


Milagro Para El Acné

A close-up photograph of a woman with light skin and dark hair, looking slightly to the side. She is applying a white cream to her right cheek with her fingers. The background is a soft, out-of-focus light color.

Controle Su Acné y
Elimine Sus Cicatrices
Para Siempre!

Lucas David Serrano

Milagro Para El Acné

Lo Que Hay Que Saber
Para Curar El Acné

Índice

Primera Parte

- 4 ¿Para Qué Puede Serle Útil Este Libro Electrónico?
- 6 Conociendo Al Enemigo
- 8 ¿Diagnóstico Irreversible o Cura Definitiva?

Segunda Parte

- 14 Comience Con Las Aplicaciones Prácticas
- 16 Encontrar Soluciones
- 24 Dieta Purificadora
- 29 Los Suplementos Nutricionales
- 32 Ejercicios y Respiraciones
- 34 Cosmética Aliada De La Piel

Tercera Parte

- 38 Aprendamos A Estar Bien Con Nosotros Mismos
- 41 El Arte De Vivir
- 42 Test Para Evaluar Si Estamos En El Camino Correcto
 Para Liberarnos Del Acné

- 44 Glosario

Primera Parte

¿Para Qué Puede Serle Útil Este Libro Electrónico?

Lamentarnos por el aspecto poco saludable que presenta nuestra piel cada vez que nos miramos al espejo y tratar de cubrir los granitos con algún cosmético, no sirve más que para salir del paso en el intento desesperado por lucir un poco mejor. Por experiencia, sabemos que el acné es una enfermedad de la piel de difícil resolución, que genera sufrimiento y aislamiento social, donde una conjunción de factores diversos se confabulan para originarla y agravarla cuando no le prestamos la debida atención, factores que si no atacamos desde varios frentes difícilmente podamos encontrar una solución definitiva a nuestro padecimiento.



¿Para qué puede serle útil este libro electrónico, entonces? En primer lugar, para dejar de preocuparnos cada vez que enfrentamos el espejo y para pasar a ocuparnos efectivamente del problema. Trazarnos un plan y cumplirlo en un principio nos va a costar mucha fuerza de voluntad, pero una vez que nos hayamos acostumbrado a los buenos hábitos y empecemos a observar los resultados favorables estaremos en condiciones de percibir que estamos ganando la batalla y nos sentiremos alentados a continuar en la lucha contra el acné.

En segundo lugar, este libro nos servirá para adquirir conciencia de que tenemos un enemigo llamado acné al cual podemos vencer, si estamos seguros que queremos hacerlo y nos conducimos con actitudes firmes y constantes.

Una vez que tomemos conocimiento de las causas, los tratamientos, el control y la prevención para que en el futuro no resurja la enfermedad o para volver a dominarla en el caso que reaparezca más adelante, no tenemos más que hacernos cargo y poner nuestra voluntad para llevar a la práctica lo que hayamos aprendido.

Por último, este libro electrónico es un manual práctico y efectivo para curar el acné, por lo tanto debemos tenerlo a nuestra disposición para consultarlo cuantas veces nos sea necesario, no solo en el transcurso del tratamiento sino posteriormente en el caso de que tengamos alguna recaída. No se trata de un texto más, para leer una vez, informarnos y abandonar en el olvido, sino que — sin modestias inútiles — podemos hablar de una contribución imprescindible a nuestros deseos de estar mejor, que nos acompañará en la tarea de terminar con este flagelo de la piel que es el acné.

Este e-book compila tanto los conocimientos de la ciencia en la materia, como consejos para aprovechar los remedios naturales que están a nuestro alcance, es decir, **todo lo que hay que saber para curar el acné!**

Sus palabras le traerán una gran esperanza al conocer que no hay un diagnóstico irreversible sino que se puede lograr la cura definitiva y, por ende, aspirar a una mejor calidad de vida.

Termine con las actitudes condescendientes con el acné, ¡basta de preguntarse por qué a mí y quedarse de brazos cruzados dejando que el acné aniquile su autoestima!

Reflexione y cambie la pregunta por una mucho más sabia, ¿y por qué no a mí? Solo me queda augurarle: ¡Buena lectura y mejor puesta en acción! A no dudarlo, ¡de usted depende lucir una piel saludable!

Conociendo Al Enemigo

Indudablemente, para vencer al enemigo tenemos que saber con quién nos vamos a enfrentar. Conocer acerca del acné en profundidad implica saber de qué hablamos cuando un dermatólogo nos diagnostica esta patología porque, aunque nos hayamos dado cuenta por el aspecto de nuestra piel que tenemos acné, lo conveniente es que sea un facultativo quien confirme nuestras sospechas.

El acné es una enfermedad de la piel caracterizada por la eflorescencia, vale decir, por la inflamación y erupción aguda, crónica o sistémica de las glándulas sebáceas, que si bien se puede presentar en varias partes del cuerpo ataca con mayor frecuencia la cara, la zona superior de la espalda y los hombros.

Granos, comedones, manchas, cicatrices, células muertas que no se desprenden, poros obstruidos, barritos, quistes, espinillas o puntos negros, pústulas prominentes de color rojo intenso o con el centro blanquecino, son las manifestaciones visibles de la enfermedad conocida con el nombre de acné.



La acumulación de bacterias e impurezas que se alojan en la dermis o capa inferior de la piel hace su eclosión en la epidermis o capa superficial, y lo que muchas veces empieza en forma apenas perceptible puede llegar a agravarse cuando presionamos con los dedos de nuestras manos o no utilizamos las medidas de higiene adecuadas.

Desde una fase leve puede alcanzar en forma abrupta una moderada y llegar a aguda, con hiperactividad sebácea que empieza a tornarse de difícil control.

El acné es más común en la edad adolescente e incluso lo suelen sufrir las mujeres en mayor medida previo al período de menstruación y en el embarazo, cuando se producen cambios hormonales importantes, aunque también el problema puede continuar o aparecer por primera vez en cualquier etapa de la vida y en ambos sexos. Si bien más aislados, se presentan casos de acné en bebés y niños.

Asimismo, el acné puede agravarse en la estación primaveral, cuando brota la vegetación y se encuentran suspendidas en la atmósfera mayor cantidad de partículas que resultan irritantes para muchos organismos. Los climas cálidos y la transpiración excesiva favorecen las erupciones, así como los ambientes cerrados, con mucha calefacción a la vez que poco ventilados. Y el estrés es uno de nuestro más conspicuo enemigo al favorecer la producción de la hormona cortisol, esa exigencia desmesurada que resulta tan común en la vida moderna muchas veces pone en riesgo la salud y deja huellas ostensibles en nuestros poros.

¿Diagnóstico Irreversible o Cura Definitiva?

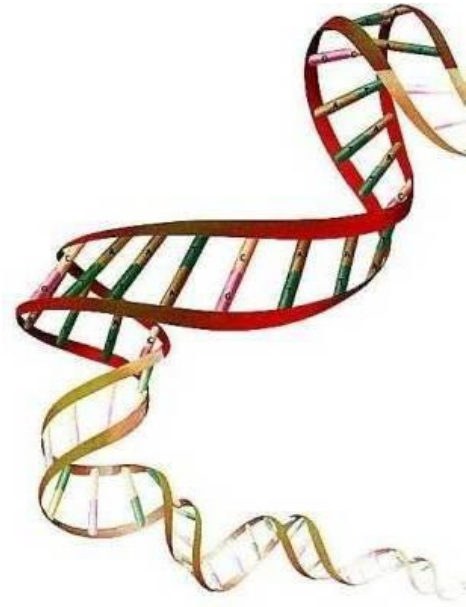
A través de estudios científicos se ha comprobado que las personas con acné tienen una notable predisposición genética a padecerlo.

Dicha predisposición genética puede manifestarse en la deficiencia de las enzimas delta 6-desaturasa, D6D, que son las que coadyuvan a la producción de prostaglandinas.

