

LO QUE NO SABIAS SOBRE

el Acné



ESTE REPORTE
TE ABRIRÁ
LOS OJOS

**LO QUE NO
SABIAS
SOBRE EL
ACNE**

CONTENIDO

Se descubre vínculo entre la Dieta y el Acné	5
Los Efectos Secundarios de Accutane Expuestos.....	10
¿Existe una cura natural del Acné?.....	12
Tratamientos Rápidos para el Acné Expuestos.....	15
Las Bacterias del Acné y el Entorno del Acné.....	17
Lo Que No Debemos Hacer Con El Acné.....	19
Cuidados Externos del Acné	21

Descargo de Responsabilidad

Toda la información contenida en este libro es para solo con fines informativos. Se ha hecho hasta lo imposible por presentar la información más actualizada posible. El lector es 100% responsable de buscar asesoramiento médico antes de seguir cualquier consejo que pudiera hacerse en este reporte. Al leer parte o la totalidad de este reporte se indemnizará al autor de todas y cada una de las consecuencias que surjan del uso o mal uso del material contenido en el mismo.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o transmitidas en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones o cualquier información sistema de almacenamiento y recuperación, sin el consentimiento por escrito del editor, excepto cuando lo permita la ley.

Se descubre vínculo entre la Dieta y el Acné: ¿Existe una Dieta para la Curación del Acné que Funcione?

La Dieta para el Acné y el Factor Económico: No se Puede Vender una Dieta Saludable

Pregúntele a cualquier médico si hay una conexión entre la dieta y el acné, y casi todos ellos afirmarán que no existe relación alguna. La Revista Médica de la Asociación Médica de Estados Unidos señala: "La dieta no tiene ningún efecto en el tratamiento del acné en la mayoría de los pacientes... incluso grandes cantidades de ciertos alimentos no han incrementado el acné clínicamente".

Con años de educación médica y experiencia clínica por parte de quienes realizan estas afirmaciones, ¿cómo podemos nosotros, personas comunes y corrientes que sufrimos de acné, refutar estas declaraciones y pensar de otra manera? La respuesta es: la duda. La Duda, si se mantiene en los límites de la razón, puede abrir muchas puertas, de lo contrario se quedará para siempre cerrada. Lo creas o no, la duda puede cambiar la realidad. La duda puede curar su acné y la duda puede inclusive salvar su vida.

El hecho es que un sinnúmero de personas que sufren de acné han informado de que su acné parece empeorar al consumir ciertos alimentos y experimentaron marcados cambios positivos en su condición de acné cuando eliminaron los mismos alimentos de su dieta e incorporaron en su dieta el consumo de determinados alimentos con valor nutricional específico.

¿Entonces por qué los dermatólogos tan obstinadamente insisten en que la dieta no causa acné? La respuesta es: usted no puede obtener ganancias con la promoción de una dieta saludable. Por lo menos no la cantidad de dinero que usted podría ganar mediante la venta de fármacos o productos de venta libre. Existe una enorme presión sobre los médicos por parte de las compañías farmacéuticas para prescribir medicamentos caros y lociones que crean dependencia. La verdad es que el médico es, en cierto modo, un rehén de las millonarias compañías farmacéuticas. ¿Sabía usted que las compañías farmacéuticas, que no tienen interés en la producción de algo que ellos no puedan controlar financieramente, patrocinan la mayoría de las escuelas médicas?

La dieta adecuada, aunque no es una solución en sí misma, puede, en muchos casos, reducir drásticamente la inflamación e incluso hacer desaparecer completamente el acné (si usted es uno de los afortunados cuyo acné es provocado por reacciones alérgicas a los alimentos). La promoción de una dieta para limpiar la piel, simplemente significa menos ganancias para las compañías farmacéuticas.

La verdad es que los medicamentos convencionales nunca van a curar su acné, simplemente porque NO han sido pre-diseñados para corregir la causa interna del acné. Han sido pre-diseñados para hacer frente a los síntomas externos de la enfermedad, a medida que crean más y más dependencia, y más dependencia significa ganar más dinero, todo a expensas nuestras y aprovechando nuestra ignorancia.

La Teoría de que la Dieta No Causa Acné Es Un Mito

La teoría dogmática de que la dieta no causa acné y que el acné no es más que un trastorno genético incurable se basó en dos estudios publicados en 1969 y 1971 que tuvieron como objetivo estudiar la relación entre la dieta y el acné.

Estos estudios fueron la base de la 'estrategia de tratamiento de los síntomas del acné', es decir, debido a que el acné es una enfermedad genética que no se puede prevenir, la única manera de lidiar con el acné sería hacer frente a sus síntomas (bacterias, inflamación, pus, enrojecimiento, untuosidad), mediante la aplicación de cremas, antibióticos, tomar medicamentos recetados y productos sin prescripción.

Sorprendentemente, años después de la publicación de los estudios mencionados anteriormente, ensayos clínicos y minuciosas investigaciones que realizaron experimentos respecto a la relación entre la dieta y el acné han encontrado que los estudios de 1969 y 1971 llegaron a conclusiones erróneas y, de hecho, tuvieron graves errores.

