias afecciones de la piel como por ejemplo eliminar el acné.

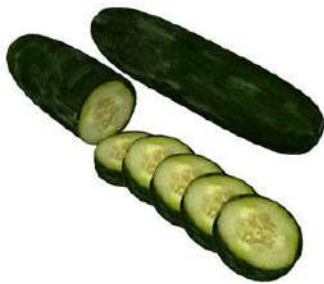
- **La papa:**

Puedes agarrar una papa y rallarla toda, la pulpa que obtengas tienes que aplicarla en la cara para curar el acné y luego no olvides lavarte.



- **El Pepino:**

Al igual que la papa, puedes buscar un pepino y rallarlo para su aplicación inmediata en el rostro.



Tienes que permitir que esta pasta repose en tu cara por unos minutos y luego debes enjuagarla, ella te ayudará a controlar las espinillas y sobre todo a darle una sensación de frescura a tu piel.

- **Albahaca:**

Pon a cocer albahaca en un recipiente con agua y déjalo hervir por unos minutos, luego espera a que se enfríe para aplicarlo sobre tu rostro.



Estos son sólo algunos de los muchos remedios efectivos para el acné y que además son naturales y seguros de usar, en el siguiente capítulo te daremos adicionalmente, 4 pasos básicos para despedir el acné definitivamente de tu vida, continúa leyendo y encuentra una efectiva solución para este problema.

Pasos para curar el acné.

Existe un gran número de personas que aún siguen considerando que es mejor que tomar pastillas o aplicar ungüentos sobre la piel para curar el acné.

Si bien ellos pueden estar en lo cierto, existen ciertos elementos que puedes tener presentes en tu vida cotidiana y que te ayudarán a luchar contra el acné.

Entre esto destacamos la ingesta de una dieta bien balanceada, elemento que puede curar definitivamente el acné y que además le dará a tu cuerpo todos los nutrientes que necesita para mantener un óptimo estado de salud.

Veamos a continuación algunos sencillos pasos te brindarán precisamente eso.

Alimentos que debe ingerir, alimentos que debes evitar.

1. Consume vitaminas:

Las vitaminas son esenciales para la prevención del acné, tu cuerpo utiliza algunas vitaminas específicas para el tratamiento de la piel, sin lugar a dudas ninguna de ellas es más importante que las vitaminas A y B5.

Ciertos alimentos como frutas y verduras contienen todas las vitaminas necesarias para tu piel, pero no todo el mundo gusta de este tipo de alimentos. Un buen multivitamínico es un remplazo relativamente efectivo contra las afecciones de la piel.



2. Evita los chocolates y dulces:

Este es un tema de debate entre los muchos dermatólogos y profesionales en el campo de la salud. Aunque no se encuentra cien por ciento comprobada la efectividad de dejar de consumir estos alimentos para mejorar el estado de la piel, puedes limitar la ingesta de alimentos altos en azúcar, con un poco de disciplina lo lograrás.



3. Evita los alimentos que causan brotes:

Algunas personas se ven afectadas por ciertos alimentos, el maní es el alimento que con más frecuencia afecta las condiciones de la piel de quienes padecen de esta alteración, así mismo las bebidas gaseosas, los alimentos grasos y los mariscos se ubican entre este tipo de alimentos.

Si logras identificar un brote al comer alimentos similares o de cualquier otro tipo, lo más recomendable es que te mantengas lejos de ellos.



4. Come más pescado:

El pescado contiene grasas omega 3 que realmente ayudan al cuerpo a lidiar con el acné.

Atún y el salmón son sólo dos de ellos, ricos en Omega 3.

Esto, obviamente, puede no curar todos tus problemas con el acné, pero comer bien es una parte muy importante en el recorrido hacia obtener una piel sana. Si llevas a cabo estos sencillos consejos, seguramente verás los resultados en muy poco tiempo.



Consejos para el cuidado de la piel.