Existen prostaglandinas de la serie 1 (PGE1), prostaglandinas de la serie 2 (PGE2) y prostaglandinas de la serie 3 (PGE3), siendo sobre todo la de la serie 1 y un poco menos la de la serie 3 las que debemos producir en nuestro cuerpo en mayor cantidad porque, entre otras cosas, previenen las inflamaciones y de ser necesario regulan la respuesta al dolor, la hinchazón y las inflamaciones. Por el contrario, las PGE2 son en extremo inflamatorias y bloquean a las PGE1 y PGE3.

Pero no debemos desesperar ni sentirnos irremediabilmente condenados por el destino si alguno de nuestros antepasados ha sufrido acné, por el contrario, tenemos que poner nuestra atención en aquellas cosas que están a nuestro alcance dominar, como aumentar el consumo de alimentos anti-inflamatorios, usar cosméticos adecuados y disminuir el estrés, para de esa manera ayudar a que nuestra piel por fin luzca tersa, libre de impurezas y con buen color.

Ya hemos mencionado que en períodos en que el cuerpo sufre mayores cambios hormonales es cuando está más propenso al acné. Y he aquí un punto importante a tener en cuenta: en períodos donde la actividad hormonal del cuerpo se desequilibra conlleva a la inflamación cutánea.



Más allá de que podamos interiorizarnos acerca de la influencia que ejerce cada hormona en particular, lo importante es que manejemos cómo podemos armonizar las funciones de nuestro organismo a través de lo que ingerimos en las comidas diarias y del estilo de vida que adoptamos en cada minuto de nuestra existencia.

Si bien se considera de acuerdo al resultado de diversos estudios que la alimentación por sí sola no produce el acné, se sabe que es fundamental para lograr una piel sana. Lo valioso es que conozcamos cuáles son los alimentos anti-inflamatorios y suplementos nutricionales que debemos incluir en nuestra dieta cotidiana y aquellos cuyo consumo debemos abandonar, en lo posible para siempre. Existen un sinnúmero de propuestas ricas y nutritivas, plenas de sabores que surgen de la combinación de vegetales sobre todo crudos, cereales y condimentos naturales.

Tomarnos un tiempo para seleccionar lo que vamos a comer y observar la cantidad así como la calidad de nuestra alimentación resulta imprescindible. En algunos casos deberemos informarnos con exactitud sobre las proporciones que necesitamos incluir en nuestra ingesta diaria para que nuestros análisis clínicos no acusen deficiencias y siempre conviene tener en cuenta la excelencia, cuando se trata de productos naturales hay que optar por aquellos que con seguridad han sido producidos sin la incorporación de aditivos químicos de ningún tipo y respetuosos de los ciclos de la naturaleza.

La recomendación aquí cobra el carácter de exigencia: deben leerse con detenimiento las etiquetas. Un producto alimenticio elaborado con seriedad y responsabilidad empresarial va a tener el informe nutricional en su envase, lo que no se nos debe pasar por alto.

Otra de las cuestiones que influyen para que padezcamos acné tiene que ver con nuestro estado general de salud. Hay patologías como la candidiasis a la que muchas veces no le prestamos la debida atención, infección causada por diversas variedades de Cándida, entre ellas la Cándida Albicans, parásitos de hongos que en demasía producen toxinas en el organismo y en el torrente sanguíneo que pueden provocar inflamación hormonal intensa, perjudicar la digestión y, en consecuencia, afectar el estado general de nuestra piel.

La Cándida está presente en el organismo en ciertas proporciones, pero cuando aumenta en forma considerable es necesario que sin demoras tratemos de controlarla, en lo posible restringiendo la ingesta de algunos alimentos como los azúcares en todas sus modalidades y agregada a otros productos (porque alimentan las bacterias y hongos, favoreciéndolos para que crezcan y se multipliquen en forma desproporcionada) y evitando tomar cualquier tipo de antibióticos. Hay que alcalinizar el cuerpo, lo que se puede lograr con la ingesta de hierba de cebada y de verduras crudas, y bebiendo abundante cantidad de agua filtrada alcalina a lo largo del día. Los probióticos como Threelac, Fivelac y el Acidophilus, resultan útiles en el sentido de que no permiten que la Cándida se incremente más de lo debido.

Y he aquí una observación a tener en cuenta que conviene recalcar una y otra vez: el abuso en el consumo de azúcares provoca candidiasis. Si bien no es la única causa, porque la Cándida también se produce por el uso de cortisona, anticonceptivos, remedios para la úlcera, antiácidos y antibióticos, que desequilibran los intestinos.

Las manifestaciones visibles y molestas van desde erupciones, urticaria, dermatitis, inflamación de los folículos pilosos, pie de atleta, diarreas, cólicos y comezón en el recto, rechazo a la lactosa, hasta llegar al desgano total, dolores de cabeza y vista, agotamiento físico y disminución de la fortaleza muscular en todo el cuerpo.

Hay una prueba sencilla para averiguar si tiene Cándida en proporciones descontroladas. En ayunas, ponga un poco de saliva en un vaso de agua y deje reposar un cuarto de hora. En el caso que acuse Cándida, el aspecto de la saliva se verá como cadenas que flotan y se hunden en el fondo. Si no se observan cadenas de saliva al cabo de una hora y sigue en la superficie, la Cándida de su organismo puede encontrarse dentro de los parámetros normales.

Pasando a otra de las medidas imprescindibles a tomar si padecemos acné, cobra relevancia el hecho de elegir a conciencia las cremas hidratantes o nutritivas, las cremas de limpieza, las lociones, las emulsiones, los geles, las mascarillas, los protectores solares, los jabones y cualquier otro producto cosmético que vayamos a colocar sobre nuestra piel, que en principio no deben ser grasos. En este rubro también los productos naturales y orgánicos nos brindan mayor seguridad y eficiencia en los tratamientos, aunque es conveniente que los adquiramos en casas especializadas, donde los almacenen en lugares secos y al resguardo de la luz solar para que no se deterioren sus propiedades.

Y aquí también prestemos atención a lo que dice el etiquetado, ¡si es necesario busquemos una lupa pero tenemos que informarnos de los componentes que vamos a aplicarnos y saber si son los que realmente necesitamos!

Los champúes y cremas de enjuague que limpian sin dejar película grasa colaboran con el control del acné, así como hay que restringir el uso de fijadores o geles para modelar el peinado, no olvidemos que el cabello está en contacto con nuestra cara, que por lo general es la zona más afectada.

En tanto atacamos el acné con la alimentación y la higiene cosmética, observemos de manera crítica cómo estamos conduciendo nuestras vidas. No para enojarnos con nosotros mismos por los errores cometidos, sino para intentar corregirnos y aspirar a ser mejores personas.

Estar bien con uno mismo y con los demás, disfrutar de la familia y los amigos, tener suficientes horas de esparcimiento y en contacto con la naturaleza, trabajar en un clima agradable y cooperativo, mostrar siempre una actitud mental positiva, ser solidarios con quienes necesitan de nuestra ayuda, contribuyen a un estilo de vida saludable. A veces hay cosas que resultan difíciles de cambiar, pero en forma progresiva todos los días debemos hacer algo que nos enaltezca y en algún momento podremos comprobar que la transformación interior se reflejará en la luminosidad de nuestra piel.

¿Diagnóstico irreversible o cura definitiva, entonces? Apostemos a la cura definitiva del acné, comenzando sin demoras con las recomendaciones exhaustivas que proponemos en el desarrollo de los ítems que siguen. Habrá actitudes que podremos modificar de inmediato y otras que nos llevará un tiempo más prolongado aprehenderlas e incorporarlas a nuestro modo de ser. Lo ideal es que nos pongamos por delante el propósito de no claudicar en la cura del acné, a pesar de las presiones y tropiezos que se nos presenten en cada momento.