Estudios recientes han encontrado claramente una relación significativa entre la dieta y el acné. Parece que la dieta incorrecta es considerada ahora uno de los principales factores que contribuyen al acné que puede afectar negativamente la regulación hormonal y el proceso natural de eliminación de tóxicos, que pueden agravar seriamente los casos de acné existentes.

La Dieta Determina su Conformación (Incluyendo Su Acné)

De la misma manera que la rompiente de las olas van dando forma a los acantilados de la playa y al igual que el viento da forma a los muros de un cañón, lenta y metódicamente, con el transcurrir del tiempo, de igual forma lo que usted come va dando forma y tiene un efecto en nuestro físico, nuestro sistema interno, físico y mental, desde los órganos hasta el nivel celular.

La idea de que un objeto extraño a nuestro organismo que se introduce mediante los alimentos que comemos, no tiene ningún efecto sobre nosotros, o no tiene ningún impacto sobre las enfermedades crónicas, tales como el acné es un absurdo. La dieta es el principal elemento que afecta y moldea lo que somos.

La dieta tiene efecto acumulativo en el cuerpo, y eso incluye la condición de nuestra piel y el acné, que es una manifestación de un problema crónico interno conformado en forma lenta y desarrollado por malas elecciones de planes alimenticios diarios a través de los años.

La Influencia de la Dieta en el Acné y los Isleños Kitavan

Mientras que en los EE.UU., más del 80% de los adolescentes entre 16 y 18 años tienen acné y más de 17 millones de estadounidenses sufren de algún tipo de acné, hay una evidencia interesante que la gente indígena que vive y come de forma tradicional, tienen casos significativamente menores de acné o no presentan acné en absoluto.

En 2002, el Dr. Cordain y sus colegas publicaron un estudio histórico que examinó a

300 personas que viven en las Islas Kitavan de la costa de Papua Nueva Guinea, que demostró que ninguno de los isleños, tenía siquiera una mancha en su rostro. En forma similar a la Kitavans, ningún caso de acné se observó cuando el mismo experimento se realizó en un grupo de indígenas de América del Sur llamados los "Aché", que viven en una remota selva en el este de Paraguay.

Los nativos de Kitavan y los indígenas de América del Sur no tenían acceso a los últimos productos sin prescripción, a las cremas tópicas o a los medicamentos tradicionales para el acné y no tenían un dermatólogo a quién consultar. La única gran diferencia entre ellos y los ciudadanos estadounidenses o europeos en su dieta.

La Influencia de la Dieta en el Acné y el Azúcar: El Dulce Veneno

Aparte del hecho de que el azúcar es un producto químico puro al 100% sin ningún valor nutricional, estudios recientes han demostrado claramente una relación entre el consumo de azúcar y el agravamiento del acné.

Cuando usted consume algún tipo de carbohidratos refinados (azúcar blanca, harina blanca, arroz blanco) esto es lo que sucede: inmediatamente después de introducir ese "dulce veneno" en su organismo, rápidamente eleva los niveles de azúcar en la sangre. Su cuerpo necesita bajar esos niveles de manera que secreta una enorme cantidad de insulina, otras hormonas masculinas y un factor de crecimiento similar a la insulina llamado IGF-1. La excreción de estas hormonas abruma su hígado y su sistema interno en general. El exceso de hormonas masculinas fomenta el que la piel secrete grandes cantidades de grasa: La sustancia que estimula el crecimiento de las bacterias del acné, dando como resultado el agravamiento de su acné.

La Influencia de la Dieta en el Acné y los Productos Lácteos: ¿Consumió Leche? Tiene acné

Si pensaba que el azúcar puede agravar el acné, aquí hay otro elemento nutricional importante que interviene en la formación del acné: he aquí los milagros de la leche. La leche (incluyendo todos los productos lácteos) es el alimento más dañino, formador de mucosidad, que produce alergias y agrava el acné, que puedas encontrar. ¿Sorprendido? Me lo imaginaba. Después de años de constante lavado de cerebro por parte de los medios de comunicación, ¿quién nos puede culpar por pensar que la leche es buena para tener huesos fuertes y dientes sanos? La verdad es que icada sorbo de leche contiene 59 diferentes fieras hormonas, (que desencadenan la hiper producción de grasa sebácea que resulta en más acné), grasa animal saturada, hormonas esteroides, glóbulos blancos muertos, pus de vacas en abundancia!

¿Sabía usted que la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) permite 750 millones de células de pus en cada litro de leche (alrededor de dos libras) producido en los Estados Unidos? Piense en ello, la próxima vez que reviente una espinilla.

Los estudios científicos ya señalaron a la leche como uno de los peores alimentos agravan el acné: "Como lo expresó el doctor Jerome Fisher: "Alrededor del 80% de las vacas que producen leche están preñadas y botan hormonas continuamente". La progesterona se descompone en andrógenos, que han sido implicados como un factor

en el desarrollo del acné... El Dr. Fisher observó que sus pacientes adolescentes con acné mejoraron tan pronto como el consumo de leche se detuvo".