Sin lugar a dudas *¿Como quitar el acné rápido de la cara?* Es la pregunta del millón de dólares, lastimosamente en nuestra sociedad actual las únicas beneficiadas de tú acné son las empresas farmacéuticas, ya que están saliendo con los bolsillos a reventar por proveer un sinfín de soluciones, pero lastimosamente "momentáneas".

Esto sucede porque la mayoría de veces el acné desaparece cuando usas el medicamento, pero una vez lo dejes de usar nuevamente tu rostro se empieza a llenar de los molestos granos.

Es la rueda del hámster y la carrera de nunca acabar, donde los más beneficiados son las multinacionales que te venden sus productos pero los únicos que salen perdiendo son aquellas personas que necesitan la ayuda.

Esta es una de las razones por las cuales hemos escrito esta guía de ayuda. Como bien te hemos demostrado, no necesitas gastar una pequeña fortuna en tratamientos o remedios costosos porque puedes curar el acné de la cara sin importar que tan severo sea, con solo usar remedios naturales tendrás la solución.

Así que con tú permiso, vamos a continuar con la revelación de esta guía natural sobre como quitar el acné rápido de la cara, sigue entonces nuestros siguientes consejos.

1. Lava tu rostro.

Siempre y principalmente antes de irte a acostar tienes que lavarte la cara y extraer todas las impurezas del maquillaje o el smog recogido a lo largo del día, hazlo con un limpiador facial de contextura blanda (no áspera).

En el día también es importante lavarte la cara, esto te permitirá controlar el acné existente y evitar que salgan futuros granos en tu rostro. Sin embargo el lavado de la cara tiene que ser medido, porque de lo contrario puedes provocar reacciones opuestas al resultado que quieres tener. No laves tu rostro más de 3 veces en el día y utiliza solamente jabones neutros, así mismo debes evitar frotar tu piel para evitar contagiar partes saludables de tu rostro o inflamar los puntos ya afectados.

2. Mantén tus manos limpias.

Mantén las manos limpias antes de tocarte la cara porque con las manos puedes transmitir un montón de bacterias que pueden contaminar aún más la zona afectada. Un problema frecuente es que a veces (inconscientemente) te llevas las manos al rostro, lo cual es una mala e innecesaria costumbre, pero tu tarea es contrarrestar esa mala acción adoptando una buena costumbre de higienizarte las manos siempre, de esa forma disminuyes el riesgo a infectar tu rostro.

3. El hielo.

Sorprendentemente el hielo es una excelente solución casera para el acné, este es un componente natural sin el cual la vida no podría ser posible, y esa fórmula puede desinflamar la hinchazón y ayudarte a curar el acné más rápido. El agua en su estado sólido puede permitir que tus poros se abran y dejar salir el acné con mayor facilidad, así que puedes aplicar hielo en las zonas afectadas de acné.

4. El ajo.

Consigue un diente de ajo y machácalo hasta obtener una pasta, luego unta y frota esa pasta en tú acné. Las mismas propiedades antibacterianas que posee el ajo pueden lograr efectos maravillosos en tu piel y en tu cara, no te olvides que al final tienes que lavarte la cara pero con agua tibia.

5. Bicarbonato de soda.

Ese polvito blanco llamado bicarbonato de soda, puedes conseguirlo en cualquier tienda de barrio o supermercado y también puedes usarlo como medicamento natural para eliminar el acné. Simplemente coge una cucharadita de bicarbonato de soda y revuélvelo con las mismas 2 cucharaditas de agua pura hasta formar una pequeña pasta, luego aplícalo sobre tu acné con suaves movimientos circulares como si te estuvieras echando una crema.

Mitos sobre el Acné.

El acné es un problema grave, pero mas grave son todas las creencias que se han inventado alrededor de este problema, tantas ideas y creencias que no hacen más que limitar y perjudicar a muchos de nosotros.