En la segunda parte de este libro electrónico así como en la tercera, vamos a encarar las cuestiones prácticas. No obstante, le recomiendo que no deje de lado la teoría, a menudo las definiciones —que apuntamos en un glosario para su mejor comprensión— y el análisis de la información, que resultan útiles para justificar las acciones que vamos a emprender.

Por otra parte, no está de más acotar que el conocimiento no ocupa lugar en nuestro cerebro y nos hace personas más interesantes en nuestra relación con los demás, ¿no lo cree?

Si ya nos mentalizamos acerca de la posibilidad cierta de curar el acné, ¡archivemos el diagnóstico irreversible y vayamos por la cura definitiva! Promediando el tratamiento, un test de evaluación le servirá para automonitorearse y darse cuenta en qué acciones tiene que insistir un poco más.

No baje la guardia si algo no está funcionando del todo bien, persevere si quiere terminar con las secuelas físicas y psíquicas del acné, para vivir una vida plena, saludable y sobre todo libre de acné!

Segunda Parte

Comience Con Las Aplicaciones Prácticas

La genética, las hormonas, la alimentación, la candidiasis, la higiene de los poros, el estrés... Si a esta altura ya tiene en claro la multiplicidad de problemáticas que se alían en su contra para producirle acné y sabe que lo que le pasa está en sus manos revertirlo en forma positiva y para siempre, no vale la pena que se siga demorando en encarar una solución a su enfermedad. ¡Empiece en este mismo momento a interesarse en llevar a cabo las aplicaciones prácticas!

Revise a conciencia la heladera, la alacena y otros espacios de la cocina en donde almacena alimentos, continúe con los lugares del baño y del dormitorio destinados a los productos cosméticos. Debería fijarse cada cosa que está ingiriendo o aplicando en su cuerpo y descartar de inmediato todo aquello que pueda ser nocivo, o al menos empiece por desechar lo que a esta altura no le queda ninguna duda que no debe utilizar si es que quiere curarse definitivamente del acné. Y en esto le recomiendo que sea drástico, ¿para qué tener un pote de margarina si sabe que le hace mal consumirla?, ¿para qué comprar pan blanco si el de harina integral tiene fibras que benefician sus intestinos?, ¿para qué guardar ese maquillaje facial que le obstruye y abrillanta los poros?

De todas maneras, sabemos que las necesidades y los gustos son individuales y varían de acuerdo a la edad, por lo que si hay alguien en su hogar que no tiene inconvenientes en comer y aplicar sobre su piel cualquier cosa sin ver afectado su cutis, puede conservar estos productos aunque usted se proponga ser firme en su propósito de no utilizarlos.

Ahora, una vez que se terminen, encárguese de comprar artículos de calidad comprobada para la salud, puedo asegurarle que a todos los integrantes del hogar les vendrá bien el cambio y a la larga se lo agradecerán. A medida que vaya avanzando en el conocimiento de los alimentos verá cuántas cosas más tendrá que descartar o reemplazar por otras que le hagan bien, a la vez que se enterará de las variedades de productos que podrá elegir para incorporar a su dieta y a su higiene corporal.

Ponga en práctica sus acciones con buen ánimo, sin lamentarse por aquello que no podrá comer o por arrojar a la basura cosméticos de dudosa composición. Mientras hace el trabajo de inspeccionar su casa, celebre la vida, acompañese con la música que le gusta escuchar, abra las ventanas para ventilar los ambientes y no se apesure en su tarea de selección. Lea las etiquetas con calma. Si le surgen dudas, recurra al libro electrónico para disiparlas o anótelas para después consultar con tranquilidad.

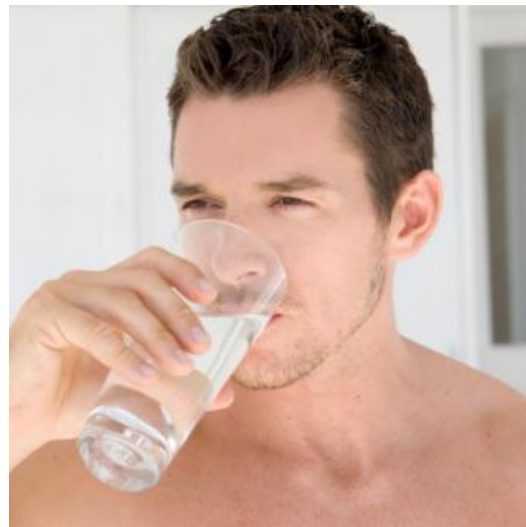
En el tratamiento del acné, como en cualquier otra enfermedad, es importante encarar los cambios con una actitud firme y segura, sabiendo que nunca van a ir en contra nuestro sino, por el contrario, en el convencimiento de que en el transcurso del tiempo comprobaremos que nos ayudan a vivir bien. No solamente sanará su acné sino que todo su organismo comenzará a funcionar en armonía y hasta le desaparecerán molestias que antes creía incurables.

Encontrar Soluciones

En este apartado nos vamos a detener un buen rato. Sabemos que la alimentación anti-inflamatoria juega un papel relevante en la cura del acné, por lo que en principio podemos comenzar por confeccionar un plan riguroso para cumplir con las cuatro comidas principales: desayuno, almuerzo, merienda y cena. A media mañana y un par de horas antes de la cena estaremos en condiciones de tomar un alimento para calmar el apetito, siempre que sea dentro de lo permitido; olvídense de los chocolates, de los dulces y de cualquier otra golosina. Y en lo posible, no conviene saltar ninguna de las comidas, respetar un horario, buscar un ambiente relajado y disponer tiempo suficiente para sentarse a comer (aunque estemos solos).

La deglución debe encontrarnos distendidos, dispuestos a disfrutar con intensidad de ese momento del día. Asimismo, comer porciones pequeñas y masticar lento cada bocado es importante para la correcta digestión que, como si fuera poco, termina reflejándose en nuestro semblante.

Hay que beber agua durante todo el día pero alejada una media hora de los alimentos sólidos, el organismo requiere de al menos dos litros diarios y más cantidad cuando hace mucho calor o practicamos alguna actividad física intensa.



Lo conveniente es que consumamos el agua mineral o la de canilla filtrada, existen en el mercado aparatos fáciles de instalar que se encargan de filtrar el líquido; si bien hay que invertir algo de dinero para adquirirlos, con el tiempo el método resulta más conveniente en lo económico que comprar el agua mineral envasada. Por cada litro de agua debemos agregarle una cucharadita de bicarbonato de sodio o unas cuantas gotas de limón o lima, lo que la alcalinizará a la vez que mejorará la calidad y el sabor.

Ya que estamos en el rubro bebidas vienen a cuenta algunas prohibiciones: nada de bebidas alcohólicas, jugos artificiales líquidos o en polvo para preparar, gaseosas o café, todos ellos acidificantes.

Cada vez que hablemos de prohibiciones, el consejo es que desde el inicio del tratamiento y hasta ver resultados efectivos sea terminante con los NO, ¡ni un cafecito cada tanto, ni una copita de licor en una fiesta, ni un sorbo de esa bebida cola que nos atrae! Recién cuando haya controlado la aparición del acné podrá permitirse muy de vez en cuando algún traspié, pero mientras tanto acostúmbrese a ser insobornable consigo mismo si desea apreciar resultados verdaderos.

Tomar té en cualquier momento del día es una buena elección, tiene entre sus componentes teanina, buena para mitigar el estrés mental. Si nos referimos al té común es mejor elegir el té verde, que por su forma de recolección conserva mayores propiedades antioxidantes como la vitamina E. También hay numerosas hierbas adecuadas para infusiones, lo importante tanto al adquirir el té común como el de otro tipo es fijarse que sean productos orgánicos, mejor aún si tienen el sello de garantía que nos asegura que han sido cultivados libres de pesticidas y fertilizantes, así como cosechados con normas estrictas de higiene y seguridad.