Si hay un elemento que debería retirarse de la dieta en la búsqueda de una piel limpia es el que viene a continuación. No sólo vamos a ver una mejora inmediata del acné, sino que vamos a sentir que nos hemos quitado un enorme peso de encima. Si usted está preocupado por la ingesta de calcio, ¡no tiene razón para hacerlo! La leche, la cual forma ácidos en los alimentos, crea un efecto 'sanguijuela' mediante el cual retira el calcio de los huesos para equilibrar la acidez. La leche, en realidad, priva al cuerpo de sus recursos de calcio. Los vegetales de hojas verdes, las nueces y las semillas no sólo son excelentes fuentes de calcio, sino que también tienen la facultad de ayudar a combatir los síntomas del acné.

La Dieta Es Sólo Uno De Los Factores Que Provocan El Acné

Los productos lácteos y el azúcar no son los únicos alimentos que agravan el acné. La lista de los alimentos occidentales que desencadenan el acné no puede resumirse en los dos elementos mencionados. Existen otros alimentos además de esos que claramente deberían ser evitados si uno desea verse libre del acné. La buena noticia es que hay toneladas de otros alimentos, tales como ácidos grasos esenciales que, no sólo son excelentes para la piel, sino que pueden en realidad ayudar a limpiar el acné, por medio de re-equilibrar el cuerpo y promover un entorno libre de acné.

La nutrición correcta juega un papel importante en el complejo proceso de la formación del acné. Cuando los médicos aseguran que no existe relación entre la dieta y el acné debido a que ciertos individuos pueden comer determinados alimentos y tener acné, mientras que otros individuos, comiendo los mismos alimentos, no lo tienen, esos médicos han fracasado con respecto a darse cuenta de que hay varios factores envueltos en la formación y el agravamiento del acné y la dieta es tan sólo UNO de ellos.

El Veredicto Final Sobre La Conexión De La Dieta Con El Acné: Cómo Superar De Una Vez El Reto Del Acné

El acné es una condición compleja desencadenada por varios factores subyacentes. El único modo de neutralizar la condición del acné consiste en abordar esos factores que contribuyen a éste en sentido integral u holístico. Puesto que una dieta incorrecta es tan sólo uno de esos factores desencadenantes, en la mayoría de los casos no existe una dieta especial que pueda curar el acné.

No obstante, hay una estrecha conexión entre la dieta y la formación del acné. Los factores dietéticos pueden desencadenar y agravar el acné existente. Evitar alimentos incorrectos tales como la leche, el azúcar y los aceites hidrogenados, y comer alimentos que limpian y que equilibran las hormonas, como vegetales de hojas verdes y ácidos grasos esenciales, pueden ayudar a la piel a curarse a sí misma desde dentro hacia afuera y pueden reducir de forma drástica los síntomas del acné.

Existen también diversos principios importantes en la dieta que se deben comprender y seguir si uno quiere curarse del acné para siempre.

Asumir la responsabilidad de su cuerpo y adherirse a esos principios dietéticos unido a tomar las medidas necesarias para abordar todos los factores que contribuyen al acné, de forma integral, no sólo curará el acné de forma permanente y le dará la piel perfecta libre de acné que usted se merece, seguir esos principios también va a mejorar de manera significativa su estado general de salud, su bienestar mental y su apariencia.

Accutane Los Efectos Secundarios de Accutane Expuestos: Efectos Secundarios del Fármaco Milagroso y la Alternativa para Accutane

Si usted sufre de un caso severo de acné que no responde a tratamientos convencionales como los antibióticos, entonces su dermatólogo pudiera recomendarle el uso del popular Accutane o Isotretinoína. Accutane es un potente fármaco de uso oral de Hoffman-LaRoche que ha mostrado ser altamente efectivo para reducir de forma radical los síntomas del acné después de un único tratamiento de 15-20 semanas de duración.

Con este éxito indudable para combatir incluso los casos más difíciles de acné y la cada vez mayor popularidad entre los adolescentes como un fármaco milagroso, ¿por qué se continúa considerando a Accutane el fármaco más polémico del mercado? La respuesta: hay una lista documentada de efectos secundarios graves, y algunas veces permanentes.

Aunque algunos de los efectos secundarios asociados con el uso de Isotretinoína son leves y tolerables (labios secos, ojos secos, hemorragias nasales, sequedad excesiva de la piel, aumento de fotosensibilidad y adelgazamiento del cabello), existe, de hecho, una larga lista de efectos secundarios serios reportados con referencia al uso de Accutane los cuales persistieron incluso después de interrumpir la terapia con el fármaco. Entre estos están: Dolores severos y molestias en la parte baja de la espalda y en las articulaciones mayores, reacciones alérgicas severas que incluyen desde erupciones cutáneas moderadas hasta dificultad para respirar, problemas de la visión, pérdida de audición, daño permanente al hígado, migrañas y dolores de cabeza persistentes e hiperostosis esquelética que es un crecimiento excesivo del hueso que ocurre a lo largo de los lados de la espina dorsal.

Pero, quizás, los dos efectos secundarios de Accutane más molestos de todos sean su potencial para causar defectos de nacimiento graves cuando lo toman mujeres embarazadas o mujeres que se quedan embarazadas durante el tratamiento con el fármaco y la supuesta relación entre la ingesta de Accutane y los cambios en el estado de ánimo, depresiones graves y pensamientos suicidas.