El primer paso importante para curarnos del acné es conocer la verdad, por ello vamos a comenzar a dismantelar muchas falsas ideas sobre acné a través de su explicación científica.

1. El acné se debe a los problemas hormonales.

Existen varios estudios que relacionan el acné con niveles elevados de andrógenos (hormonas masculinas) no sólo en los adolescentes sino también en los adultos de ambos sexos. Sin embargo, no hay pruebas de que existan alteraciones endocrinológicas en todos los pacientes con acné.

2. El chocolate y la mayonesa provocan acné.

Estos alimentos, al igual que otros (manteca, frituras, dulce de leche) no son causantes del acné, sin embargo en algunos pacientes se da un empeoramiento de las lesiones cuando ingieren ciertas comidas. Por eso se les recomienda que restrinjan su consumo, aunque en la actualidad no se prescribe la prohibición total.

3. El sol ayuda a mejorar la piel con acné.

Si bien el bronceado puede mejorar superficialmente el aspecto del acné lo único que hace es enmascarar las lesiones inflamatorias, además los rayos ultravioletas incentivan la formación de comedones o puntos negros, lo que muchas veces se agrava con el uso de protectores solares oleosos.

4. La levadura de cerveza mejora el acné.

Todo lo contrario. La levadura puede empeorar el acné, ya que por su alto contenido en vitamina B provoca la formación de lesiones inflamatorias y no inflamatorias.

5. Para evitar el acné hay que lavarse la cara con frecuencia.

Lavarse la cara en forma regular contribuye a erradicar las células muertas, el exceso de grasa y la suciedad de la superficie de la piel, pero lavar demasiado o frotar con fuerza puede secar e irritar el cutis, con lo que el acné sólo empeora.

Lo mejor es hacer una limpieza diaria con jabón neutro (de glicerina preferentemente) y sin perfume, secar con golpecitos de toalla y no utilizar un exfoliante o lesiones con alcohol inmediatamente.

6. Colocarse pasta dental sobre los comedones los hace desaparecer.

Absolutamente falso. La pasta dental no cura el acné y generalmente seca la piel e irrita las lesiones. No hay que colocarse ningún producto químico si no se consulta antes a un dermatólogo.

7. El acné desaparece con la edad.

Lamentablemente, esto no es así; si bien el tipo más frecuente de acné afecta principalmente a los adolescentes (79 al 95% de ellos), un 40 al 54% de los mayores de 25 años también lo sufre, un 12% de las mujeres de más de 40 años y un 3% de los hombres tiene acné de manera permanente.

8. En verano no se pueden hacer tratamientos contra el acné.

Hay tratamientos contra el acné que son fotosensibles, sin embargo, se pueden realizar tratamientos con medicación que no contenga ácidos ni otros componentes fotosensibles.

Por otra parte, la exposición a la luz solar puede causar irritación en las personas que utilizan cremas, lociones o geles a base de ácido retinoico; esta sustancia es útil para combatir el acné, pero debe aplicarse por la noche y evitar la exposición al sol.

9. El maquillaje empeora el acné.

Depende del tipo de productos que se utilicen, algunos maquillajes son demasiado oleosos y compactos por lo que tapan los poros y provocan más erupciones, otros por el contrario contienen sustancias que combaten el acné como el ácido salicílico y el peróxido de benzoilo.

Antes de comprarlos, conviene preguntar a una dermatóloga o cosmetóloga.

10. Los productos tópicos no sirven, hay que tomar medicación.

Esto depende siempre de la edad de la persona y del tipo de acné, si es superficial (hay comedones, granos y ampollas de pus, pero sin abscesos), se puede aplicar sobre la piel antibióticos como la eritromicina junto con el ácido retinoico, los cuales a veces se combinan con antibióticos orales. Cuando el acné es profundo, se usan antibióticos orales o fármacos como la isotretinoína, que es efectiva, pero tiene varios efectos colaterales.