Lo ideal sería acostumbrarnos a beber las infusiones disfrutando del sabor y del aroma que nos ofrece la naturaleza, sin agregados artificiales de ningún tipo. En el caso que prefiera endulzar, la stevia, el néctar de algave o aguamiel y el xilitol, son las opciones más convenientes que podemos encontrar hasta hoy. Y aquí vienen otros NO terminantes: el azúcar refinado en todas sus formas, los edulcorantes o sacarinas artificiales e incluso la miel y el jarabe de maíz.

El azúcar debe ser uno de los primeros insumos que desaloje de su cocina, tiene el poder de alcalinizar el estómago y de esa forma no permitir que se asimilen bien los nutrientes, también aumenta la insulina y se cuenta entre los principales enemigos del acné porque limita la producción de PGE1 y PGE3 mientras que promueve la PGE2. Y para terminar de denostarlo, vamos a decir que el azúcar tiene las desventajas de ser adictivo y de estar compuesto por “calorías vacías”, como suele decirse de los productos que aportan calorías aunque sin ningún nutriente.

Si ya organizó los horarios y frecuencia de sus comidas y sabe que debe hidratar su organismo con al menos dos litros de agua diarios, ponga su interés en los alimentos sólidos. Otra vez vamos a subrayar con énfasis los NO: las grasas saturadas y los aceites vegetales, sobre todo cuando son hidrogenados (proceso mediante el cual le incorporan moléculas de hidrógeno calentadas para aumentar su conservación).

Las grasas saturadas y los aceites vegetales hidrogenados son perjudiciales tanto porque reducen las hormonas anti-inflamatorias PGE1 y PGE3 como porque se convierten en la hormona PGE2 pro-inflamatoria.

Las margarinas vegetales, las mantecas de grasa animal y la mayoría de los aceites que utilizamos para aderezar o cocinar (maíz, girasol, soja, lino, oliva, maní, cártamo, sésamo, avellana, colza, semillas de algodón, arroz), que también se encuentran incorporados en proporciones considerables a muchos alimentos refinados, poseen grasas saturadas, una razón más para afirmar que no le hacen ningún favor a nuestra piel.

Si bien no es conveniente descartar todas las grasas en nuestra dieta, debemos optar por las menos nocivas que por lo pronto no contengan grasas hidrogenadas y grasas trans y, además, utilizarlas en bajísimas proporciones. La mantequilla clarificada que se conoce con el nombre de ghee y mejor aún, aunque resulte más oneroso, el aceite de coco extra-virgen, son saludables y aportan buen sabor a las comidas. De cualquier manera no hay que excederse en las cantidades porque estamos hablando de materia grasa.

Para continuar con las grasas, vayamos a las carnes rojas que, en alguna medida y sobre todo en determinadas etapas de la vida, las necesitamos para satisfacer las necesidades de hierro que requiere nuestro organismo. Lo ideal es que consumamos la menor cantidad posible de carne vacuna y si seleccionamos algún corte, debe ser magro y de buena calidad. Las carnes blancas aportan hierro aunque en menor cantidad que las rojas, pero tanto si elegimos comer pollo como si preferimos pavo u otras aves, debemos estar seguros de que hayan sido criados y alimentados en forma natural, sin inyecciones de hormonas de esas que se suelen utilizar para desarrollarlos rápidamente ni tampoco alimentados con granos que contengan restos de agroquímicos. En cuanto a los huevos, la leche de vaca o soja y sus productos derivados, si queremos curar el acné debemos empezar a descartarlos o consumirlos en la menor cantidad posible.

De ninguna manera nos conviene beber o incorporar a las comidas las leches enteras o parcialmente descremadas de vaca, de soja, de arroz, de cabra o cualquier otra que contengan grasas saturadas y omega 6, lo que sí podemos tomar confiados es la leche de vaca orgánica desnatada, que no posee hormonas ni antibióticos y tiene una proporción menor de grasas saturadas. La leche de soja merece una mención aparte por su alto poder perjudicial para las personas que sufren acné, sin ánimo de equivocarnos podríamos decir que es la peor de todas, así como lo son sus productos derivados tales como la margarina, el tofu, el miso, las salsas o la bebida (natural o saborizada).



Los pescados no grasos son buenos para incorporar a la dieta al menos un par de veces a la semana, sobre todo los que son de aguas frías denominados “azules”.

El atún, el salmón, las sardinas o la caballa poseen omega 3, por lo que favorecen la salud de la piel, y se pueden combinar muy bien con ensaladas de hojas verdes para incrementar los nutrientes.

Debe optarse por los pescados silvestres, que son los que se han criado en forma natural y no han recibido alimentos balanceados, así como tampoco son convenientes cualquier tipo de pescados enlatados (ni siquiera los que no son en aceite sino en agua).

A esta altura le estará pareciendo que le van quedando pocas opciones para alimentarse si quiere desterrar el acné de su vida. ¡No desespere!

A veces cuando se hace hincapié en los NO pareciera que todas son prohibiciones pero no es así, lo que pasa es que para aprender desde un primer momento hay que tener en claro aquello que nos perjudica, lo que no quiere decir que no exista un abanico de posibilidades alimenticias que podremos explorar a su debido tiempo.

Vayamos a otras de esas posibilidades alimenticias a nuestro alcance. Proteicas por excelencia y con alto contenido de hierro y fibras, algunas legumbres como *las habas o los garbanzos* son recomendados para la dieta. Lo ideal es combinar las legumbres con las verduras, estas últimas excelentes aliadas de nuestra piel porque aportan gran cantidad de nutrientes y fibras, sobre todo cuando se consumen crudas.



¡Y la naturaleza es pródiga en variedades y cantidades provenientes del reino vegetal! Tan solo hay que elegir verduras que sean de la estación y en lo posible producidas en huertas orgánicas de la zona en que vivimos, para que no hayan sufrido un largo tiempo de traslado y hasta conservación en cámaras de frío.

Si hablamos de verduras inmediatamente asociaremos a las frutas como saludables. He aquí una aclaración, si bien las frutas son alimentos naturales con aportes vitamínicos y minerales importantes, en su composición poseen una alta dosis de azúcares. Volvemos a insistir en que los azúcares no son buenos para sanar el acné, elevan los niveles de insulina y producen inflamación, por lo que así como no tendremos prácticamente restricciones con las verduras vamos a tener que limitar el consumo de las frutas y algunas, como las paltas, es mejor desecharlas por su alta composición grasa.

Los frutos secos son buenos nutrientes, pero las nueces y las almendras aportan aceites que en exceso no colaboran con la cura del acné. Si prefiere ingerir algunas almendras por su poder antioxidante aunque a sabiendas de que contienen un poco de grasa inflamatoria, puede optar por beber la leche de almendras casera, remojando unas cuantas horas $\frac{3}{4}$ de una taza de almendras y dos tazas de agua (o respetando esas proporciones si desea aumentar la cantidad), para cuando estén suficientemente hidratadas proceder a procesarlas, filtrar el líquido obtenido y endulzar con stevia si lo prefiere.



Lo que irremediablemente vamos a tener que poner del lado de los NO van a ser las harinas blancas, desde los panificados de todo tipo a los cereales refinados que poseen un alto índice glucémico. Son inconvenientes porque generalmente están hechos con grasa vegetal y contienen una dosis de azúcar. Aquí la opción son los productos integrales, hidratos de carbono que tienen menor índice glucémico que los refinados, que además son de buena absorción porque aportan fibras, que contribuyen al adecuado funcionamiento de los intestinos de manera natural. No olvidemos que al menos una vez al día se debe evacuar el intestino, sin padecer estreñimiento estaremos más distendidos y eso se notará en nuestra piel.