Puesto que, la Isotretinoína puede ser nociva para el feto, no debería usarse durante el periodo de embarazo y las mujeres deberían evitar el embarazo por lo menos durante un mes después de haber utilizado Accutane. Además, debido a sus graves efectos secundarios, las madres en periodo de lactancia deben evitar por completo el uso del medicamento.

Aunque los investigadores todavía están en discusión respecto a si la isotretinoína causa depresión o no, Roche, fabricante de Accutane, comparte abiertamente información que afirma que Accutane y sus genéricos isotretinoína, pueden alterar el estado de ánimo: "los derivados sintéticos de la vitamina A pueden afectar de forma negativa las sustancias químicas del cerebro como la dopamina y la serotonina".

El sitio web de la FDA advierte: "Todos los pacientes tratados con isotretinoína

deberían ser observados muy de cerca a fin de detectar síntomas de depresión o pensamientos suicidas, tales como estados de ánimo triste, irritabilidad, actuar obedeciendo impulsos peligrosos, ira, pérdida de placer... alteraciones del estado de ánimo, psicosis, o agresividad."

Aún más, las estadísticas muestran que entre 1989 y 2003, se informaron 216 suicidios vinculados con fármacos entre adolescentes estadounidenses menores de 18 años. De estos, 72 suicidios estuvieron relacionados con Accutane (isotretinoína). El segundo mayor número de suicidios durante ese periodo de tiempo –55– estuvo envuelto Prozac (fluoxetina).

Accutane actúa reduciendo el tamaño y la producción de las glándulas sebáceas y así frena la producción excesiva de grasa. El problema es que durante el proceso, Accutane daña las glándulas sebáceas de la piel y la función del hígado. Cuando usted deja de tomar el medicamento, las glándulas sebáceas de la piel vuelven a funcionar, pero el hígado ya no podrá equilibrar correctamente las hormonas ni impedir el exceso de producción de sebo.

La Isotretinoína también normaliza la queratinización (la eliminación de células muertas de la piel), mejora el metabolismo de la grasa y reduce la inflamación. Pero todos estos beneficios pueden conseguirse fácilmente utilizando suplementos dietéticos naturales, y alternativas para el cuidado de la piel sin efectos secundarios. Por ejemplo: Alimentos que son ricos en vitamina A y Betacarotenos pueden ayudar a reducir la secreción de grasa por las glándulas sebáceas. Remedios caseros simples hechos a base de cáscara de papaya pueden sustituir de manera sencilla la acción peeling de la isotretinoína y la optimización del sueño, y el ejercicio regular incluyendo vitaminas, C, E, Zinc y calostro pueden aumentar la capacidad inmune del cuerpo y de ese modo reducir la inflamación.

Accutane no es la solución para el acné. No sólo trata los síntomas de la enfermedad y no la causa interna, por medio de detener la producción natural de grasa de la piel, sino que, en la mayoría de los casos, puede resultar en sequedad adicional unida a una aceleración en el proceso de envejecimiento de la piel (¡sí! Su piel parecerá tener más edad). Además, Accutane produce, entre otros efectos secundarios, daños graves a la función hepática que a su vez destruyen el delicado equilibrio interno y la capacidad natural de curación. Por lo tanto, está haciendo lo contrario de curar.

Una solución a largo plazo para el acné debería estar enfocada en la causa interna del acné, abordando todos los factores que contribuyen al acné y neutralizando el entorno del acné – es el único modo seguro, natural y eficaz en que podrá lograr libertad duradera del acné.

El acné se cura: ¿Existe una cura natural del acné que funcione?

¿Existen curas naturales del acné que funcionen o es un mito de la nueva era? ¿Existe una cura permanente del acné o todos los que sufren de acné están sentenciados a la batalla de Sísifo de hacer frente a los síntomas 'en la superficie'? ¿Existe una alternativa honrada, natural y más segura al uso indefinido de medicamentos sin receta y los perjudiciales efectos secundarios infligidos por fármacos o cremas convencionales, y tratamientos tópicos para el acné?

La mayoría de los dermatólogos y otros seguidores de la medicina occidental ya han respondido a esa pregunta polémica al afirmar que el acné, entre otras enfermedades, simplemente no se puede curar.

Hay dos razones para eso:

1. La mayoría de los dermatólogos ni siquiera conocen cuál es la verdadera causa del acné. Es asombroso pero es cierto. Ellos están muy familiarizados con los síntomas del acné y se especializan en tratar los síntomas 'en la superficie', pero desafortunadamente no le pueden explicar cuáles son las condiciones internas que causan el acné. Si no me cree, simplemente pregunte a su dermatólogo.

2. La mayoría de los médicos trabajan en colaboración con las compañías farmacéuticas y estas últimas por decirlo así, no tienen como motivo el descubrir la cura para el acné o el Sida o el cáncer – simplemente porque cientos de millones de dólares se han empleado a fin de encontrar tratamientos para los síntomas de esas enfermedades. ¿Por qué? Simplemente porque su objetivo global es obtener más beneficios al crear un síntoma de dependencia en los consumidores. El acné nunca se va a curar aplicando medicamentos y cremas que tratan sólo los síntomas mientras ignoran la fuente o la causa interna de la enfermedad. El enfermo de acné promedio va a ser cada vez más dependiente de los fármacos que calman temporalmente sus síntomas, lo cual significa constantes ingresos para las compañías farmacéuticas.