De todos modos, el enfoque actual es hacer tratamientos combinados, cuidar la dieta, eliminar el cigarrillo y hacer ejercicio; la psicoterapia también ayuda, dado que afecta a las personas en una etapa –la adolescencia– en la que las inseguridades y la timidez se ven agravadas por el aspecto visible de la enfermedad.

11. El Acné se genera con la suciedad.

Mentira. La realidad es que si te lavas más de 3 veces la cara durante el transcurso del día, o si te limpias tu rostro con toallas, esto va a empeorar el estado de tus espinillas. Los tratamientos que brindan mejores resultados son aquellos que incluyen jabones medicinales suaves que requieren sólo de enjuagarse 1 vez al día.

12. La transpiración limpia tus poros.

Otra mentira. Debido a la mezcla entre los aceites del cuerpo y el sudor, pueden generarse situaciones graves a aquellos que ya sufren de acné. En cuanto practiques algún deporte debes tomar una ducha de forma inmediata para evitar que te aparezcan espinillas en la espalda y el pecho.

13. La ansiedad y el estrés generan acné.

Otra mentira. Sin embargo el estrés si puede activar alguna que otra hormona la cual pueda inclusive empeorar la situación con tu acné, pero esto no es la única razón. No obstante si notas que surgen espinillas después de situaciones de mucho estrés, entonces aquí lo más recomendable es que aprendas técnicas de relajación profunda, especialmente las respiraciones.

14. El acné se debe tratar solo con cremas.

También es necesario que utilices diversos tratamientos y soluciones que estén enfocados a mejorar tu piel, no solamente se deben usar cremas para curar acné.

Consejos finales para controlar el Acné.

Como ya sabrás los brotes de acné a veces pueden hacer que te sientas deprimido o con una baja auto-estima, ha llegado el momento de establecer los últimos puntos de control sobre esta afección cutánea y mejorar tu calidad de vida.

Si sigues los consejos para curar el acné, estarás en un buen camino hacia una piel completamente sana y alejada de este mal de manera definitiva.

Consejo número 1.

Si tienes acné, la transpiración puede ser una de tus mejores herramientas como curar el acné pero también puede llegar a empeorar tu situación, por esta razón debes identificar sus beneficios y tener los cuidados de limpieza y aseo para evitar su acumulación.

Consejo número 2.

Cambia y lava tus toallas de manera frecuente, así como también la ropa de cama, si estás buscando tener una piel sana, debes aplicar este consejo para detener las posibles irritaciones que puedan ser causadas por la suciedad y el aceite acumulado en la tela. También podrían estar presentes las bacterias encargadas de la multiplicación de esta afección en la ropa de baño.

Consejo número 3.

Un consejo personal si puedes utiliza únicamente productos naturales a la hora de combatir el acné, pues como sabrás hay sustancias químicas presentes en muchos productos que se venden sin receta y estos pueden irritar la piel, además tal vez debas lidiar con algún que otro efecto secundarios de los mismos.

Consejo número 4.

Evita, como muchos profesionales lo sugieren, hurgarte o reventarte los granos, con eso lo único que lograrás es irritación, enrojecimiento e incluso puedes llegar a la infección. Busca consejo de un dermatólogo acerca de como eliminar de forma segura las cicatrices producidas por el acné.

Consejo número 5.

No mezcles los tratamientos para curar el acné. Muchas personas creen que al hacer esto van a mejorar los resultados, sin embargo, diferentes cremas para el acné pueden contener productos químicos que pueden reaccionar entre ellos cuando se mezclan y pueden dañar tu piel.

Consejo número 6.

No uses maquillaje o usa Cosméticos NO Comedogénicos o Libres de Aceites (no en exceso) para ayudar a curar el acné y para que este problema se aleje de una vez.

Aunque podría ser tentador utilizar maquillaje para ocultar el acné, este puede obstruir los poros, a la hora de comprar algún cosmético mira cuidadosamente y lee la etiqueta para asegurarte que el producto está libre de aceite. Pregúntale al vendedor si no estas segura.