Ya que mencionamos por ahí al índice glucémico o también llamado índice glicémico (IG), nos será de utilidad proveernos de una tabla donde consten los valores que tienen los principales alimentos de consumo.

Sucede que aquellos alimentos que están señalados con un IG alto como las papas, el azúcar refinado y sus derivados, la miel, el arroz blanco, el maíz, irremediablemente van a producir inflamación al elevar los niveles de azúcar en sangre y activar la D5D. La solución será reemplazarlos por aquellos alimentos que poseen un IG bajo o comer pocas cantidades de los que tienen IG alto.

Para contrarrestar, si ingiere comidas con IG elevado o porciones abundantes, va a ser conveniente que agregue igual proporción de algunas proteínas, que producen el efecto de lentificar el aumento de los niveles de azúcar en sangre y de esa forma ayudan a controlar el aumento de insulina.

Dieta Purificadora

Beber abundante agua alcalinizada y jugos durante el día es de una importancia superlativa para la salud de la piel. Ya dijimos que las frutas aportan azúcar por lo que no conviene abusar de ellas, lo mejor es elegir las verduras de estación y procesarlas para extraerles su jugo o licuarlas con un poco de agua filtrada, a la que se le puede agregar limón exprimido.



De todos modos, si se quiere limpiar el organismo puede practicar una dieta de un único alimento ingerido a lo largo de unos cuatro días, por ejemplo, para purificar la piel nada mejor que ingerir apio y agua, que se puede licuar y beber como un jugo. Sin embargo, estas dietas extremas no están indicadas para todos los organismos, una persona puede padecer acné pero no tener necesidad de bajar de peso, o aunque no le venga mal bajar unos kilos puede pasarle que luego sienta deseos de saciar su apetito y se incline al otro extremo cayendo en excesos, que no es nada recomendable. Quizás estos ayunos sean apropiados para personas que están acostumbradas a la práctica habitual de disciplinas físicas y espirituales, a la vez que cumplen actividades de poca exigencia física.

Lo conveniente es que, de acuerdo a los alimentos que no incentivan el acné porque ayudan a producir PGE1 —alimentos anti-inflamatorios que hemos estado viendo— combinemos sabores y aromas para ingerir variedad en las cuatro comidas diarias, poniendo especial cuidado en aportar a nuestro organismo todos los nutrientes que necesitamos para estar saludables.

El hecho de optar por alimentos no grasos y consumir muchos vegetales sin el agregado de sal y azúcar, es de por sí una dieta purificadora, le aseguro que lo notará en su piel al cabo de una semana de práctica rigurosa. Como está comprobado que los tallos de apios son excelentes para purificar la piel, puede incorporarlos en las ensaladas de algunas de las comidas principales o, como dijimos antes, preparar jugos.

A continuación le daré distintas opciones de alimentos para las cuatro comidas, de manera que pueda seleccionar los que prefiera, combinar y hacer variaciones a lo largo de la semana.

Recomiendo elaborar un plan de comidas que abarque los siete días de la semana, que a su vez detalle las cantidades de suplementos nutricionales que se incorporarán y en qué momento del día; lo ideal es que ponga todo por escrito, lo adose a la heladera y lo cumpla lo más estrictamente que pueda. A la vez, vaya observando cómo reacciona su cuerpo con los distintos alimentos.

Desayuno:

Ni bien se levanta, tome un vaso de agua filtrada con medio limón exprimido incorporado. Puede ingerir una taza de té verde cortado con un poco de leche de almendras o leche de vaca orgánica desnatada; endulzar con stevia, xilitol o néctar de algave. Acompañe la infusión con un alimento sólido.

Tenga en cuenta que la primera comida del día es importante porque viene del ayuno nocturno y va a comenzar sus actividades, por lo que necesita tener energías suficientes.

Puede tomar una rodaja de pan integral y cubrirla con una capa fina de mantequilla clarificada o mermelada de ghee o una taza de cereales integrales o müesli con el agregado de una cucharada de polvo de germen de trigo (que contiene muchas proteínas) y leche de almendras. Evite consumir frutas en el desayuno, como dijimos anteriormente en menor o mayor cantidad todas tiene azúcar y, si tenemos muchos deseos de comerlas, podemos incorporar una a media mañana o a media tarde.

Entre Comidas:

Beba abundante agua filtrada alcalina. También puede beber jugos de vegetales sin restricciones.

Almuerzo:

En lo posible, no beba ningún líquido durante la comida. Algunas ideas: ensaladas de cualquier clase de verduras crudas, como pueden ser tallos de apio, hojas de perejil, pepinos, hojas de berros, espinacas, brócolis, pimientos, rociados con aceite de coco y con jugo de limón.

Tome algunas de las siguiente opciones como plato principal: frijoles horneados; una batata o una rodaja de zapallo de calabaza asadas; hamburguesas vegetales; una porción de atún, caballa o salmón, hervidos, a la plancha o al horno, rociando el recipiente con mantequilla clarificada; una porción de pollo o pavo orgánicos, también hervidos, a la plancha o al horno. Condimente con hierbas y puede agregar ajo molido (recomendado para controlar la Cándida).

Evite el pan tanto en el almuerzo como en la cena, puede acompañar con un puñado de semillas de calabaza o sumar una rodaja de pan integral si tiene necesidad de satisfacerse con hidratos. Al finalizar la comida estará en condiciones de ingerir suplementos como la vitamina C y el cromo.

Merienda:

Coma siempre algo a media tarde, para no llegar con demasiado apetito a la cena. Puede ser una infusión con leche de vaca orgánica desnatada y una rodaja de pan integral con mermelada de ghee. En este momento del día puede aprovechar para comer una fruta de estación.

Cena:

Una sopa de verduras casera. Tanto puede hervir algunas verduras al vapor y luego procesarlas o comer la verdura cortada en cubos con el agua, que tomará el sabor de los vegetales (los sobres y otros envases de caldos que se comercializan no deben usarse porque tienen en su composición conservantes y aditivos químicos varios).

Si elige una porción de pastas, que sean elaboradas con harina integral, aunque si tiene tiempo lo conveniente es que las amase a su gusto, sin utilizar aceites hidrogenados o grasas no permitidas. Recuerde que las pastas industrializadas a menudo tienen entre sus ingredientes almidón, azúcar y aceite hidrogenado, todos favorecedores del desarrollo de la Cándida.

Una sugerencia puede ser preparar un plato de arroz o fideos integrales con salsa de tomate natural (sin emplear aceites en su preparación) y acompañar con verduras cocinadas al vapor.

También puede rellenar con verduras previamente cocinadas al vapor y condimentadas, medio ají rojo o verde o media calabaza ahuecada, y hornear con mantequilla clarificada.

Antes de acostarse y por lo menos media hora después de la cena, beba otro vaso de agua purificada alcalina, como ya sabemos método infalible para ayudar a desintoxicar el organismo.

Los Suplementos Nutricionales

Cuando tratamos el acné no basta con los alimentos naturales que ingerimos sino que es conveniente reforzar la dieta con suplementos nutricionales o dietéticos en las dosis adecuadas. Debe consultar a su médico de cabecera en el caso de que se esté ingiriendo algún tipo de medicamentos o que se esté atravesando por alguna enfermedad complicada.

Los suplementos anti-inflamatorios resultan beneficiosos para complementar la alimentación, porque durante el proceso de cocción se destruyen muchos nutrientes fundamentales para el organismo. De todos modos, no deben ser considerados imprescindibles tal como lo son algunos alimentos para la cura del acné, aunque sí se los puede catalogar como buenos aliados.

El mercado ofrece una enorme variedad de marcas de suplementos nutricionales. Lo conveniente para estar seguros que cumplen su cometido es elegir aquellos que han sorteado el debido control sanitario y se venden en establecimientos especializados, aunque también es posible obtener información a través de Internet y adquirirlos por ese medio.

