

Secretos Avanzados Para Eliminar EL ACNE

Como eliminar el Acné rápidamente y para siempre



Secretos Avanzados Para Eliminar EL ACNE

Como eliminar el Acné rápidamente y para siempre

Índice

La Verdad Sobre el Acné	3
Acné Conglobata	9
Acné Fulminante	10
Foliculitis Gram Negativa	11
Pioderma Facial	12
El Acné Es Causado Por Una Pobre Higiene	15
El Acné Es Causado Por Tu Dieta	16
El Acné Es Causado Por Estrés y Ansiedad	17
El Acné Desaparecerá Por Si Solo	19
El Bronceado Eliminará El Acné	20
Destruir El Grano Despejará La Piel	21
Solo Los Adolescentes Sufren De Acné	22
Final	22



Secretos Avanzados Para Eliminar EL ACNE

Como eliminar el Acné rápidamente y para siempre

La Verdad Sobre el Acné

Hay muchas ideas equivocadas acerca de lo que causa el acné y por qué algunas personas lo padecen, mientras otros viven una vida sin defectos ni manchas, y nunca tienen que experimentar el dolor del acné excesivo.

Con estos mitos y conceptos ridículos viene otra serie de problemas. Las personas que sufren de acné están tan desesperadas por eliminarlo, que tratan todo tipo de enfoques diferentes, desde modificar su dieta, a un bronceado excesivo creyendo que va a reducir al mínimo el acné de forma permanente.

Estos métodos puede llegar a ser perjudiciales para tus intentos de controlar tu acné, y en muchos casos en realidad puede intensificarlo y hacer que empeore. En algunos casos, estos "remedios de cura instantánea" pueden llegar a causar cicatrices permanentes.

Así que, ¿de qué se trata el acné realmente?

Para empezar, independientemente de lo que has oído, el acné no es potencialmente mortal y nadie se ha muerto de acné. Al punto de vista clínico, el acné es descrito como causado por un desequilibrio hormonal, clínicamente acuñado como "inflamación crónica", o "inflamación sistémica".

Con la inflamación crónica, el principal culpable es la mala digestión, acompañada de una dieta pobre.

Otra de las causas primarias del acné se produce cuando los poros de tu cuerpo se obstruyen, por lo general en tu cara, cuello, parte superior del cuerpo, la espalda y



1 Poro inflamado obstruido

Secretos Avanzados Para Eliminar EL ACNE

Como eliminar el Acné rápidamente y para siempre

hasta el pecho.

Cuando se trata de los diferentes tipos de acné, hay cinco categorías individuales basadas en la gravedad y el daño de la piel causado por el acné, incluyendo:

- **Comedones**
- **Pápulas**
- **Pústulas**
- **Nódulos**
- **Quistes**

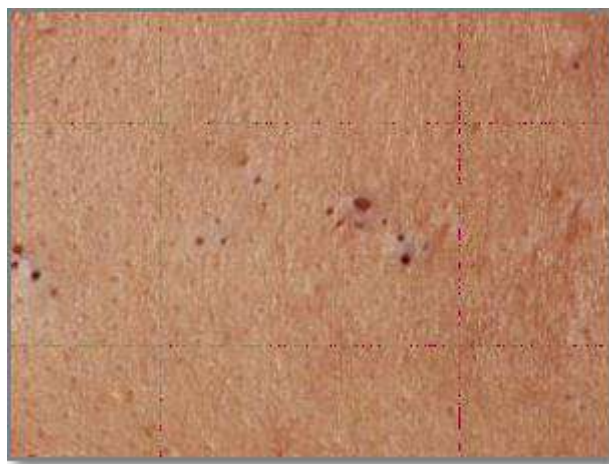
Los síntomas de acné tales como puntos negros y blancos pertenecen a la categoría de comedones, los quistes se clasifican como pertenecientes a la categoría de los nódulos.

Otra palabra para el acné es "acné vulgar", una forma de acné, que comúnmente ocurre durante la pubertad.