Hay una hermosa metáfora que describe el acné, entre otras enfermedades crónicas, y el modo en que la medicina moderna trata estas dolencias: Si usted consigue matar todos los zancudos alrededor de un viejo estanque utilizando químicos, durante un corto espacio de tiempo no va a haber zancudos.

Pero, ya que la fuente del problema (lo que causa la aparición de los zancudos) sigue estando en ese lugar – el viejo y repugnante estanque donde los zancudos pueden encontrar comida y un terreno fértil para poner sus huevos – ilos zancudos siempre van a regresar!

iLo mismo ocurre con el acné!

Si no se elimina la fuente de la condición para el acné, nunca nos vamos a librar del acné. Si no se soluciona el problema interno que está causando el acné, usted encontrará alivio temporal, pero el acné siempre va a regresar hasta que usted haga algo fundamental para erradicar la causa desde el interior...hasta que usted haga del

estanque (su cuerpo o sistema interno) un lugar donde no puedan existir 'zancudos'.

En última instancia, todas las enfermedades son el resultado de un malfuncionamiento en el interior del cuerpo. Todas las principales enfermedades y condiciones crónicas son señales de advertencia de que en el interior hay algo muy fundamental que está yendo mal. Deepak Chopra se refiere a esto como "La violación de las leyes simples de la naturaleza que hacen que nuestro cuerpo funcione."

La muy sorprendente realidad es que usted tiene suerte de tener acné. Permítame explicarle...el acné, como los dolores de cabeza constantes, el síndrome de colon irritable o la caspa son sólo pequeños mensajes de que en su cuerpo hay algo que anda mal internamente y que debería ser abordado y corregido.

Ahora, usted tiene dos opciones posibles – usted puede:

1. Ignorar esos mensajes - ¡craso error! El desequilibrio interno que causó el acné, en la mayoría de los casos, se convertirá en una condición crónica. Ahora, en vez de sólo tener acné, usted empezará a tener otros desequilibrios hormonales o síntomas relacionados con acumulaciones tóxicas aparte del acné. Debido a que no se ha solucionado el problema interno, los síntomas de la enfermedad se harán cada vez más intensos.
2. Escuchar a su cuerpo y empezar por solucionar, en primer lugar, el problema interno que causa la aparición del acné; usted, no sólo se libraría del acné sino que también conseguiría una piel hermosa, saludable, e incluso limpia y tonificada, su cuerpo recuperaría el equilibrio e impediría que en el futuro existan las condiciones que se relacionan con una producción excesiva de hormonas o acumulación de toxinas.

La simple realidad es...que su organismo no está equilibrado. Nosotros vivimos actualmente un estilo de vida 'alejado de lo natural'. Hay más de 300 químicos industriales sintéticos presentes en nuestros cuerpos que no existían hace 50 años. Nos llenamos de toxinas procedentes de los alimentos, y de la medicación que ingerimos y utilizamos.

Al solucionar la condición interna que causa el acné, además de adoptar un estilo de vida saludable (dieta & mentalidad saludable, limpiar & desintoxicar, equilibrar las hormonas etc.) usted le devolverá a su cuerpo el equilibrio – de forma integral - su acné dejará de existir y usted se sentirá más atractivo y saludable de lo que jamás se ha sentido!

No importa qué tipo de acné tenga usted. Sea que usted sufra de: acne vulgaris, acne Conglobata, acne Rosacea, Acne Fulminans, puntos negros, puntos blancos, pápulas, pústulas, nódulos o quistes: Los principios necesarios para curar el acné son básicamente los mismos. El modo "holístico" (modo integral), de tratar a la gente ha existido por miles de años, y funciona totalmente sea que usted padezca de acné típico del adolescente o acné del adulto; sea que usted padezca de acné en la espalda, en los hombros o en el pecho o sea que usted padezca de acné femenino relacionado con la menopausia o acné debido a los ciclos del mes.

Cualquiera que sea la condición del acné, cuando usted, finalmente decide dejar de cometer los mismos errores en el tratamiento para el acné que le han estado frenando y empiece a aplicar el enfoque holístico para curar el acné, va a poder, literalmente, elegir permanecer limpio de acné y permanecer así. Usted tendrá el poder de hacer que eso suceda.

Tratamientos Rápidos para el Acné Expuestos: La Verdad tras las Curaciones Milagrosas del Acné

¿Se puede curar el acné de una forma rápida y sin esfuerzo? ¿Existe un tratamiento revolucionario para el acné que la comunidad médica haya pasado por alto y que desaparezca el acné en cuestión de días?

La reciente proliferación de tratamientos para solucionar de forma rápida el acné, las curas milagrosas, y las fórmulas instantáneas, ha hecho que los consumidores se pregunten si estas alternativas valen en realidad sus esperanzas y el dinero que les ha costado tanto esfuerzo de ganar. ¿Puede haber un tratamiento para el acné tan sorprendentemente fácil y rápido de seguir que produzca resultados en cuestión de días?