En el caso de la spirulina, concentra nutrientes de alta calidad, zinc, vitaminas B3 y B6. Tiene poder antioxidante y ácido gamma linoleico (GLA), nutriente que se transforma en PGE1 y, por ende, colabora con la cura del acné. Consideremos que no es frecuente hallar el beneficioso GLA, se encuentra en los aceites de onagra, semillas de grosella negra y borraja, justamente inconvenientes de digerir para el acné por ser aceites. Lo aconsejable es tomar polvo o tabletas de spirulina en ayunas o alejada de las comidas para que se absorban mejor, entre 250 y 1000 mg diarios.

También *la hierba de cebada* posee en su composición diversos nutrientes buenos para la piel, como vitaminas C y del complejo B, zinc, cromo y magnesio, además de enzimas que colaboran en el control de la inflamación crónica que suele presentarse tanto en los órganos como en las células. Limpia y equilibra el organismo, protegiendo las células del deterioro causado por la acción de los radicales libres. Se puede agregar media cucharadita de polvo de hierba de cebada a un vaso de agua o de jugo natural para que tenga mejor sabor y beber lejos de las comidas, o ingerir las cápsulas si resulta más cómodo, lo que vale es que en ambos casos aporte de 3 a 6 gramos por día.



Existe un suplemento alimenticio llamado DIMPRO que proviene del DIM (diindolilmetano), que sintetiza la hormona estrógeno anti-inflamatoria y reduce la inflamatoria. Se aconseja su ingesta, de 200 a 400 mg diarios, con una comida que tenga algo de grasa para su mejor absorción. Si bien el DIMPRO resulta útil a las mujeres para controlar el acné en el período pre-menstrual, quienes estén embarazadas, planean un embarazo o estén amamantando deben abstenerse de consumirlo.

Asimismo, sabemos que la vitamina C es una poderosa aliada de la belleza de la piel por ser antioxidante y colaborar con la producción de hormonas anti-inflamatorias. A veces no bastan todos los cítricos que podamos comer para tener un aporte suficiente, por lo que se hace necesario suplementar con unos 2000 miligramos diarios; no olvidemos que si comemos muchos cítricos estaremos aportando a nuestro organismo azúcar en exceso.

El camú camú es un fruto que posee una altísima concentración de vitamina C, se puede adquirir en polvo y en ese caso basta consumir unos 1000 mg por día.

También el zinc ayuda lograr el equilibrio de las hormonas, a aprovechar los ácidos grasos esenciales que se caracterizan por ser inflamatorios, a la vez que permite mejor la absorción de las vitaminas A, E y del complejo B. La carne contiene zinc, por lo que si restringimos su consumo es conveniente usar suplementos. Se recomienda tomar citrato de zinc en ayunas para su mejor absorción. Es de composición más suave y lo ideal es que esté complementado con unos gramos de cobre y repartirlo en dos dosis diarias de 20 mg cada una.

Para finalizar con la lista de suplementos anti-inflamatorios, no debemos dejar de mencionar el cromo, sobre todo porque actúa como regulador de la insulina y minimiza la inflamación. Una dosis diaria de 800 mcg repartida en dos tomas con las comidas principales es suficiente y se puede ingerir a la par de la vitamina C. Consumir en lo posible polinicotinato de cromo y evitar el que se conoce con el nombre de picolinato, porque se han presentado algunas dudas sobre su seguridad.

Hasta aquí hemos visto los suplementos que favorecen la cura del acné. Hay que tener mucho cuidado ya que hay otros suplementos como el yodo, el yoduro de potasio y las vitaminas B6 y B12, (ingeridas en forma separada) que pueden acentuar el acné. Cuando adquirimos complejos multivitamínicos, que están tan de moda y se publicitan como todopoderosos, tenemos que fijarnos en la composición que tienen para desecharlos en caso que por alguno de sus ingredientes se conviertan en nocivos para tratar el acné.

Ejercicios y Respiraciones



Aunque en apariencia no lo parezca, este es un capítulo muy importante para curar el acné, porque en la medida en que logre relajarse y aprenda a respirar correctamente funcionará mejor su metabolismo, manejará en forma conveniente sus emociones, mejorará su estado de ánimo y, por supuesto, todo ello lo notará en su piel.

No se trata solamente de ir dos o tres veces por semana a practicar ejercicios, sino que así como todos los días elije los alimentos que lo ayudan a curar el acné también debería hacer algunas actividades físicas y psíquicas para sentirse cada vez mejor.

Prácticas orientales como el tai chi, el aikido o, sobre todo, el yoga, brindan buenos recursos para aprender técnicas de respiración, que se pueden acompañar por ejercicios simples para acabar con la tensión y rigidez de nuestro cuerpo; lo ideal es concurrir a tomar clases con un experto y en compañía de un pequeño grupo de personas.

Aunque sin necesidad de llegar a dominar las posturas del yoga, que seguramente nos llevarían mucho tiempo de aprendizaje, podemos aprovechar algunas indicaciones para que el aire circule mejor por nuestro cuerpo, así como para relajar la zona del cuello y de la cara. Le garantizo que con esos pequeños pasos que hagamos como una rutina diaria contribuiremos a la cura del acné.

En el momento del día que tenga unos minutos solo para usted, ponga música suave, deje el ambiente en penumbras, acuéstese sobre una colchoneta en el piso, cierre los ojos, relaje todo el cuerpo, deja caer el mentón a un lado e imagínese que está dormido, dejando que su respiración vaya profundizándose.

En la respiración profunda se llena primero la parte inferior de los pulmones, luego la media y por último la superior, y se exhala desde la parte superior a la inferior; esto lo aprenderá con la práctica. Puede aprovechar el momento íntimo para visualizar alguna imagen que le traiga felicidad, por ejemplo, su cara radiante y libre de acné; las técnicas de visualización positiva ayudan a la sanación.

Una ejercitación sencilla, que puede hacer en cualquier momento del día, es la de relajar el cuello y la cara. Saque el cuello hacia fuera lo más que pueda y vuélvalo hacia adentro (tal como hacen las tortugas). Con los ojos entornados, deje caer en forma lenta la cabeza hacia delante y a continuación hacia atrás unas cinco veces. Luego lleve su cabeza hacia el hombro derecho, vuélvala hacia el centro y luego hacia la izquierda, otras cinco veces. Gire su cabeza en forma suave hacia un lado y hacia el otro. Deje la cabeza quieta y gire los ojos, levántelos para mirar hacia arriba y luego bájelos para mirar hacia abajo. Si logra aprender a oxigenar mejor su cuerpo y a mantener flexible su cuello y cara, habrá hecho una excelente contribución al buen humor porque suavizará sus tensiones y, por lo tanto, mejorará la salud de su piel.

Cosmética Aliada De La Piel

El mercado ofrece innumerables marcas de cosméticos y no siempre los más caros son los mejores para ayudar a curar el acné. Ante todo, cada tipo de piel tiene sus requerimientos y, si estamos hablando de pieles seborreicas, debemos prescindir de los productos que no se absorben y visiblemente dejan una película grasa, porque no van a reponer los nutrientes que faltan a la dermis y a la epidermis, además de incentivar la gratitud que estamos queriendo controlar.

Tenemos que elegir cuidadosamente las cremas y emulsiones para la limpieza, hidratación y nutrición, así como todos los cosméticos que vayamos a emplear en la cara, que es donde se manifiesta con mayor frecuencia el acné, pero también debemos tener especial cuidado con los productos cosméticos que usamos en todo el cuerpo.

Tanto el aseo del cabello como la limpieza y nutrición del cuerpo deben hacerse con productos no grasos, aunque en las partes donde los estemos aplicando no tengamos granitos ni nada que se les parezca.