Consejo número 7.

No te toques la cara con las manos, especialmente si tus manos están sucias. Si lo haces puedes transferir esa suciedad, microbios y el aceite de tus manos a tu cara y lo más probable es que se irrite la piel. Los poros pueden obstruirse con la suciedad y pueden inflamar la piel.

Consejo número 8.

Si tienes acceso a una piscina, trata de tomar ventaja de ella y nadar tan a menudo como puedas. La piscina permite que tu cuerpo se relaje, también alejarás el estrés que puedas tener y podrás calmar tu acné, ya que el cloro puede ser un alivio para la piel y también puede reducir los golpes de acné, pero no te pases.

Consejo número 9.

Contra el acné la higiene facial es importantísima. Ya no vale llegar a casa a las tantas con la cara llena de maquillaje e irse a dormir tranquilamente. La higiene facial es fundamental si queremos saber cómo prevenir el acné.

Usa un jabón específico para el acné y lávate la cara con agua tibia, intenta usar una toalla suave y que no suelte pelo, es importante no dejar residuos y dejar la cara lo más limpia posible.



Consejo número 10.

Lo ideal es que consultes a un especialista qué tipo de crema hidratante para la cara debes usar. Si tienes un tipo de piel grasa o, por el contrario, es más bien seca excepto las zonas de granitos, lo ideal es que te diga un profesional cuál es tu tipo de piel.

Si ya tienes la crema adecuada para tu rostro, utilízala después de la limpieza facial, cuando el rostro ha perdido la humedad y extiéndela haciendo círculos sobre la piel, así se absorberá mejor.



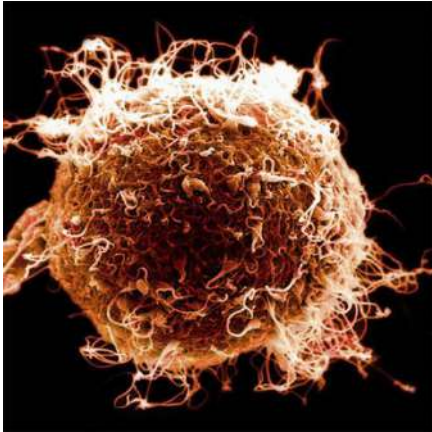
Consejo número 11.

Mantén tu rostro despejado ¿Te apuntaste a la moda del flequillo? Pues, amiga, vamos a tener que cambiar de peinado. El pelo sobre la el rostro es malísimo para el acné porque es muy grasiento y además es portador de mucha suciedad que puede infectar la zona. Intenta usar cintas, horquillas o cambiar tu peinado para que roce lo menos posible con tu rostro.

Consejo número 12.

Hazte un chequeo médico para evaluar tus niveles hormonales, especialmente si sigues a raja tabla todos los consejos para prevenir el acné y este parece no parar de brotarte.

El acné puede ser un fusible de otras cosas que están pasando en nuestro cuerpo, como por ejemplo: tener ovarios poliquísticos, si a ello le juntas caída del cabello y aumento de peso, no dudes en acudir a una revisión para ver qué es lo que está pasando y si tiene que ver con la aparición del acné.



Consejo número 13.

El tipo de hábitos alimentarios que lleves tendrán mucho que ver con el estado de tu acné, su progreso o su eliminación. Si ingieres normalmente productos con mucha grasa como; la bollería industrial, los alimentos procesados, etc. intenta eliminarlos de tu dieta y súplelos por otros más saludables como: las verduras, la fruta, el pescado blanco, etc.

Beber agua también es muy importante para prevenir el acné porque ayudarás a tu cuerpo a eliminar toxinas y a no retener líquidos. El agua es importantísima para casi todo lo que tiene que ver con la belleza porque tonifica e hidrata. Ten siempre a mano una botellita de agua y ¡bebe siempre que puedas! Verás como el acné también lo nota.