La diferencia entre lo sencillo y lo fácil

Si alguien tiene el tipo de acné de leve a moderado el cual, de manera infrecuente, ha sido desencadenado por la alergia a ciertos alimentos, entonces, en relación con los decepcionantes resultados anteriores, la curación del acné se podrá iniciar, a menudo, de un modo muy rápido y fácil. Todo lo que hay que hacer es mejorar la nutrición por medio de eliminar esos alimentos que agravan el acné y con frecuencia se puede hacer un salto cuántico respecto a la mejoría.

Habiendo hecho esta distinción, permítame afirmar de forma inequívoca que lograr una piel permanentemente limpia nunca va a ser verdaderamente "fácil". Siempre van a estar involucrados el esfuerzo y la disciplina, como ocurre con cualquier logro que valga la pena. Buscar sin cesar una forma más fácil, el cuento de hadas de una solución rápida, una curación milagrosa, el santo grial, son búsquedas equivocadas que no le van a llevar a ninguna parte.

Curar el acné es muy sencillo, pero para la mayoría de las personas no es fácil. Existe una gran diferencia entre lo sencillo y lo fácil: "Sencillo" significa que el proceso no es complicado – si uno hace tal y tal cosa uno conseguirá el resultado deseado. "Fácil" implica que algo puede hacerse con poco o ningún esfuerzo. Cualquiera que le diga que ha descubierto un modo "fácil" o "muy rápido" de curar el acné, dicho simple y llanamente, le está mintiendo.

Sólo se siega lo que se siembra

Conseguir una piel permanentemente limpia requiere dos cosas:

- 1) Debe estar dispuesto a esforzarse
- 2) Debe ser paciente

El problema de muchas personas es que le temen a cualquier cosa que parezca demandar algún tipo de esfuerzo. Siempre están buscando atajos. Tan pronto como ven

algo que promete curar el acné "rápidamente", "fácilmente", "sin esfuerzo", "mientras duermen," y cosas de ese estilo, sacan su billetera y pican el anzuelo.

No se equivoque; las personas que son propensas al acné y que tienen una hermosa piel limpia, especialmente las celebridades y las modelos famosas, han hecho grandes esfuerzos para llegar adonde están. Muchas personas famosas con una piel propensa al acné, que ahora tienen una tez perfecta, han hecho sacrificios para llegar hasta ahí.

Es una ley absoluta del universo que no se puede obtener algo a cambio de nada. El acné desaparecerá y su piel se volverá limpia y brillante en proporción directa a la cantidad de esfuerzo que usted le ponga. Usted sólo puede segar lo que siembra.

Los 5 componentes cruciales de un plan para tener una piel eficazmente limpia

Un programa eficaz para una piel limpia debe tener cinco componentes cruciales:

1. Limpieza interna y externa
2. Fortalecimiento y rejuvenecimiento interno
3. Equilibrio hormonal
4. Optimización del estilo de vida
5. Establecimiento de metas y motivación

A excepción de aquellos que tienen acné provocado por alergias alimentarias, resulta extremadamente difícil (si no imposible) para la mayoría de las personas lograr una piel limpia de forma permanente en cuestión de días y sin hacer ningún esfuerzo.

Así que si usted la tiene, usted tiene la solución. Es sencillo (simplemente siga los pasos) aunque no siempre resulta fácil. Desde este punto, usted va a decidir lo que va a hacer con su acné y con su salud. Como ocurre con todas las cosas, al final, todo se reduce a lo que uno elija.

Las Bacterias del Acné y el Entorno del Acné

Contrario a la creencia popular, las bacterias del acné no causan el acné. Un investigador permanente del tema del acné expone la verdadera conexión entre las bacterias del acné y la formación del acné. Descubra por qué el acné no es un problema de la piel.

El acné propionibacterium, o las bacterias del acné p., las bacterias que todos tenemos en nuestra piel, es una forma de vida esencial. Al igual que con todas las formas de vida, estas luchan por sobrevivir y mantenerse vivas. Sorprendentemente, estas criaturas microscópicas, que la medicina convencional nos ha enseñado a creer que son la causa del acné, son en realidad una pequeña parte del rompecabezas del acné y juegan un papel vital en el mantenimiento de nuestro equilibrio interno y de la salud de nuestra piel.

Las bacterias del acné no son contagiosas y todo el mundo tiene bacterias del acné sobre su piel, sin importar si el individuo sufre de acné o no. Las bacterias estreptococo, por ejemplo, existen en la garganta de todo el mundo, pero no siempre causan una faringitis estreptocócica o amigdalitis. La razón es que, de modo similar a las bacterias del acné, estas no desencadenarán la formación de una faringitis estreptocócica (o acné en el caso de las bacterias del acné) a menos que se cree una condición específica o un "entorno" correcto.

Es importante saber que mientras las bacterias del acné permanezcan en equilibrio con su sistema interno, las bacterias del acné se "ocuparán de sus propios asuntos" y defenderán al cuerpo de la colonización de bacterias nocivas. Las bacterias del acné se alimentan a sí mismas de las secreciones del sudor corporal y de las glándulas sebáceas, y, en estado de equilibrio biológico, mantienen la elasticidad de nuestra piel.