Lo recomendado es usar cosmética natural “no comedogénica” y aquí, como sucede con los productos alimenticios, hay que constatar que realmente sean lo que dicen. ¿Cómo me doy cuenta? En Europa, en Estados Unidos y también pasa con algunas marcas reconocidas que se comercializan en Sudamérica, los envases tienen impreso un sello de garantía de calidad natural y la fecha de vencimiento.

Además, se encuentra detallada la composición y sus respectivos porcentajes, he allí donde debemos poner atención.

Sucede que a veces en letras llamativas dice, por ejemplo, “emulsión natural” o “pantalla solar natural”, sin embargo cuando leemos la letra más pequeña nos encontramos con que efectivamente han utilizado un principio activo natural pero en el resto de la composición hay sustancias químicas derivadas del petróleo.

Para que un producto sea orgánico y natural en un cien por ciento tiene que constar que ha sido obtenido mediante cultivo biológico controlado por el laboratorio y se ha cuidado escrupulosamente todo el proceso, desde el cultivo a la recolección. Estos son los productos naturales recomendados para todas las pieles pero, en especial, para las que padecen de acné.

Otra recomendación es utilizar los productos cosméticos con la piel limpia, si voy a aplicarme crema en el cuerpo lo mejor es que sea después de la ducha o tras el baño de inmersión.

La piel del rostro requiere aún más dedicación, primero hace falta limpiarla con una emulsión limpiadora (descartar los aceites), aplicar un tónico sin alcohol y recién después colocar la emulsión hidratante para el día o la nutritiva para cuando nos vamos a dormir.

Las emulsiones resultan más convenientes que las cremas en el caso de las pieles grasas, más que nada porque al ser más livianas en su densidad se distribuyen mejor.

La tarea de limpieza facial debe realizarse todos los días tanto a la mañana como a la noche, antes de acostarnos; los poros se ensucian aunque no hayamos utilizado maquillaje, más aún si circulamos por la ciudad cuya atmósfera está plagada de partículas contaminantes.



Y jamás hay que restregarse la piel con movimientos enérgicos dados con la toalla ni lavarse a cada rato la cara en la creencia que contribuimos a limpiar mejor, porque de esa manera estaremos incentivando la oleosidad.

También es aconsejable realizar una limpieza profunda al menos una vez por semana. En el caso de tener muchos puntos negros, que sobre todo se concentran en la zona de la nariz y los pómulos, se pueden realizar baños de vapor para luego extraerlos mejor presionando suavemente con una gasa, también es recomendable utilizar ácido mandélico, que aporta buenos resultados como exfoliante porque luego de hacer su trabajo cierra los poros.

Para desinflamar la piel, desobstruir los poros y barrer las células muertas, utilizar sal marina diluida en agua tibia, colocarla en un vaporizador y aplicarla en el rostro luego de la limpieza.

Es un método económico y sumamente eficaz para controlar el acné. Y sí, estará pensando que hay que dedicarle un poco de tiempo al cuidado del cutis, lo alentador es que con las cremas adecuadas y la rutina diaria de limpieza vamos a estar en condiciones de mejorar la problemática que nos aqueja.

Una última observación en este apartado está dedicada en especial a los hombres que padecen acné. Afeitarse a menudo produce irritaciones en la cara y agrava las inflamaciones, por ello lo primero que se deben evitar son las máquinas eléctricas de sistema circular y las manuales, se debe elegir una cortadora que pueda graduarse para que no actúe directamente al ras de la piel.

Al finalizar, aplicar un tónico natural desinflamante sin componentes alcohólicos.

Tercera Parte

Aprendamos A Estar Bien Con Nosotros Mismos

La ansiedad, la concentración excesiva, la timidez, el desinterés, la inconstancia en los propósitos, los remordimientos, la incapacidad de divertirnos y ver el lado positivo de las cosas, ataca a las personas esporádicamente, aunque a menudo se instala en ellas y cargan los malos humores a lo largo de todas las horas de su existencia.

En ocasiones hay razones irremediables que conducen a sentirnos mal, pero si analizamos lo que nos pasa nos daremos cuenta que muchas veces estamos rodeados de situaciones que no están a nuestro alcance para modificar y lo mejor que podemos hacer es amigarnos con ellas.

Por otra parte, hay situaciones que podemos cambiar a nuestro favor con solo poner un poco de empeño, como es el caso del acné; venimos viendo a lo largo de este *e-book* que son muchísimas las posibilidades que están a nuestro alcance para que esta enfermedad salga de nuestra vida para siempre.

Querernos, valorarnos, perdonarnos, constituyen la base del aprendizaje para estar bien con nosotros mismos y para ayudarnos a ser felices. De nada vale que nos lamentemos del infortunio que nos ha ocurrido en el pasado y ya no lo podemos modificar, ni que nos preocupemos extremadamente por el futuro que aún está por venir. Debemos vivir el presente de la mejor manera que podamos y disfrutar a pleno de cada minuto.

El enojo con nosotros mismos, los miedos a los cambios y a asumir responsabilidades, las actitudes funestas, nos encierran en la propia problemática y no nos permiten avizorar las soluciones, lo que afecta sensiblemente nuestra relación con los demás, la comprensión hacia los problemas de los otros y la solidaridad con aquellos que están en condiciones de recibir nuestra ayuda y de brindarnos su afecto. Acaso si no cooperamos con nosotros mismos y somos receptivos con el prójimo, ¿podremos alguna vez darle una ayuda a aquellos que nos rodean?

Cuando nuestra autoestima es baja es muy probable que se vea reflejada en nuestra piel y si tenemos acné, esto contribuirá a agravarlo. En consecuencia, a las dietas y ejercicios que emprendamos para mejorar la salud de nuestra piel debemos sumarle el autoconocimiento, para luego encarar los cambios que nos puedan conducir a mejorar y relacionarnos mejor.

No nos quedemos con un examen de nosotros mismos como si fuera un diagnóstico poco alentador sino que busquemos las formas de encarar cambios positivos, la vida es un continuo aprendizaje y siempre estamos a tiempo de rectificar el rumbo si algo no está bien encaminado.



El estrés es una causa muy importante en la aparición del acné. El estrés produce la hormona cortisol, que es muy inflamatoria. Es necesario identificar qué es lo que nos está provocando este malestar que no deja situados en una situación incómoda e indeseada.

Poder trabajar para reducir nuestros niveles de estrés hará que este trabajo se vea reflejado en la salud de nuestra piel.

Quizás el estar en sintonía con los demás dependa en parte de las circunstancias y en parte de uno mismo, en cambio el estar bien con uno mismo depende solo de uno y es más sencillo de lo que nos parece. Pongamos en nuestro haber lo que tenemos: un hogar, comida, salud, amor, el respeto de otros semejantes. ¿Podemos ser desgraciados con todo este capital?

Propongámonos metas para conseguir lo que queremos y trabajemos en pos de ello. Si en el transcurso observamos que nos deja de interesar el objetivo tras el que estamos empeñados, no tengamos reparos en cambiar de parecer, la adaptabilidad a la vez que la flexibilidad debe acompañar nuestros actos. Lo importante es tener sueños que den sentido a nuestra vida y deseos de concretarlos.

Si queremos curar el acné, empecemos por aquello que hay que saber para curar el acné, establezcamos como objetivo irrenunciable empezar a manejar cuanto antes las cosas que nos perjudican y hacernos un hábito de vida saludable.

Observar nuestros progresos y que los seres que nos rodean lo noten y se alegren por ello, será una de nuestras mejores recompensas. Y nuestro objetivo más sublime no tiene precio: curar el acné que tanto nos perturba, de una vez por todas.

El Arte De Vivir

El poeta norteamericano Walt Whitman elogia a los animales en sus versos de *Hojas de hierba*: “Creo que podría transformarme y vivir con los animales./ ¡Son tan tranquilos y mesurados!/ Me complace observarlos largamente./ No se afanan ni se quejan de su suerte./ No se despiertan en la noche con el remordimiento de sus culpas./ No se aburren discutiendo sus deberes para con Dios./ Ninguno está descontento, a ninguno le enloquece la manía de poseer cosas./ Ninguno venera a los otros, ni a su especie, que cuenta miles de años de existencia./ Ninguno es respetable ni desgraciado en toda la ancha Tierra”.