Utiliza las sugerencias o consejos que se aplican a tu tipo de piel y toma el control de tu acné, recuerda que para curar el acné en forma saludable debes de tomar decisiones sabias para la salud de tu cuerpo.

Conclusiones.

El acné es una afección cutánea bastante difícil de erradicar para algunas personas, uno de los elementos fundamentales en esta realidad es que tal vez no están agrupando todos los elementos que necesitan para eliminar el acné definitivamente de sus vidas.

Sigue cuidadosamente todas las recomendaciones que te hemos dado, seguramente en alguna de ellas encontrarás la verdadera solución a tu problema y recuerda, siempre será mejor acudir a los remedios completamente naturales, que no sólo te proporcionan un óptimo estado de salud a tu piel, sino que también te ayudarán a contrarrestar las cicatrices, las manchas y prevendrá el envejecimiento prematuro de tu piel.

Así mismo incluye todos los factores mencionados a lo largo de esta guía, la alimentación, la actividad física y el ejercicio, así como el cuidado con los niveles hormonales, para lograr un efectivo control del acné sobre tu cuerpo.

Muchas gracias por habernos acompañado durante este recorrido de soluciones efectivas, espero encontrarte nuevamente, pero esta vez, completamente alejado de los problemas del acné.



Mike Walden's

Acné No Más™

Un Único Sistema Holístico Paso a Paso Garantizado para
Eliminar Su Acné Desde Dentro Hacia Afuera Brindándole
una Piel Limpia e Impecable en Forma Duradera

*Los Secretos para Curar
Su Acné Holísticamente*



Click Aquí Para Descargar

Acné No Más™

*Los Secretos para Curar
Su **Acné** Holísticamente*



**Un Único Sistema Holístico Paso a Paso
Garantizado para Eliminar Su Acné Desde
Dentro Hacia Afuera Brindándole una Piel
Limpia e Impecable en Forma Duradera**

© 2003-2011 Mike Walden - <http://www.AcneNoMas.com>

Acné No Más™

Único sistema paso a paso para el acné garantizado para eliminar su acné desde adentro hacia afuera, otorgándole una limpia impecable en forma permanente

Por Mike Walden

Aviso de Derechos de Autor

Copyright © 2011 Mike Walden, AcneNoMas.com.
Segunda Edición – Todos los Derechos Reservados.

Todo el contenido del libro "Acné No Más™" está protegido por derechos de autor © 2003-2011 Mike Walden de Higher Ways Publishing, Inc.

Todo el trabajo literario comprendido en la obra "Acné No Más™" pertenece y es propiedad exclusiva de su autor, y ha sido reimpresso con el permiso respectivo. La reproducción, copia, o cualquier otra forma de utilización de los contenidos que figuran en el libro está estrictamente prohibida sin el permiso expreso de su autor. Si se descubre falso testimonio, los infractores serán procesados con todo el rigor de la ley.

Nota: El propietario de este libro está autorizado a imprimir una copia física de este manual electrónico para uso personal. Estas normas han sido establecidas para proteger los derechos y la propiedad del autor, y para garantizar que el trabajo se conserve como obra propia del autor.

Aviso: Este NO es un Libro Gratuito. Usted NO tiene derechos de reventa de este libro. He invertido años de investigación y me tomó 6 meses crear este recurso. Si usted ha comprado este libro en algún otro lugar diferente a www.AcneNoMas.com, incluyendo eBay, por favor informe sobre esa página web a: support@acnenomas.com. Gracias.