Afecta principalmente a la espalda, la cara y el pecho. El acné vulgar afecta tanto a los adolescentes varones como mujeres. Cerca de 30-40% de los adolescentes varones se ven afectados entre las edades de 18 y 19 años. Las chicas son afectadas generalmente entre las edades de 16-18 años.

Así es como el acné se caracteriza por ciertos grupos que pueden determinar la gravedad de tu acné:

Puntos Negros



2 Puntos Negros

Secretos Avanzados Para Eliminar EL ACNE

Como eliminar el Acné rápidamente y para siempre

Tú sufrirás de puntos negros cuando tus poros estén parcialmente bloqueados, lo que permite que algunas bacterias, células muertas de la piel y el sebo puedan escapar y drenar a la superficie de tu piel.

El color oscuro que viene con los puntos negros no es suciedad y lavarte de manera consistente la cara no impedirá que los puntos negros aparezcan. Los puntos negros son firmes y frecuentemente toman de un par de días a una semana para despejarse

Puntos Blancos

Verás los puntos blancos aparecer cuando un poro está completamente bloqueado, lo contrario de un punto negro.

Los puntos blancos tienden a durar sólo un período corto de tiempo y el resultan del sebo, las bacterias y las células muertas de la piel que quedan atrapadas debajo de la superficie de la piel.



3 Puntos Blancos

Secretos Avanzados Para Eliminar EL ACNE

Como eliminar el Acné rápidamente y para siempre

Pápulas

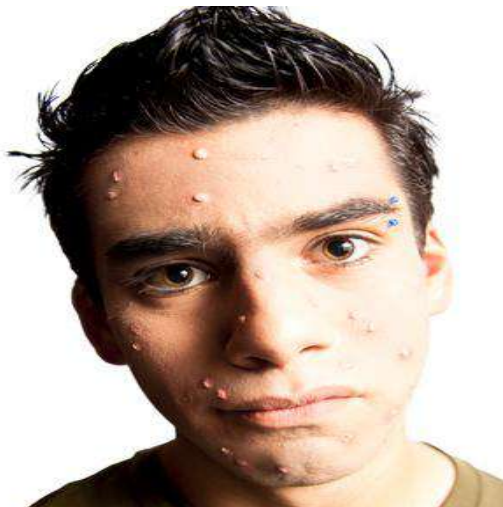
Estos son protuberancias rojas dolorosas que se inflaman y no contienen punta



4 Papulas en la frente

Pústulas

Una pústula es lo que comúnmente llamamos un "grano". Son muy similares a un punto blanco, pero siempre se inflaman y contienen un centro blanco o amarillo.



5 Pustulas

Secretos Avanzados Para Eliminar EL ACNE

Como eliminar el Acné rápidamente y para siempre

🔴 Nódulos

Los nódulos son grandes manchas que pueden durar varios meses y ser difíciles de lidiar debido a lo dolorosos que pueden ser. Los nódulos son protuberancias endurecidas por debajo de la superficie de la piel y con los nódulos, la cicatrización es bastante común.

Si tú crees que tienes nódulos, por favor, no los aprietes ya que esto puede causar un trauma severo en la piel, la difusión de los nódulos, y la vida prolongada de los mismos.

No trates de tratar los nódulos por tus propios medios, en cambio reserva una cita con tu dermatólogo para la asistencia ya que los nódulos son muy difíciles de controlar con los medicamentos sin receta o remedios caseros.



6 Nodulos

Secretos Avanzados Para Eliminar EL ACNE

Como eliminar el Acné rápidamente y para siempre

Quistes

Al igual que un nódulo, los quistes pueden ser grandes y se sienten duros, de hecho, algunos quistes se sienten como bolas redondas dentro de la piel.

También son muy dolorosos y están llenos de líquido. No aprietes o intentes romper un quiste, que puede empujar las bacterias y las infecciones más profundas en la piel.