El acné es un entorno que se forma únicamente cuando la producción de sebo sobre la piel resulta excesiva. Se trata, principalmente, de un desequilibrio hormonal que desencadena esa producción excesiva de grasa.

Cuando las toxinas que hay en la sangre (usualmente las toxinas de la sangre se expelen a través de la piel) se mezclan con una producción excesiva de grasa, el acné p. invade los folículos capilares y empieza a multiplicarse. El acné p. se multiplica al alimentarse de la grasa utilizando las enzimas. Como parte de este proceso de alimentación, las bacterias del acné producen ácidos grasos libres que irritan la piel. El cuerpo hace un llamamiento a los glóbulos rojos y blancos para que le defiendan. Los glóbulos rojos y blancos a menudo provocan una respuesta inflamatoria, que resulta en los conocidos síntomas del acné: hinchazón, pus, puntos blancos, nódulos y pústulas.

Matar las bacterias del acné utilizando antibióticos es una forma de abordarlo que no da resultado y que es destructivo. Tomar antibióticos es destructivo, porque estorba el equilibrio natural del acné p. en nuestro cuerpo, erradica las bacterias probióticas benignas y facilita la intrusión de bacterias nocivas en la piel. Tomar antibióticos no da

resultado porque la ingesta constante de antibióticos con el tiempo va a provocar que el acné p. se vuelva resistente a los antibióticos. También es una forma de abordarlo que no da resultados porque no detiene el entorno que provocó la multiplicación del acné p.

La única manera de detener el acné de forma permanente es neutralizando el entorno del acné (donde las bacterias se multiplican y se alimentan de toxinas de la sangre y de la producción excesiva de grasa). Para detener el acné, usted debe equilibrar la secreción de grasa y descargar de su cuerpo la acumulación de toxinas y controlar los factores nutricionales, hormonales, psicológicos y de entorno que lo desencadenan.

El secreto para una piel limpia permanente es, por tanto, neutralizar todos los factores que conforman el entorno del acné mientras mantenemos las bacterias del acné p. dentro de un equilibrio óptimo.

Acne Lo Que No Debemos Hacer Con El Acné: 7 Cosas Que Nunca Debería Hacerle A Su Piel Cuando Tiene Acné (Incluso Si No Lo Tuviese)

La piel es el órgano más grande del cuerpo. Además de ayudar al cuerpo en el proceso de la eliminación de toxinas (uno de los principales factores que contribuyen al acné), también protege el cuerpo de los cambios de temperatura, y de los invasores nocivos.

Al trabajar con su piel y no en su contra, usted está allanando el camino para reforzar la curación de su piel. Su piel lucirá mejor; se volverá más tonificada y vibrante.

Por otro lado, si hace constantemente lo que detallamos a continuación, usted está debilitando la capacidad natural de autoprotección que tiene la piel, está retrasando el proceso de curación de la piel, y haciendo que su piel luzca mal y empeorando su acné:

1. Fumar

Además de cáncer de pulmón, cardiopatía y vejez prematura de la piel (por ej. arrugas), fumar provoca la contracción de pequeños capilares y vasos sanguíneos que hay en la piel, y de este modo priva a la piel del oxígeno esencial que necesita para la creación y mantenimiento de células saludables.

2. Uso de Esteroides Tópicos

Las cremas que se venden sin receta médica o las cremas recetadas que tienen como base cortisona, especialmente las de tipo potente, pueden con el tiempo adelgazar su piel y a la larga, empeorar la condición del acné, además de la irritación, enrojecimiento y otros efectos secundarios que las cremas esteroideas pueden causar. Por otra parte, los medicamentos de uso tópico, por definición, abordan los síntomas del acné (inflamación, picazón, pus), mas no tratan la raíz del problema que causa la enfermedad. Aunque cuidar el aspecto externo de su piel está altamente recomendado, este, sin embargo, debería realizarse de forma suave, utilizando ingredientes naturales puros tales como aceite diluido del árbol del té (*Melaleuca alternifolia*).

3. Tomar Antibióticos

A la larga, los tratamientos con antibióticos, como la tetraciclina, agravan el acné y durante el proceso también dañan de forma grave su sistema interno. Los antibióticos destruyen todas las bacterias de su sistema incluyendo las bacterias benignas y probióticas como *acidophilus*, que tienen muchas cualidades esenciales que promueven la piel limpia. Una de estas cualidades es la facultad de proteger el tracto digestivo de los parásitos y hongos (que constantemente estresan y dañan el hígado, uno de los órganos más importantes responsable del proceso de curación de la piel).

4. Afeitarse con Cuchillas de Afeitar Cuatro-en-uno

Nunca utilice estas cuchillas de afeitar cuatro-en-uno cuando se afeite, especialmente

si usted tiene bultos (protuberancias) grandes y quistes dolorosos. La razón es que las cuchillas de afeitar que garantizan el "afeitado más apurado" van a causarle severa irritación y le van a dañar la piel. Utilice siempre cuchillas de afeitar de una sola hoja cuando tenga un brote de acné.