Veamos cuánta verdad hay en estas palabras y cuántas de estas cualidades atribuidas a los animales nos son ajenas a los seres humanos. ¿No sería todo más fácil si nos sintiéramos contentos por el hecho de poder estar en esta vida? Le dejo la inquietud para pensarla, quizás así tome conciencia de la necesidad de construir cuanto antes un presente más auspicioso.

El acné, como tantas otras enfermedades, echa sus raíces en aquellos organismos propensos a que se instale el malestar. Solo por ello, aprender a vivir se nos hace imperioso.

Test Para Evaluar Si Estamos En El Camino Correcto Para Liberarnos Del Acné

Cuando hayan transcurrido las primeras dos semana de tratamiento contra el acné, hágase algunas preguntas simples pero contundentes, para saber si está haciendo las cosas bien o si hay algunas actitudes que tiene que cambiar. Sea honesto consigo mismo, por favor:

- ¿Come diariamente al menos dos porciones de vegetales crudos?
- ¿Ha eliminado los aceites vegetales hidrogenados y las grasas trans de todas sus comidas?
- ¿Bebe al menos dos litros de agua filtrada por día?
- ¿Ha reemplazado el azúcar refinado por endulzantes naturales?
- ¿Se preocupa por los componentes de los cosméticos que utiliza?
- ¿Se trabaja a sí mismo para poder mejorar su vida?
- ¿Programa en forma positiva sus relaciones con los demás y sus actividades?
- ¿Ha comenzado alguna actividad social con el objetivo que lo ayude a sentirse mejor física y espiritualmente?
- ¿Evacua sus intestinos al menos una vez al día?

- ¿Nota que tiene mayor energía que la que tenía antes de comenzar el tratamiento para el acné?

Podría someterlo a un cuestionario mucho más intensivo de acuerdo a todo lo que hemos estado aprendiendo en este libro electrónico, pero si contesta a todas las preguntas en forma positiva resulta suficiente para asegurarle que muy pronto la pesadilla del acné habrá desaparecido de su vida.

En el caso que haya respondido a algunas preguntas en forma negativa, revea su comportamiento, piense en las razones por las cuales aún no ha podido modificar determinadas actitudes. ¿Encuentra algún justificativo que valga la pena mencionar?

El tratamiento para curar el acné propuesto le puedo asegurar que tiene una única limitación: la limitación es que usted no tenga voluntad para cumplirlo y elija seguir viviendo mal. Pero aspiro a que mis interlocutores sean personas inteligentes y con deseos de mejorarse a sí mismos, que cada vez que estén a punto de flaquear en sus propósitos vuelvan sobre sus pasos y recomiencen con más entusiasmo que antes. Lo que hay que saber para curar el acné tiene su razón de ser cuando se lleva a la práctica todos los días.

Glosario

Aceite de coco. Alimento nutritivo, que tiene la característica de no oxidarse al calentarlo, por lo que no aumenta los radicales libres. Por sus propiedades refuerza el sistema inmune, ayudando a combatir las infecciones, las bacterias nocivas y los hongos.

Aceites esenciales u omegas. Son los precursores del metabolismo y poseen una amplia acción terapéutica, en especial por ser precursores de las moléculas llamadas eicosanoides, entre las que se encuentran las prostaglandinas. Como no los produce nuestro organismo, debemos incorporarlos a través de la alimentación.

Acidez y alcalinidad. Los componentes biológicos orgánicos que se encuentran en la naturaleza sufren reacciones en forma ácida o alcalina. La medición se realiza con una escala que se denomina PH, que tiene valores que van de 0 a 14. El valor 7 de PH se considera neutro. Para que nuestras células trabajen en forma conveniente su PH debe ser ligeramente alcalino.

Ácido graso. Biomolécula de naturaleza lípica, saturada e insaturada.

Ácido mandélico. Ácido que se utiliza en productos cosméticos, destinado a atenuar el acné o también a disminuir la hiperpigmentación.

Aikido. Arte marcial tradicional de Japón, que no se centra en el combate ni en la competencia deportiva sino que bien pone su esfuerzo en armonizar la mente y el físico a la vez que en desarrollar la autoconfianza, lo que se logra a través de prácticas continuadas.

Camú camú. Fruto originario de la zona amazónica que posee una alta concentración de vitamina C, muy superior a la de cítricos como la naranja, el pomelo y el kiwi. Se comercializa en polvo o en cápsulas.

Cándida. Nombre científico de una levadura. La infección fúngica de cualquiera de las especies de Cándida se denomina candidiasis. Frecuente en personas con el sistema inmunológico deprimido o en diabéticos.

Chlorella. Algas verdes comestibles, con una elevada composición proteica y de nutrientes esenciales.

Delta 6-desaturasa. Enzimas encargadas de producir prostaglandinas.

Diabetes. Enfermedad crónica, que presenta altos niveles de azúcar en la sangre. Sus causas pueden provenir de la escasa producción de insulina, de la resistencia a la insulina o de ambas.

Ghee. Mantequilla clarificada, originaria de la India. Mediante la exposición a temperatura baja se separa la proteína y se evapora el agua, quedando un líquido graso dorado con aroma a nuez.

Índice glucémico o índice glicémico (IG). Valoración de los alimentos que contienen carbohidratos según el grado en que se eleva la glucemia en sangre luego de su consumo.

Insulina. Hormona segregada en el páncreas, que regula la cantidad de glucosa existente en la sangre. También se obtiene por síntesis química artificial.

Néctar de algave o aguamiel. Savia de la planta llamada maguey, que posee azúcares y proteínas.

Prebiótico. Ingrediente de la dieta no digerible que estimula la actividad de uno o más tipos de bacterias beneficiosas en el colon.

Probiótico. Microorganismo vivo, que al agregarse como suplemento a la dieta estimula el desarrollo de la flora microbiana en el intestino y colabora con el refuerzo del sistema inmunológico (yogur).

Prostaglandina. Conjunto de sustancias de carácter lípico derivadas de los ácidos grasos de 20 carbonos, tipos omega 3 y omega 6, con efectos diversos. Intervienen en la respuesta inflamatoria.

Proteínas. Biomoléculas fundamentales en el organismo formadas por aminoácidos, que se encuentran en las células, la piel, los músculos, los órganos y las glándulas.

Spirulina. Micro-alga verde azulada, de valor nutricional elevado. Está indicada para hipoglucémicos y, debido a su alta riqueza en clorofila, resulta útil para desintoxicar el organismo.

Stevia. Hierba natural que por su sabor dulce puede sustituir al azúcar; contiene proteínas, minerales, vitaminas y carbohidratos. Recomendada para diabéticos por sus propiedades hipoglucémicas.

Suplementos nutricionales. Complementos (no sustitutos) de la alimentación, que pueden consistir en minerales, vitaminas, hierbas varias, enzimas, aminoácidos, extractos glandulares.

Tai chi. Arte marcial originario de China, que constituye una práctica espiritual y física. Se lo califica como una meditación en movimiento, por lo que resulta muy beneficioso para la salud.

Xilitol. Azúcar de alcohol, que se encuentra en forma natural en algunas frutas y verduras. Posee cualidades bactericidas, antibióticas y antifúngicas.

Yoga. Disciplina originaria de la India que sirve para controlar el organismo, así como la vida espiritual y mental. Tiene en cuenta el cuerpo y todas sus funciones, desde la respiración hasta la función excretora. Proporciona un remedio para mitigar el estrés.

Zinc. Mineral esencial para el organismo, presente tanto en proteínas animales como vegetales.