Aparte de las formas más comunes del acné que muchos de nosotros hemos experimentado de vez en cuando a lo largo de nuestra vida, hay cuatro tipos de acné que se consideran más graves y deben ser tratados por un médico.



7 Quistes en la espalda.

Secretos Avanzados Para Eliminar EL ACNE

Como eliminar el Acné rápidamente y para siempre

Acné Conglobata

Esta es la forma más grave de acné, por lo general se caracteriza por la aparición de grandes nódulos múltiples, a menudo relacionados, interconectados y contiene un gran número de puntos negros. Debido a que estas lesiones pueden ulcerarse, pueden causar desfiguración y cicatrices graves en la superficie de la piel.

Conglobata se encuentra generalmente en la cara, espalda, pecho, brazos y muslos.

El acné conglobata generalmente afecta a personas entre las edades de 18 y 30 años y es más común en los hombres.

También hay que señalar que Acné conglobata puede permanecer activo durante muchos años, latentes hasta que algo ocurre que causa al acné resurgir. La causa del acné conglobata es desconocida al momento.



8 Acné Conglobata en el Pecho.

Secretos Avanzados Para Eliminar EL ACNE

Como eliminar el Acné rápidamente y para siempre

Acné Fulminante

Este tipo de acné severo es en realidad una repentina aparición de acné conglobata que generalmente afecta a hombres jóvenes.

Los síntomas de la noduloquístico grave, a menudo acné ulcerado, son evidentes. Al igual que con los casos normales de acné conglobata las lesiones cubren gran parte de las extremidades y la región facial, incluyendo las cicatrices deformantes que pueden llegar a desarrollar.

Sin embargo, lo que hace que al acné fulminante único es que también incluye los síntomas de fiebre, dolor de las articulaciones, especialmente las rodillas y las caderas, y diversos grados de pérdida de peso que dependen de la persona.



9 Acne Fulminate

Secretos Avanzados Para Eliminar EL ACNE

Como eliminar el Acné rápidamente y para siempre

Foliculitis Gram Negativa

La **foliculitis gram negativa** es una forma de acné extremo causado por una inflamación de los folículos que es causada por una infección bacteriana:

Esta condición se caracteriza por pústulas y quistes.

Se ha determinado en algunos casos, que su desarrollo se debe a una complicación resultante de un tratamiento con antibióticos a largo plazo del acné vulgar.

La razón de que esta forma de acné se llame "gram-negativa" se refiere al hecho de que Gram es un tipo de tinte azul utilizado para las pruebas de laboratorio para organismos microscópicos. Las bacterias que no se tiñen de azul se refieren como "**gram-negativas.**"

Al igual que otras formas de acné extremo o severo, la **foliculitis gram-negativa** es una enfermedad rara, y no sabemos si es más común en hombres o mujeres, ya que se ha documentado en ambos.



10 Foliculitis Gram Negativa

Secretos Avanzados Para Eliminar EL ACNE

Como eliminar el Acné rápidamente y para siempre

Pioderma Facial

Este tipo de acné severo afecta a las mujeres solamente, generalmente entre las edades de 20 a 40 años de edad.

Se caracteriza por grandes nódulos dolorosos, pústulas y úlceras que pueden dejar cicatrices.

Se forman de manera abrupta, La **pioderma facial** puede ocurrir en la piel de una mujer que nunca ha tenido acné antes.

Por lo general, este tipo de acné extremo se limita a la cara, y aunque no duran más de un año, puede causar un gran daño en un tiempo muy corto.

Keloidalis es una cicatriz del acné que puede hacerse presente tanto en hombres como en mujeres, sin embargo es más frecuente entre los hombres.

Keloidalis comúnmente afecta a la zona del cuello. Cuando las pápulas y pústulas inflamadas se convierten en grandes quistes y nódulos, la piel se pone muy grasa y lleva a cicatrices atróficas y **keloides** en el cuello, hombros y espalda.