5. Hurgarse en la piel (incluido reventar y apretar)

Nunca, nunca jamás toque, hurgue o apriete las manchas o imperfecciones en su piel, sin importar cuan tentador y "seguro" le pudiera parecer. Cuando se hace esto de una manera no profesional, se empeora el acné, agrava la inflamación ya existente y empuja el pus más profundamente, y lo extiende más. Existen, de hecho, muchas formas muy eficaces y seguras de tratar con los pequeños puntos blancos o puntos negros, pero yo le recomendaría encarecidamente que deje el cuidado de su piel a los profesionales, si desea evitar nuevas cicatrices.

6. Tomar cantidades excesivas de vitamina A

La vitamina A procedente de fuentes naturales (vegetales de hojas verdes y frutas y verduras con betacaroteno), y en pequeñas cantidades pueden mejorar de forma significativa el proceso de curación de la piel, pero cuando se toman en exceso, eso puede dañar gravemente el hígado y causar serios problemas de salud y efectos secundarios.

7. Utilizar medicamentos que se venden sin receta médica para el acné rosácea

Eso es obvio. Tomar medicamentos que se venden sin receta, que por definición enrojecen e irritan la piel es algo que usted en absoluto va a querer hacer si tiene un exceso de acné rosáceo. Si usted sufre de acné rosáceo, consulte siempre a su dermatólogo antes de aplicarse medicamentos sin receta sobre piel está inflamada y muy sensible.

Cuidados Externos del Acné: Los Pros y los Contras de Lavarse la Cara

El acné es básicamente una condición interna provocada por diversos factores subyacentes. Sin embargo, hay más síntomas externos del acné que pudieran hacer que medre la formación del acné o interferir en el proceso de curación del acné existente a nivel externo (por ejemplo el entorno externo del acné). Si no se manejan esos factores desencadenantes externos, va a ser muy difícil para cualquier persona superar el problema del acné, en especial si el tratamiento integral u holístico se está llevando a cabo mientras el individuo todavía sufre el brote de acné que está en fase de desarrollo.

Poros obstruidos o muy grandes, cutis graso o muy seco y una mala higiene de la piel no causan acné pero interfieren en el proceso de curación de la piel y hacen el entorno externo de la piel más propenso o "susceptible" de acné.

El cuidado de la piel a diario, por medio de incorporar protocolos simples y fáciles de seguir, pudiera no sólo mejorar el proceso de curación del acné existente, sino también equilibrar los niveles de pH en su piel, haciéndolo que esta luzca más suave, tonificada, radiante y saludable.

Aunque hay disponibles muchos tipos de productos limpiadores para usos diversos (exfoliación, limpieza, tratamiento médico), lavarse la cara dos veces al día utilizando un suave jabón antiséptico y anti-bacteriano 100% natural, como jabón de aceite del árbol del té, o jabón de Cetaphil, puede ayudar a reducir la inflamación, la hinchazón y enrojecimiento, y mejorar de forma significativa la apariencia general de su piel sin la irritación, ni las reacciones alérgicas o el exceso de sequedad que pueden causar los medicamentos que se venden sin receta médica, como el peróxido de benzoilo.

Se debe lavar la cara siempre después de los rutinarios 5 minutos de vaporización facial. Después de la vaporización facial, siga estos tres fáciles pasos:

1. Utilice agua tibia para humedecer el jabón.
2. Aplique el jabón a la cara utilizando las yemas de los dedos y haciendo un movimiento circular.
3. Lávese la cara con suavidad y seque la piel con una toalla de algodón.

Si las glándulas sebáceas producen demasiada grasa (debido al desequilibrio hormonal que debe ser solucionado internamente), entonces usted probablemente tiene la piel excesivamente aceitosa y los poros dilatados. Para hacer frente a ese problema externo, no consuma alcohol ni lociones astringentes, en vez de ello utilice jabón como el jabón Neutrogena "Clear Pore Oil Controlling Astringent" o incluso mejor aplicar una máscara completamente natural de bentonita o claras de huevo.

Una piel extremadamente seca también se puede tratar internamente a través de protocolos para equilibrar la secreción de grasa y cambios en la dieta conjuntamente con toma de suplementos, incluyendo la ingesta regular de 10 vasos de agua pura en

forma diaria. En cuanto al cuidado externo, la aplicación de una buena cantidad de crema hidratante de buena calidad como el gel de Aloe Vera al 99%, evitando productos de cuidado externo muy fuertes y no naturales; puede reducir significativamente la sequedad.

Advertencia: El lavado excesivo de la cara puede causar irritación leve a moderada y aumentar el enrojecimiento y la inflamación, lo que iría en contra de su objetivo.

Si usted tiene piel sensible, lo mejor es probar cada producto antes de usarlo, colocar una cantidad pequeña del tamaño de un dólar en el mentón, independientemente de su calidad o la naturaleza de sus ingredientes.

Mike Walden es un nutricionista certificado, investigador médico independiente, consultor de salud natural y autor del libro electrónico #1 en ventas "Acné No Más –Abre las Puertas a una Vida Libre de Acné". Mike ha escrito docenas de artículos sobre salud holística y ha aparecido en revistas electrónicas e impresas, así como en cientos de páginas web en todo el mundo. Para obtener mayor información sobre el programa Holístico de Mike para Limpiar la Piel, visite

ACNE NO MAS