Disclaimer

Si bien se han hecho todos los intentos posibles para verificar la información que se proporciona en esta publicación, ni el Autor ni el Editor asumen ninguna responsabilidad por errores, omisiones o interpretaciones contrarias del tema de esta obra. Cualquier desprecio percibido hacia personas específicas, pueblos u organizaciones no es intencional. El autor no hace, ni intenta hacer ningún diagnóstico o cura o prevenir ninguna enfermedad

Esta publicación es un producto informativo basado en mi propia experiencia e investigación, y no ha sido evaluado por la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU. (FDA por sus siglas en inglés) o la profesión médica, y no está destinado a sustituir las indicaciones que pueda recibir de su médico o dermatólogo calificado. El Autor y el Editor no asumen responsabilidad alguna en nombre de cualquier comprador o lector de estos materiales. El autor no es médico, ni afirma serlo. Por favor consulte con su médico de cabecera antes de comenzar cualquier programa de nutrición, ejercicio, o tomar algún remedio. Al consultar a su médico de atención primaria, tendrá una mejor oportunidad para comprender y tratar sus síntomas y situación en particular de la manera más eficaz posible.

Como siempre, antes de aplicar cualquier tratamiento o intentar algo mencionado en este libro, o si tiene alguna duda, debe consultar con su médico y utilizar su mejor juicio. Si no lo hace, usted está actuando bajo su propio riesgo. Usted, el comprador o el lector de este libro, asume todos los riesgos por cualquier cosa que pueda aprender de este libro. AcneNoMas.com, Higher Ways Publishing INC., el Editor y Mike Walden no son responsables de cualquier aumento en la severidad de su acné, o por cualquier problema de salud que pueda surgir en caso de renunciar a un tratamiento médico.

Al optar por utilizar la información disponible en la página web Acné No Más y en este libro, usted acepta indemnizar, defender y eximir a Higher Ways Publishing Inc. y AcneNoMas.com de todo reclamo, (sean válidos o no), acciones legales, juicios, procedimientos, pérdidas, daños, costos y gastos, de cualquier naturaleza (incluyendo honorarios razonables de abogados) por los cuales Higher Ways Publishing Inc. y AcneNoMas.com puedan ser considerados responsables, por el uso o mal uso de los productos vendidos a través de la página web AcneNoMas.com

**Dedicado a Mi Esposa Lauren,
A Usted y a Todos los que Sufren de Acné,
Quienes Toman Su Destino en Sus Propias
Manos & a Elisha Levi “El Hombre en la
Colina”**

Tabla de Contenido

Capítulo 1 - Introducción	8
Bienvenida.....	8
Diez Hechos Sobre el Sistema Acné No Más™	9
Mi Historia	12
Cómo Obtener el Máximo Provecho del Libro	17
Preparando el Terreno Mental	21
Deshágase del Acné de un modo integral	26
Capítulo 2 – La Verdad Sobre el Acné	28
La Piel	28
El Acné y sus Causas Inmediatas	30
Tipos de Acné	32
Medicina Natural vs. Medicina Convencional (Diferencias Cruciales)	34
El camino de la medicina holística (integral)	39
La ecuación del acné—El camino teórico para una piel libre de acné	41
Causas para los desequilibrios hormonales y la acumulación de toxinas	47
Simple Prueba Casera para Descubrir la Severidad de Su Candida	52
La ecuación del acné—Resumen	57
Capítulo 3 - El sistema Acné No Más	58
Los Cinco Pilares del Sistema Acné No Más™	59
El Mini Programa de Resultados Rápidos Acné No Más™	68
Introducción al sistema Acné No Más	72
El Sistema Básico Acné No Más™ Paso a Paso	70
El Sistema Avanzado Acné No Más™ Paso a Paso	72
El Plan de Mantenimiento Acné No Más™	76
Capítulo 4—Limpieza y Depuración	77
Introducción a la limpieza	77
Limpieza con Zumos de Tres Días	87
La Panacea del Plan de Zumos de Acné No Más™	89
Ayudar a los Órganos de Eliminación a Expulsar las Toxinas	98
Prevención de la Re-Absorción de Toxinas en el Torrente Sanguíneo	101
Escoger un Extractor de Jugos	106
Hidroterapia del Colon	107
Ayuno con Agua	109
La Crisis de la Curación y Cómo Sobrevivir	112
Depuración del Hígado y la Vesícula Biliar	114
Capítulo 5—Desintoxicación para una Piel Limpia	125
¿Qué es la Desintoxicación?	125
Síntomas Durante la Desintoxicación	126
Pautas Diarias Durante la Desintoxicación para la Limpieza de la Piel	127
Qué Comer Durante la Desintoxicación para la Limpieza de la Piel	128
Qué Evitar Durante una Desintoxicación para Limpieza de la Piel	129
Dieta de Desintoxicación Sugerida de 2 días para la Limpieza de la Piel	130
Programa de Desintoxicación de Acuerdo a Ayurveda	135
Capítulo 6—El Plan NSC—El Arma Secreta de la Nutrición, la Suplementación y la Eliminación de la Candida	141
Introducción	141