Secretos Avanzados Para Eliminar EL ACNE

Como eliminar el Acné rápidamente y para siempre

Otros tipos de acné son:

 **La acné rosácea:** Es más común en los ancianos y se caracteriza por erupciones de color rojo en la barbilla, la nariz, las mejillas y la frente.

 **Acné conglobata:** Esta es una enfermedad altamente inflamatoria con comedones, nódulos, abscesos y fístulas que drenan.

 **Acné fulminante:** Es una forma grave de la enfermedad de la piel, el acné, que puede ocurrir después del tratamiento con éxito de otra forma de acné como el acné conglobata.

El acné suele aparecer durante los años de adolescencia de la vida de una persona, sin embargo, los adultos no son inmunes al acné, y muchos de nosotros, que no se tratan pueden llegar a sufrir de acné toda nuestra vida.

Muchos de los problemas que enfrentan aquellos que están tratando de lidiar con el acné son las fuentes generalizadas de desinformación que hay sobre las causas del acné.

Con estos mitos y conceptos ridículos viene otra serie de problemas. Las personas que sufren de acné están tan desesperados por eliminarlo, que tratan todo tipo de enfoques diferentes, desde modificar su dieta, a un bronceado excesivo creyendo que va a reducir al mínimo el acné de forma permanente.

Estos métodos puede llegar a ser perjudiciales para tus intentos de controlar tu acné, y en muchos casos en realidad puede intensificarlo y hacer que empeore. En algunos casos, estos "**remedios de cura instantánea**" pueden llegar a causar cicatrices permanentes.

En lugar de buscar soluciones y tratamientos para aliviar los síntomas, los problemas a menudo se complican. Tratamientos mal aconsejados a base de estos mitos pueden tener resultados poco efectivos y con frecuencia pueden hacer más daño en el caso de acné severo.

Secretos Avanzados Para Eliminar EL ACNE

Como eliminar el Acné rápidamente y para siempre

A la luz de la influencia que estos mitos pueden tener tanto en la comprensión del acné en general como en los cursos del tratamiento en particular, sería conveniente comenzar con una breve descripción de algunos de los mitos más comunes que están ahí fuera, disipar la desinformación con la verdad sobre ellos.



12 Acne en el Hombre



13 Acne en la Mujer

Secretos Avanzados Para Eliminar EL ACNE

Como eliminar el Acné rápidamente y para siempre

■ El Acné Es Causado Por Una Pobre Higiene

No importa con qué frecuencia o qué tan ritualmente, te laves la cara y otras zonas afectadas por el acné, lo que no tiene nada que ver con el estado actual de un brote o con la creación de nuevos problemas. De hecho, este tipo de régimen riguroso de lavado y limpieza puede irritar la piel y volver al acné peor, no mejor.

Aunque lo puedes haber oído de padres bien intencionados o alguna otra persona mal informada, el acné no es causado por la falta de higiene.

Esto no quiere decir que la higiene no es importante. De hecho, una buena higiene puede ayudar a reducir los efectos del acné, si se utiliza junto con productos para el tratamiento del acné.

En lugar de lavado frecuente y constante, por lo general se recomienda que te laves la cara de dos a tres veces al día con jabón suave y luego la seques - no frotes en seco.



Secretos Avanzados Para Eliminar EL ACNE

Como eliminar el Acné rápidamente y para siempre

■ El Acné Es Causado Por Tu Dieta

"¡No comas chocolate, que te sacará granos!" "Dicen que el consumo de alimentos grasos puede dar granos."

La mayoría de ustedes han escuchado estas y otras declaraciones similares antes, ¿verdad?

Lo que están diciendo, en efecto, es que lo que comes puede causar acné. Pero, lo que están diciendo no es verdad. Es un mito, uno de los más populares en realidad, sobre las causas del acné.

Una extensa investigación científica ha sido llevada a cabo, en busca de posibles correlaciones entre la dieta y una posible causa del acné, y no se ha encontrado nada concluyente.

Sin embargo, cada uno de nosotros es diferente. Algunas personas notan que los brotes empeoran después de comer ciertos alimentos, y el tipo de alimentos son diferentes en cada persona.