Balancear Su Dieta Usando Los Elementos Correctos	143
Carbohidratos	143
Proteínas	144
Fibra	146
Grasas	147
¿Por qué Debe Limitarse el Consumo Diario de Grasas?	150
Eliminar los Alimentos Alergénicos	152
Minimizar los Alimentos Tóxicos o los Alimentos que Contribuyen al Desequilibrio Hormonal (Agravantes del Acné)	157
Consumir Grandes Cantidades de Alimentos Limpiadores y que Favorezcan Equilibrio de Hormonas (Salvadores de la Piel)	165
Mantener un Saludable Equilibrio Ácido/Alcalino	173
Consumir al Menos 75% de Alimentos Crudos	175
Cultivar las Bacterias Benignas	180
Desarrollando un Ambiente Libre de Candida	183
Optimizar la Digestión Adoptando Hábitos de Alimentación Correctos	187
Tomar Suplementos Complementarios para la Piel y el Equilibrio Hormonal	190
Resumen de un Plan NSC	202
Capítulo 7—Control del Estrés, Ejercicio, Optimización del Sueño, Luz Solar y Aire Fresco	204
El Estrés y el Acné	204
Las Maravillas de la Meditación y la Respiración Correcta	205
La Importancia de la Risa	213
El Poder Mágico del Ejercicio	214
El Apasionante Mundo de la Fotografía	216
Control del Estrés a Través de Técnicas Mentales	218
Plan de Optimización del Sueño	223
Sol y Aire Fresco	227
Capítulo 8—Secretos de Cuidado Externo de la Piel — La Clave Secreta para una Piel Limpia y Hermosa	229
Introducción	229
Protocolos Diarios de Cuidado de la Piel	231
Limpiadores, Exfoliantes e Hidratantes Naturales	232
Secretos Tratamientos para el Cuidado de la Piel Revelados	236
Vapor Facial y Limpieza	237
Cepillado de la Piel	238
Hidratación de la Piel	239
Tratamiento de Imperfecciones y Puntos Negros	240
Faciales y Mascarillas Hechas en Casa (Para Piel Propensas al Acné)	245
Tratamientos Únicos para la Piel	248
Consejos de Cuidado de la Piel—Generales, Hombres, Mujeres e Higiene ...	250
Conclusión	253
Apéndice I—Cómo Eliminar las Cicatrices	255
Introducción	255
Tipo de Cicatrices de Acné	256
Tratamiento para las Cicatrices del Acné—Factores a Considerar	258
Tratamiento para Cicatrices Convencionales	259
Soluciones Naturales para la Eliminación de Cicatrices	261

Mike Walden's

Acné No Más™

Un Único Sistema Holístico Paso a Paso Garantizado para Eliminar Su Acné Desde Dentro Hacia Afuera Brindándole una Piel Limpia e Impecable en Forma Duradera

Los Secretos para Curar Su Acné Holísticamente



fin de la vista previa...

DESCARGAR COMPLETO



Recomendado por expertos