Por ejemplo, algunas personas pueden notar los brotes después de comer chocolate, mientras que otros no tienen ningún efecto con el chocolate. En su lugar, se dan cuenta que los brotes ocurren después de que beben mucho café o cafeína.

Estos son sólo ejemplos, pero podría valer la pena tenerlos en cuenta. Si hay algún tipo de alimento o bebida que pudiera influir en tu acné, entonces corta su consumo y luego ve si eso ayuda.



Secretos Avanzados Para Eliminar EL ACNE

Como eliminar el Acné rápidamente y para siempre

■ El Acné Es Causado Por Estrés y Ansiedad

El estrés no es una causa directa del acné, pero es cierto que algunos tipos de estrés pueden causar que el cuerpo produzca una hormona llamada **cortisol**, que puede irritar el acné existente. Indirectamente, algún medicamento que se toma para aliviar o controlar el estrés extremo o problemas emocionales como la depresión pueden ser factores en la producción de acné.

De hecho, algunos medicamentos tienen al acné especificado como un posible efecto secundario.



16 Estres

Secretos Avanzados Para Eliminar EL ACNE

Como eliminar el Acné rápidamente y para siempre

■ El Acné Desaparecerá Por Si Solo

Esto, en general, no es cierto y el acné necesita de un tratamiento con el fin de ser eliminado.

Con la selección de productos para el tratamiento del acné disponibles hoy en día no hay ninguna razón para no investigar y encontrar los mejores resultados para los interesados. En algunos casos, un dermatólogo debe ser consultado y otras formas de tratamiento pueden llevarse a cabo.



17 Doctor Dermatólogo

Secretos Avanzados Para Eliminar EL ACNE

Como eliminar el Acné rápidamente y para siempre

■ El Bronceado Eliminará El Acné

De hecho, esto tiene el efecto contrario.

Al principio puede parecer que la última sesión en la cama de bronceado o tomar el sol ha mejorado tu cutis, pero en realidad el bronceado sólo puede haber enmascarado o cubierto el acné. En realidad, el sol puede hacer que la piel se seque y se irrite, y esto puede llevar a más brotes de acné.

En otra nota, si te bronceas, asegúrate de que estás utilizando un protector solar que no contenga aceites y otros productos químicos que puedan obstruir los poros y causar que el acné empeore.



18 Broncearse en la playa

Secretos Avanzados Para Eliminar EL ACNE

Como eliminar el Acné rápidamente y para siempre

■ Destruir El Grano Despejará La Piel

Una vez más, aunque esto parezca ser cierto, es otro mito.

En lugar de acelerar el proceso de curación, esta acción de hecho prolonga la situación ya que hacer estallar la punta blanca provoca que la bacteria en el interior se hunda aún más en la piel, lo que permite crecer una mayor infección, y en última instancia conduce a la cicatrización.



19 Reventar los granos

Secretos Avanzados Para Eliminar EL ACNE

Como eliminar el Acné rápidamente y para siempre

■ Solo Los Adolescentes Sufren De Acné

La verdad es que alrededor del 25% al 30% de todas las personas entre las edades de 25 - 44 tienen acné activo. Así que la idea de que el acné es un problema sólo para los adolescentes es otro mito.



20 Adolescente Con Acne

Secretos Avanzados Para Eliminar EL ACNE

Como eliminar el Acné rápidamente y para siempre

Después de cubrir estos mitos, es importante señalar, que estos no son todos los mitos que están ahí fuera, que circulan en las revistas populares de salud y en la Internet.

Este es solo un modo de colaborar con las personas que sufren con este mal de juventud, darles las pautas necesarias para que comiencen a tener una visión más clara del Acné.

Si por algún motivo vez que tu Acné no sana, se reproducen rápidamente, no llegas a controlarlo debes consultar un medico dermatólogo para un control más a profundidad.

Edgar Walter Sáenz Montemayor



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